MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Bicicleta Recumbent

IRONSIDE Luxury

A010920112101

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

Es responsabilidad exclusiva del comprador leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y dar instrucciones a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo. Es importante comprender cada advertencia en su totalidad. Se recomienda que todos los usuarios estén informados sobre la siguiente información antes de utilizar el equipo.

⚠ ADVERTENCIAS DE SALUD

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debes consultar con tu médico personal para determinar si necesitas un examen físico completo. Esto es especialmente importante si eres inactivo, estás embarazada o padeces alguna enfermedad.
- Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu médico.
- Para evitar dolores musculares y tensiones, inicia cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos, y finaliza cada sesión enfriándote y realizando estiramientos

⚠ INSTALACIÓN

Se recomienda que todo el equipo:

- Esté asegurado o instalado sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizarlo y eliminar movimientos o vuelcos durante el entrenamiento.
- Se instale en un lugar con ventilación suficiente para garantizar un funcionamiento adecuado.
- Se coloque con un espacio suficiente a su alrededor para que todos los ejercicios puedan realizarse de manera segura.
- Se recomienda que haya al menos 1 metro de espacio alrededor del equipo en las áreas donde se requiera acceso para ejercitarse.
- Este equipo es apto para uso en interiores, con un peso máximo soportado de 180 kg (396 lb).
- **Dimensiones del equipo: 210 × 66 × 174 cm.**

⚠ USO ADECUADO

Antes de usar este equipo, por favor, lee las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplelas. ¡Gracias!

- Ensambla el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.
- Ten cuidado y utiliza herramientas adecuadas para el ensamblaje. Pide ayuda si encuentras algún problema.
- No uses limpiadores corrosivos para limpiarlo.
- Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.
- Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta con la empresa o agencia donde lo compraste para realizar el cambio. Instala las nuevas piezas correctamente y asegúrate de que las uniones y partes móviles estén bien ajustadas para evitar peligros durante su uso.
- Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se usa en su presencia.
- El equipo no debe ser utilizado por dos o más personas al mismo tiempo.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

⚠ INSPECCIÓN

- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva las etiquetas y placas de identificación; no las retires por ninguna razón, ya que contienen información importante.
- Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es clave para el funcionamiento óptimo del equipo. Asegúrate de seguir nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuo de tu equipo Ironside.
- Antes de cada uso, examina todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo Ironside en busca de daños o desgaste.
- Si tu equipo Ironside parece dañado o desgastado, no intentes usarlo ni repararlo por tu cuenta.

⚠ ADVERTENCIAS DE USO

- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa suelta ni joyas al utilizar el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
- Asegúrate de que cualquier persona que no esté utilizando el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.

⚠ CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

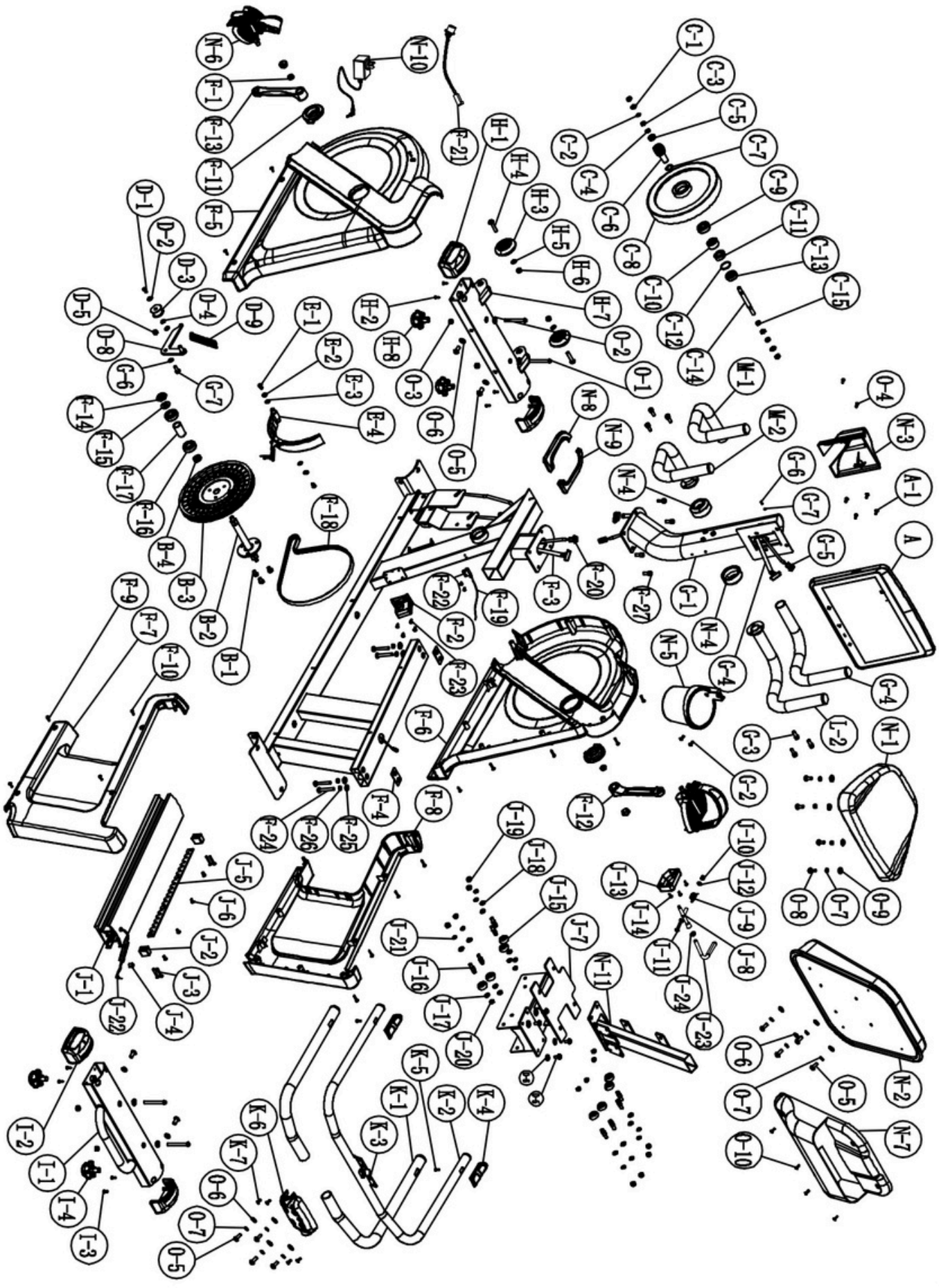
CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

IRONSIDE®

Especificación	Descripción
Sistema de control	Resistencia eléctrica inteligente PMS
Control de ritmo cardíaco	3 modos HRC con sensores de pulso en manillares
Pantalla	Pantalla LED (velocidad, tiempo, distancia, ritmo cardíaco, calorías, watts, niveles, modos, inclinación)
Programas de ejercicio	30 modos preestablecidos, 2 modos personalizables
Ajuste de resistencia	32 niveles de cambio de resistencia
Peso del volante	Volante magnético bidireccional de 9 kg
Método de transmisión	Sistema de transmisión por correa
Trayectoria de ejercicio	Movimiento elíptico fijo
Funciones del ejercicio	Mejora la función cardiopulmonar y la musculatura de las piernas para la pérdida de peso; mejora el control del sistema nervioso central sobre los músculos; incrementa los beneficios del ejercicio para los músculos abductores, aductores y rotadores internos.

DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®



LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

N.º de Serie	N.º de Parte	Descripción	Cant.	Unidad
A	PE-AC00553-54E-05	Consola	1	PZA
A-1	PD-SWM10510-1002	Tornillo de cabeza Philips con cabeza cóncava	4	PZA
B	AA-A-PA4380-9000	Ensamble Tianxin	1	JGO
B-1	PD-SHM40812-1202	Tornillo hexagonal (con agente de bloqueo) 396757	3	PZA
B-2	PR-P-PW9220-1000	Tianxin	1	PZA
B-3	MO-PJ6A2601-1002	Polea de banda en V (pieza plástica)	1	PZA
B-4	PH-P-PB4070-1000	Llave de cubo (tipo tubo)	1	PZA
C	AA-A-PA3235-9202	Ensamble de rueda libre (con aro de aluminio) IS850	1	JGO
C-1	PD-WO121017-1041	Arandela de estrella	2	PZA
C-2	PD-WN121014-1041	Arandela plana	1	PZA
C-3	PD-NNI21224-1041	Tuerca hexagonal	5	PZA
C-4	PL-P-PB6327-1000	Cubo plástico de rueda libre	1	PZA
C-5	PH-BA2-6900-1500	Rodamiento	1	PZA
C-6	PH-P-PB4842-1000	Polea de banda en V	1	PZA
C-7	PD-WD061725-1002	Arandela ondulada	1	PZA
C-8	PH-FAD25032G1002	Rueda libre (con aro de aluminio, tipo escalonado)	1	PZA
C-9	PH-BA2-6203-1500	Rodamiento	1	PZA
C-10	PH-P-PB3485-1000	Ensamble de rodamiento unidireccional	1	PZA
C-11	PH-BA2-6003-1500	Rodamiento	1	PZA
C-12	PD-WN143034-1002	Arandela plana	1	PZA
C-13	PH-BA2-6300-1500	Rodamiento	1	PZA
C-14	PH-P-PB4982-1000	Eje de rueda libre	1	PZA
C-15	PL-P-PB6323-1000	Cubo plástico de rueda libre	1	PZA

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

N.º de Serie	N.º de Parte	Descripción	Cant.	Unidad
D	AA-A-PA3447-9008	Ensamble de barra de presión	1	JGO
D-1	PD-SHM20612-1182	Tornillo hexagonal	1	PZA
D-2	PD-WN110613-1041	Arandela plana	1	PZA
D-3	PH-P-PB3851-1000	Rueda de presión (con rodamiento 6000, 2 pzas) BIK	1	PZA
D-4	PD-WD061015-1002	Arandela ondulada	1	PZA
D-5	PD-NNM20800-1041	Tuerca de nylon	1	PZA
D-6	PD-SHM20818-1041	Tornillo hexagonal	1	PZA
D-7	PD-WN110825-1141	Arandela plana	1	PZA
D-8	MT-C32WFW03-5000	Barra de presión soldada	1	PZA
D-9	PH-P-PB-724-1000	Resorte de presión	1	PZA
E	AA-A-PA4376-9000	Ensamble de control magnético	1	PZA
E-1	PD-SHM20616-1041	Tornillo hexagonal	2	PZA
E-2	PD-WS210600-1041	Arandela de resorte	2	PZA
E-3	PD-WN110613-1041	Arandela plana	2	PZA
E-4	PH9439d5562-1000	Unidad de control magnético	1	PZA
F-1	PD-NKI11008C1241	Tuerca moleteada	2	PZA
F-2	PE-PPB10415-1002	Caja de engranajes (24 velocidades con cable de desviador)	1	PZA
F-3	PE-PPB10466-1002	Cable de motor procesado C06132218	1	PZA
F-4	PH-PPB10350-1000	Placa de fijación de riel de aluminio	2	PZA
F-5	PL-CKL20001-1002	Cubierta izquierda (cubierta inferior)	1	PZA
F-6	PL-CKL20011-1002	Cubierta derecha (cubierta superior)	1	PZA
F-7	PL-CKL20073-1002	Cubierta trasera izquierda (cubierta inferior)	1	PZA

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

N.º de Serie	N.º de Parte	Descripción	Cant.	Unidad
F-8	PL-CKL20081-1002	Cubierta trasera derecha (cubierta superior)	1	PZA
F-9	PD-SBM80435-1002	Tornillo autorroscante Philips con cabeza y arandela	10	PZA
F-10	PD-SGM10416R1002	Tornillo autorroscante Philips con cabeza y arandela	14	PZA
F-11	PL-SKL10002-1002	Cubierta decorativa del brazo de biela	2	PZA
F-12	PH-P-PB6625-1002	Pierna en forma de R (con cubierta decorativa) (acero 45#)	1	PZA
F-13	PH-P-PB6626-1002	Pierna en forma de L (con cubierta decorativa) (acero 45#)	1	PZA
F-14	PH-P-PB5805-1000	Tuerca de nylon	1	PZA
F-15	PD-WN222030-1041	Arandela plana	1	PZA
F-16	PH-BA2-6004-1000	Rodamiento	2	PZA
F-17	PH-P-PB9076-1000	Conector plástico	1	PZA
F-18	PH-LJ6M1016-1100	Banda en V	1	PZA
F-19	PE-PPB10414-1002	Cable de sensor C06601054	1	PZA
F-20	PE-PPB10467-1002	Cable de conexión C06122294	1	PZA
F-21	PE-PPB10470-1002	Cable de corriente directa C06125009	1	PZA
F-22	MO-P-PB6819-1002	Soporte de montaje para sensor 282277	1	PZA
F-23	PD-SBM10412-1002	Tornillo autorroscante Philips con arandela y almohadilla	6	PZA
F-24	PD-SPM40855-1102	Tornillo de cabeza cilíndrica con cabeza de copa	4	PZA
F-25	PD-WN240819-1002	Arandela plana	4	PZA
F-26	PD-WS210800-1002	Arandela de resorte	8	PZA
F-27	PD-SOM20820-1002	Tornillo de cabeza redonda con cabeza de copa	4	PZA

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

N.º de Serie	N.º de Parte	Descripción	Cant.	Unidad
G	AAKL200FA02-9000	Ensamble de tubo de soporte del manillar	1	JGO
G-1	MTKL200FW02-70Z5	Pintura del tubo de soporte del manillar	1	PZA
G-2	PD-SWM40520-1002	Tornillo Philips con cabeza de copa	2	PZA
G-3	PD-SOM20820-1002	Tornillo de cabeza redonda con cabeza de copa	6	PZA
G-4	PE-PPB10411-1002	Cable de conexión procesado C06132027	1	PZA
G-5	PE-PPB10465-1002	Cable de sección media del manillar C05630014	1	PZA
H	AAKL100FA03-9000	Ensamble de tubo de pierna delantera	1	JGO
H-1	PL-SKL100A8-1002	Tapón del tubo de pierna	2	PZA
H-2	PD-SBM10416R1002	Tornillo autorroscante Philips con cabeza de copa	4	PZA
H-3	PLBM1540-07-1100	Rueda de transporte	2	PZA
H-4	PD-SRM30840-1002	Tornillo de cabeza cilíndrica con cabeza de copa y cola recortada	2	PZA
H-5	PD-WN240816-1002	Arandela plana	2	PZA
H-6	MO-S900ERA9-1002	Tuerca de nylon 333350	2	PZA
H-7	MTKL100FW03-70Z5	Pintura del tubo de pierna delantera	1	PZA
H-8	B3192-CD10950CB1-600	Almohadilla para pie	2	PZA
I	AAKL100FA04-9000	Ensamble de tubo de pierna trasera	1	JGO
I-1	MTKL100FW04-70Z5	Pintura del tubo de pierna trasera	1	PZA
I-2	PL-SKL100A8-1002	Tapón del tubo de pierna	2	PZA
I-3	PD-SBM10416R1002	Tornillo autorroscante Philips con cabeza de copa	4	PZA
I-4	MO-S900ERA9-1002	Almohadilla para pie	2	PZA
J	AAKL200FA03-9000	Ensamble del asiento deslizante	1	JGO

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

J-1	PH-P-PB3997-1000	Riel de aluminio	1	PZA
J-2	PL-P-PB2178-1002	Tapón de tope RM300	2	PZA
J-3	PD-SWM40535-1002	Tornillo Philips con cabeza de copa	4	PZA
J-4	PL-P-PA-359-1002	Tapón de extremo de cable	1	PZA
J-5	PH-PPB10351-1000	Placa de posicionamiento del riel deslizante	1	PZA
J-6	PD-S1M20512-1102	Tornillo de cabeza cilíndrica con cabeza de copa	4	PZA
J-7	MTKL200FW03-70Z5	Pintura del asiento deslizante	1	PZA
J-8	PH-P-PB4354-1000	Soldadura del manillar E80R	1	PZA
J-9	PH-P-PB3827-1000	Resorte E80R (con manguito)	1	PZA
J-10	PD-NNM10600-1041	Tuerca de nylon	1	PZA
J-11	PD-SHM20650-1041	Tornillo hexagonal	1	PZA
J-12	PD-WN110613-1041	Arandela plana	2	JGO
J-13	PL-SE80R-D1-10U8	Cubierta decorativa del manillar E80R	1	PZA
J-14	PD-SWM20508-1002	Tornillo Philips con cabeza de copa	3	PZA
J-15	PL-P-PB7134-1000	Ensamble del rodillo del asiento	8	PZA
J-16	PH-P-PB7111-1000	Eje de ajuste	8	PZA
J-17	PD-WN100812-1102	Arandela plana	8	PZA
J-18	PD-WN240816-1002	Arandela plana	8	PZA
J-19	PD-NNM20800-1002	Tuerca de nylon 333350	8	PZA
J-20	PD-NHM30800-1002	Tuerca hexagonal	8	PZA
J-21	PD-WS210800-1002	Arandela de resorte	8	PZA
J-22	PE-PPB10469-1002	Cable de conexión C06105001	1	PZA
J-23	AA-A-PA2632-9003	Ensamble del manillar 900SR	1	PZA
J-24	PD-P-PB4139-1000	Tuerca de bloqueo	1	PZA

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

K	AAKL200FA07-9000	Ensamble del descansabrazos del asiento	1	JGO
K-1	MTKL200FW07-7000	Recubrimiento plástico del descansabrazos del asiento	1	PZA
K-2	MTKL200FW07-70Z5	Pintura del descansabrazos del asiento	1	PZA
K-3	PE-PPB10468-1002	Cable del manillar con sensor de frecuencia cardíaca C05152402P8CS	1	PZA
K-4	1PC1007-86B1 / WP1007-86B	Manillar	2	PZA
K-5	PD-SGM40420-1002	Tornillo autorroscante Philips con cabeza tipo estrella	2	PZA
K-6	PL-SUF755R241002	Cubierta decorativa del descansabrazos del asiento	1	PZA
K-7	PD-SWM40512-1002	Tornillo Philips con cabeza de copa	4	PZA
L	AAKL200FA05-9000	Ensamble del descansabrazos derecho	1	JGO
L-1	MTKL200FW05-7000	Recubrimiento plástico del descansabrazos derecho	1	PZA
L-2	MTKL200FW05-70Z5	Pintura del descansabrazos derecho	1	PZA
M	AAKL200FA06-9000	Ensamble del descansabrazos izquierdo	1	JGO
M-1	MTKL200FW06-7000	Recubrimiento plástico del descansabrazos izquierdo	1	PZA
M-2	MTKL200FW06-70Z5	Pintura del descansabrazos izquierdo	1	PZA
N-1	PS-T-PB-333C1002	Cojín del asiento EB3200	1	PZA
N-2	PS-T-PB-272C1002	Cojín del respaldo EB3000	1	PZA
N-3	PL-SKL400J0-1002	Cubierta decorativa trasera del monitor electrónico	1	PZA
N-4	PL-SKL100E0-1002	Cubierta decorativa del descansabrazos	2	PZA
N-5	PL-SKL30056-1002	Portabotellas	1	PZA
N-6	PS-P-PB5907-1202	Pedal	1	JGO

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

N-7	PL-SUF755R251102	Revistero UF755R	1	PZA
N-8	PL-SKL20021-1002	Cubierta decorativa izquierda (carcasa)	1	PZA
N-9	PL-SKL20023-1002	Cubierta decorativa derecha (carcasa)	1	PZA
N-10	PE-P-PB8551-1100	Rectificador (negro)	1	PZA
N-11	AAKL200FA04-9000	Ensamble del armazón del respaldo	1	JGO
O	AAKL200FA09-9000	Ensamble del paquete de piezas	1	JGO
O-1	PD-SPM40880-1002	Tornillo de cabeza cilíndrica con cabeza de copa	4	PZA
O-2	PD-WA240819-1002	Arandela semicircular (desbarbada)	4	PZA
O-3	PD-NNM20800-1002	Tuerca de nylon 333350	4	PZA
O-4	PD-SWM20510-1002	Tornillo Philips con cabeza de copa	2	PZA
O-5	PD-SPM10816-1102	Tornillo de cabeza cilíndrica con cabeza de copa	16	PZA
O-6	PD-WN240816-1002	Arandela plana	16	PZA
O-7	PD-WS210800-1002	Arandela de resorte	12	PZA
O-8	PD-SPM40820-1102	Tornillo de cabeza cilíndrica con cabeza de copa	4	PZA
O-9	PD-WN240819-1002	Arandela plana	4	PZA
O-10	PD-SWM40520-1002	Tornillo Philips con cabeza de copa	4	PZA
O-11	PH-P-PB5858-1002	Llave hexagonal con punta Phillips	1	PZA
O-12	PH-P-PA-084-1000	Llave tipo tenedor (Fish Fork Wrench)	1	PZA

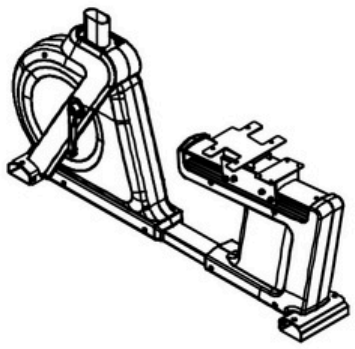
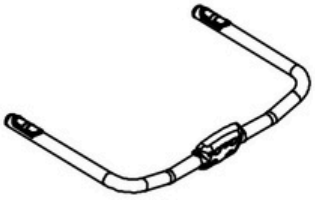
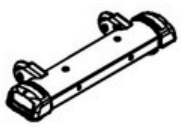
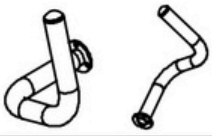
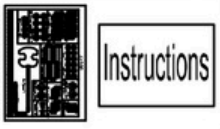
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

- Antes de instalar el equipo, asegúrate de organizar el espacio de forma adecuada para evitar molestias en tu rutina diaria debido al aumento de equipos de entrenamiento.
- Una buena distribución también ayuda a que tu sesión no sea interrumpida por otras personas, previene accidentes innecesarios y mejora tu experiencia de ejercicio.
- Por seguridad, la instalación debe realizarse por varias personas al mismo tiempo, siguiendo estrictamente el procedimiento de armado.

PASOS DE ENSAMBLAJE

El siguiente diagrama muestra todos los componentes necesarios para la instalación. Al abrir la caja de embalaje, puedes retirar del interior las siguientes piezas y componentes:

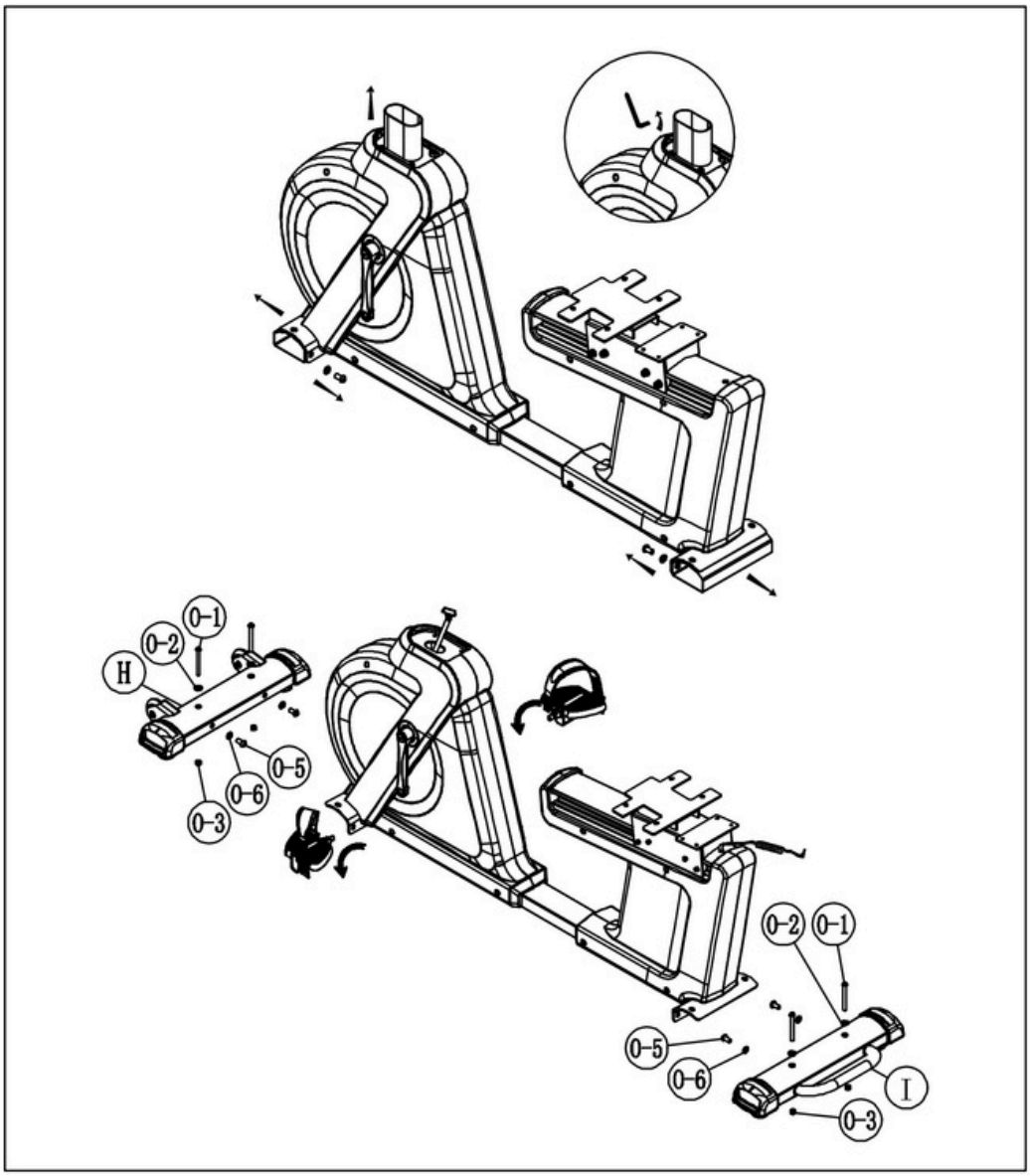
	F		G		N-3
					N-4
					N-5
	A		N-1		N-6
					N-7
	K		N-2		N-8 N-9
					N-10
	H		N-11		J-23
	I		L M		O

GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

PASO 01:

1. Primero, utiliza una llave Allen para desmontar el tubo de soporte del pie. Ensambla el tubo del pie delantero (H) junto con la pieza semicircular correspondiente. Usa un tornillo Allen (0-1), coloca una arandela semicircular (0-2), insértalo en el tubo del pie y apriétalo de forma provisional con una tuerca de nylon (0-3). Luego, utiliza otro tornillo Allen (0-5), coloca una arandela plana (0-6), apriétalo de forma provisional, ajusta a la posición correcta y finalmente aprieta todos los tornillos por completo.
2. Repite los mismos pasos para ensamblar el tubo del pie trasero.
3. Coloca el pedal en la biela y ajústalo firmemente girándolo en sentido contrario a las agujas del reloj. (Asegúrate de que esté bien asegurado).

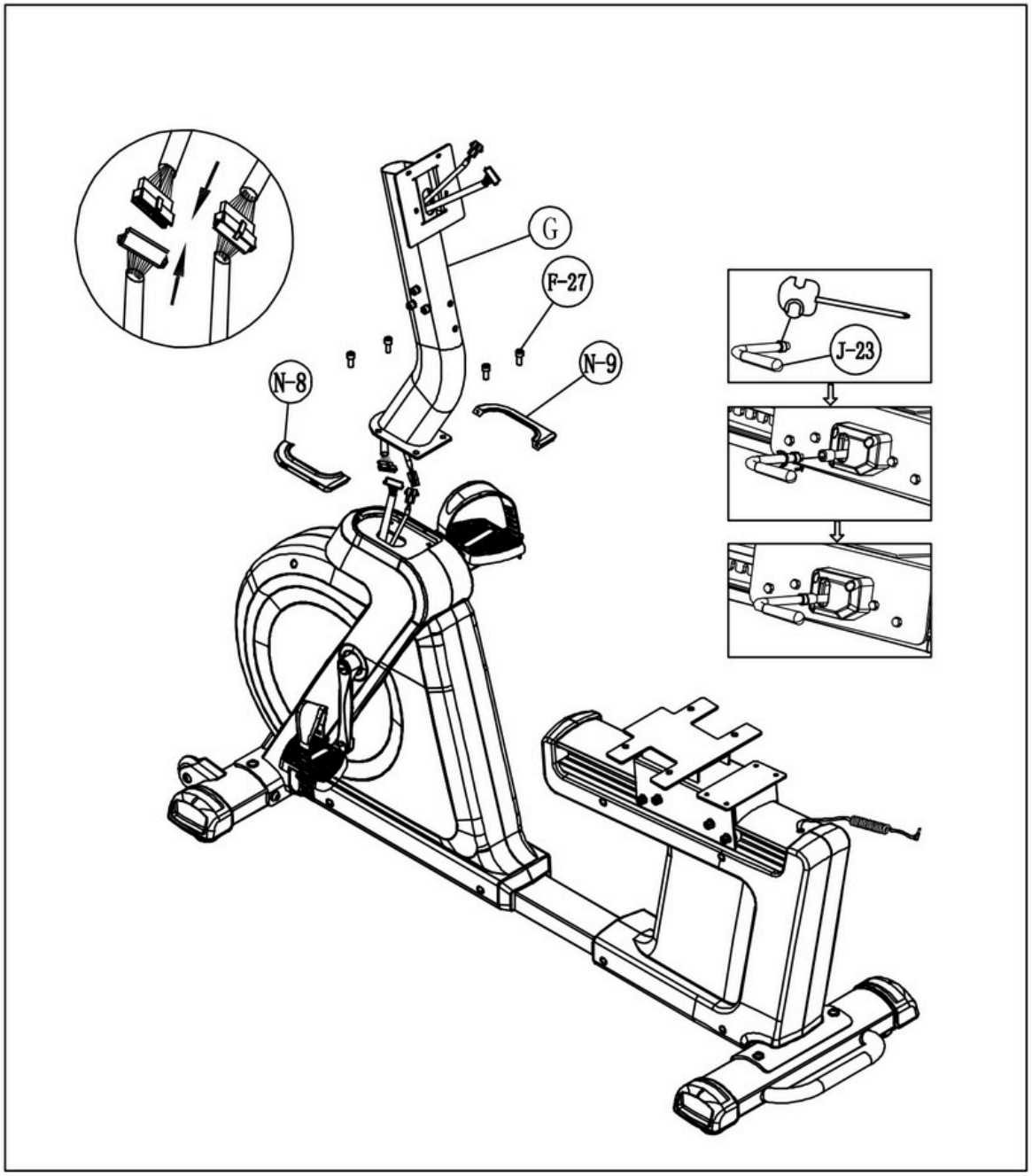


GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

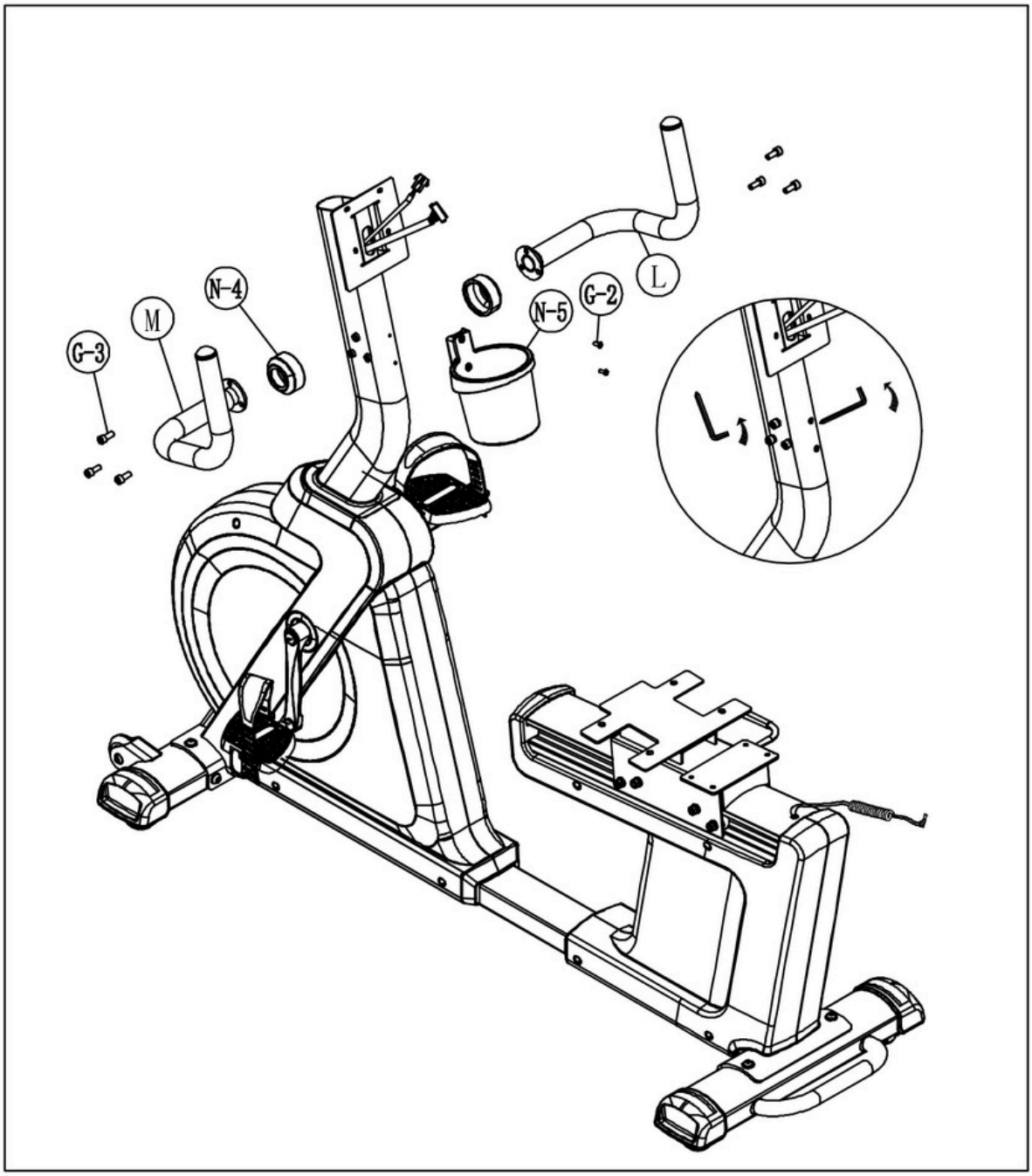
PASO 02:

1. Retira el tornillo preinstalado (F-27) del tubo de soporte del descansabrazos. Conecta el cable preinstalado del tubo del descansabrazos con el cable preinstalado del tubo de soporte. Usa el tornillo (F-27) que acabas de retirar para ajustarlo firmemente.
2. Coloca las cubiertas laterales izquierda y derecha (N-8) y (N-9) en su lugar.
3. Ajusta el manubrio (J-23) según el diagrama y, luego, utiliza la llave tipo “fish fork” para apretar el tornillo firmemente.



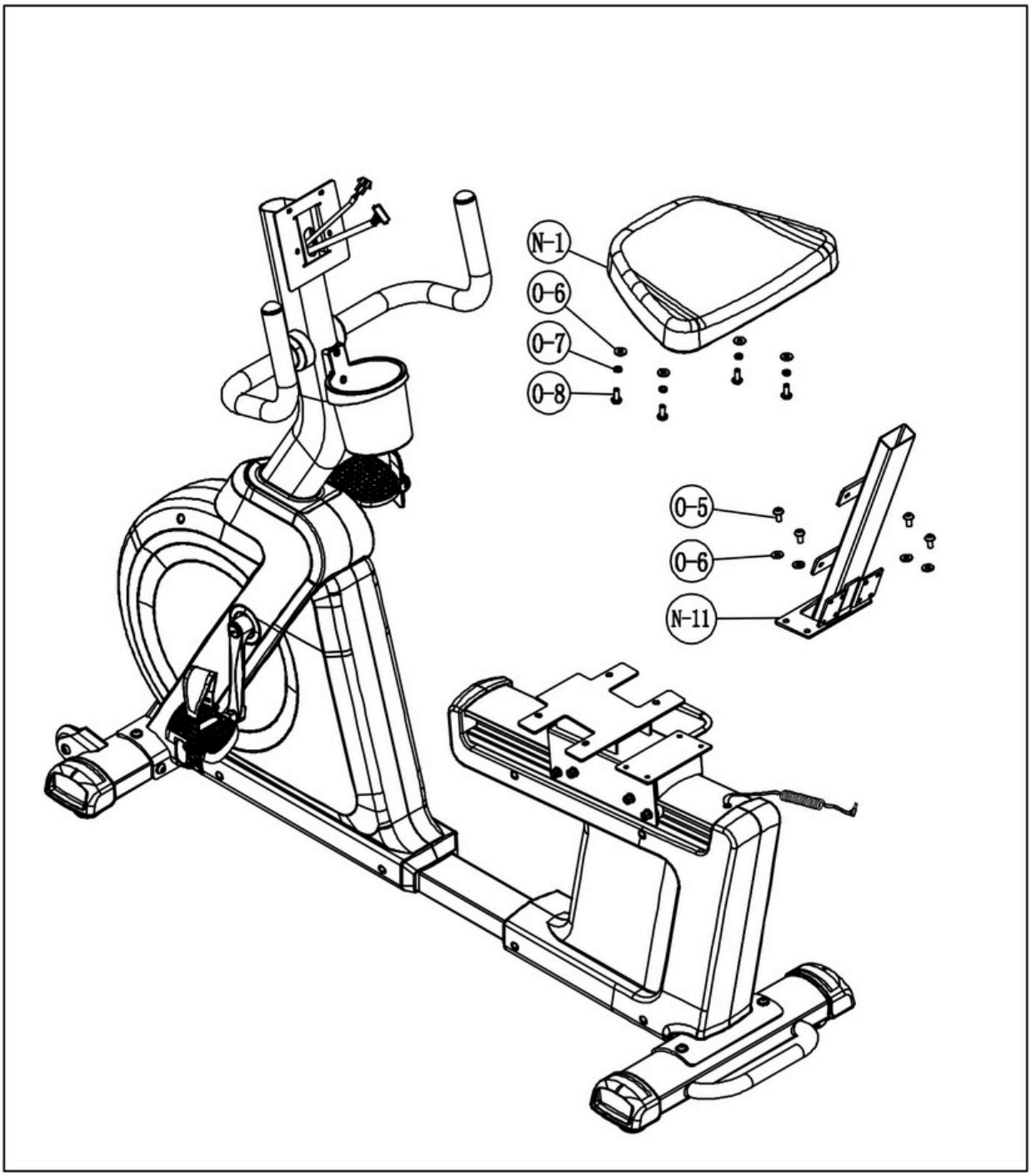
PASO 03:

1. Primero, retira el tornillo preinstalado (G-3) del tubo del descansabrazos. Desliza los descansabrazos simples (M) y (L) dentro de la cubierta del descansabrazos (N-4), y utiliza el tornillo (G-3) que retiraste para fijarlos.
2. Retira el tornillo previamente ajustado (G-2) del tubo del descansabrazos, coloca el porta botellas sobre él y usa el mismo tornillo (G-2) para apretarlo.



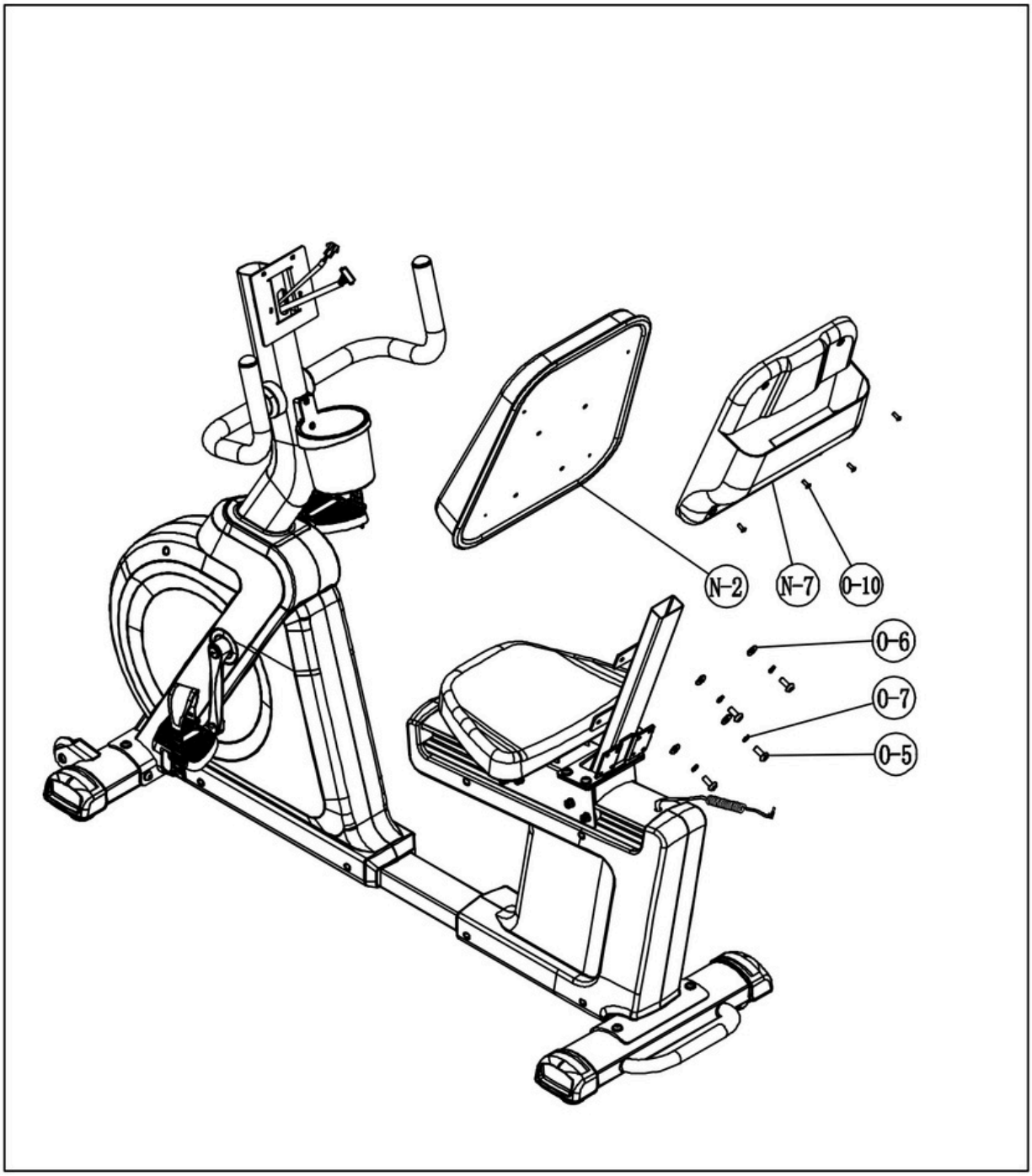
PASO 04:

1. Coloca el respaldo (N-11) y usa un tornillo hexagonal de cabeza plana (O-5) con una arandela plana (O-6) para fijarlo firmemente.
2. Coloca el cojín del asiento (N-1) y utiliza un tornillo hexagonal de cabeza plana (O-8) junto con una arandela de resorte (O-7) y una arandela plana (O-6) para asegurarlo correctamente.



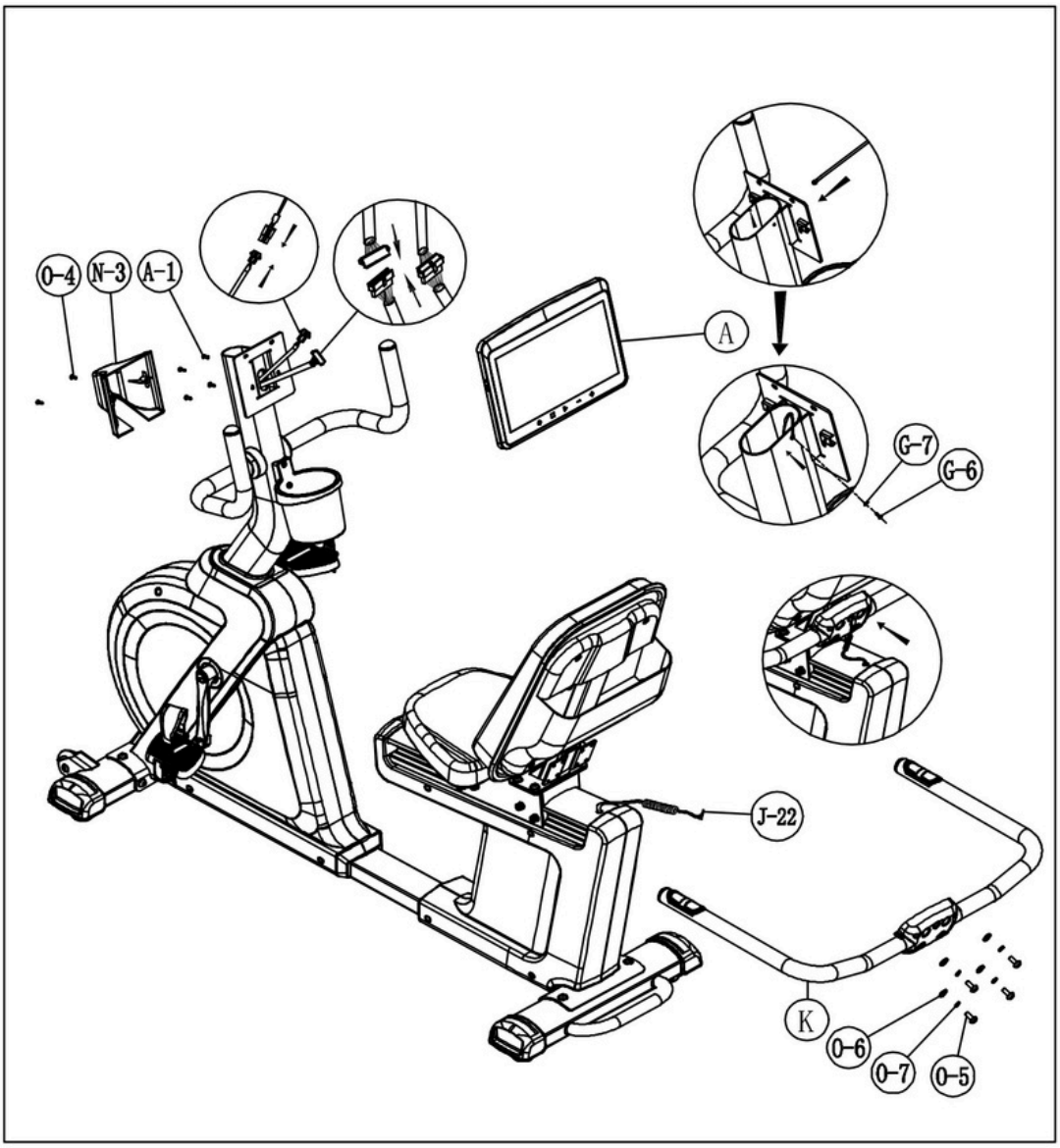
PASO 05:

1. Coloca el cojín del respaldo (N-2) y utiliza un tornillo hexagonal de cabeza plana (O-5) con una arandela de resorte (O-7) y una arandela plana (O-6) para fijarlo firmemente.
2. Coloca el porta revistas (N-7) y usa un tornillo Phillips de cabeza plana (O-10) para sujetarlo con firmeza.

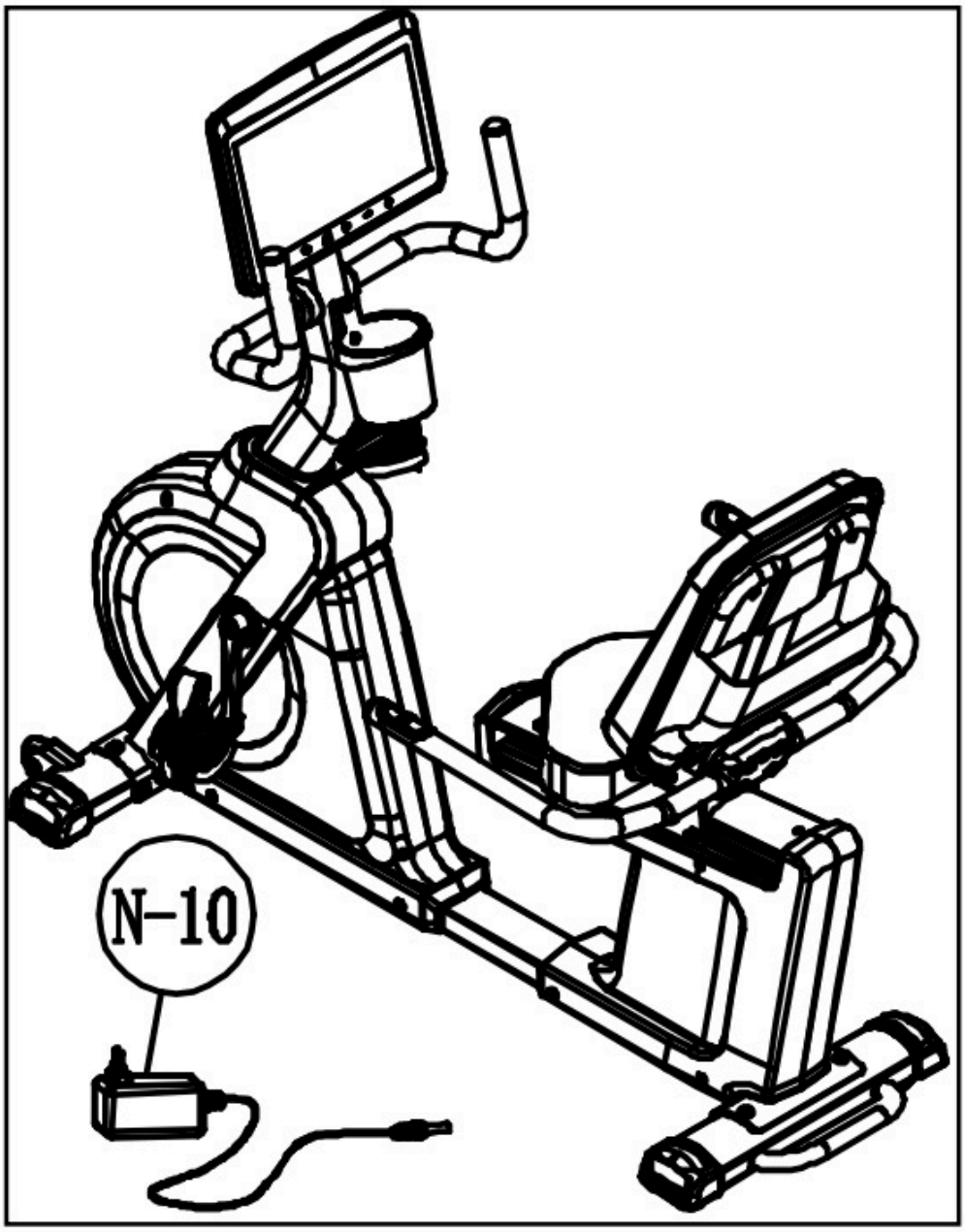


PASO 06:

1. Primero, retira el tornillo preajustado (A-1) de la consola (A). Conecta los cables preinstalados según el diagrama, coloca la consola sobre el panel de visualización y utiliza el tornillo (A-1) que retiraste para fijarla. Asegura el cable a tierra al tubo de soporte del manillar usando los tornillos (G-6) y las arandelas de resorte (G-7).
2. Coloca la tapa decorativa trasera de la consola (N-3) y usa un tornillo Phillips de cabeza plana (O-4) para fijarla firmemente.
3. Coloca el descansabrazos del asiento (K) y utiliza un tornillo hexagonal de cabeza plana (O-5) con una arandela de resorte (O-7) y una arandela plana (O-6) para fijarlo firmemente.

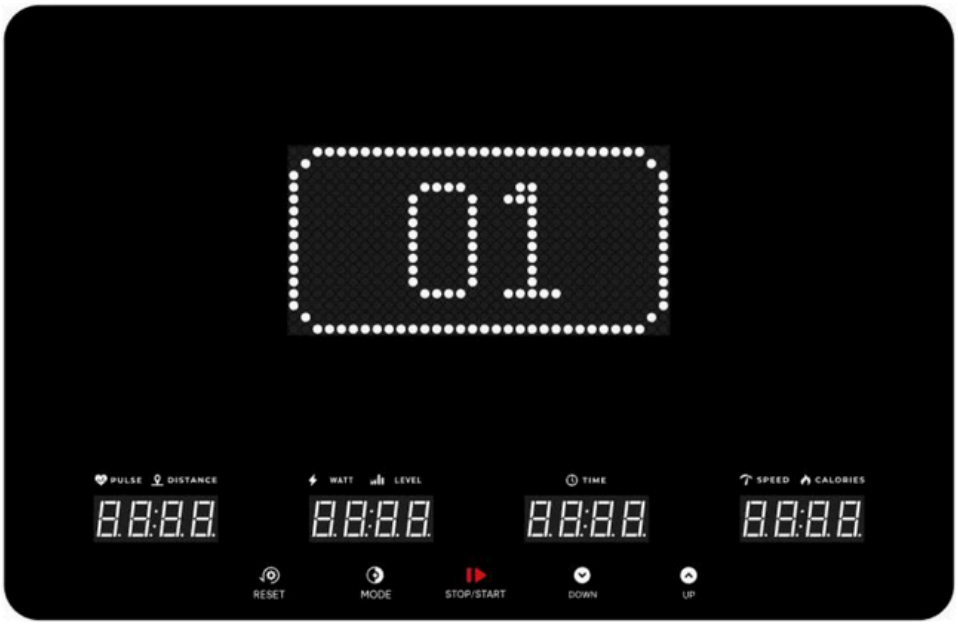


PASO 07:
Instalación completada.



VISUALIZACIÓN Y OPERACIÓN DE FUNCIONES DEL MEDIDOR ELECTRÓNICO

1. PANTALLA DE LA CONSOLA.



2. OPERACIÓN FUNCIONAL DEL RELOJ DIGITAL

- 2.1 Al encender el equipo, el monitor emite un pitido largo en la primera pantalla de inicio y muestra una interfaz gráfica completa durante 2 segundos. La ventana de TIEMPO muestra las [Horas Totales], la de PULSO/DISTANCIA indica el [Kilometraje Total] y la ventana DM muestra la [Fecha de Versión]. Luego de 3 segundos, el sistema entra automáticamente en modo de espera.
- 2.2 VENTANA "DM"
  - 2.2.1 En modo de espera, la ventana DM despliega mensajes como "PRESS START OR SELECT PROGRAM". Los botones permanecen iluminados: los íconos y textos de reset, mode, down y up se iluminan en blanco, mientras que el botón stop/start muestra texto blanco con su ícono en rojo. Las ventanas de PULSO/DISTANCIA, WATT/NIVEL, TIEMPO/INCLINACIÓN y VELOCIDAD/CALORÍAS permanecen apagadas.
  - 2.2.2 Si no se detecta actividad durante 5 minutos en modo sin ejercicio, la consola entra automáticamente en modo inactivo.
  - 2.2.3 La configuración predeterminada de la pantalla es apagada (OFF), pero puede activarse o desactivarse desde el modo de ingeniería.

- 2.2.4 Cuando el sistema está en modo inactivo con la pantalla apagada y no se registra señal de RPM, el monitor entra en modo de suspensión tras 5 minutos de inactividad, apagando por completo la retroiluminación y la pantalla. Al presionar cualquier botón o al detectar una señal de velocidad, el monitor se reactiva y vuelve al modo inactivo.

- 2.3 MODO DE BLOQUEO INFANTIL
  - 2.3.1 El bloqueo infantil está desactivado por defecto, pero puede activarse o desactivarse desde el modo de ingeniería.
  - 2.3.2 Si el bloqueo infantil está activado, al encender el equipo aparecerá el mensaje [Console Locked] en la ventana DM. Para desbloquear la consola, el usuario debe mantener presionados los botones STOP/START y MODE durante 2 segundos. Una vez desbloqueado, se podrá acceder al modo inactivo y continuar con el uso normal.
  - 2.3.3 Con el bloqueo infantil activado, todos los botones estarán deshabilitados, excepto STOP/START y MODE, hasta que se desbloquee la consola.
- 2.4 MODO DE EJERCICIO
  - 2.4.1 Durante el ejercicio, la pantalla central muestra una gráfica de barras que indica el nivel de intensidad, mientras que el tubo Nixie inferior da prioridad a los datos de pulso, watt, TIEMPO y velocidad. Las ventanas de PULSO/DISTANCIA, WATT/NIVEL, TIEMPO/INCLINACIÓN y VELOCIDAD/CALORÍAS alternan automáticamente la información cada 5 segundos.
  - 2.4.2 También es posible presionar el botón MODE para cambiar manualmente la información mostrada. El tubo Nixie prioriza la visualización de pulso, watt, TIEMPO y velocidad, rotando entre distancia, NIVEL, inclinación y calorías, para luego regresar a la secuencia inicial. Solo se ilumina el ícono correspondiente a la información actualmente mostrada. Al mostrar la inclinación, la ventana de TIEMPO no despliega ningún ícono (no hay ícono de inclinación).
- 2.5 MODO DE PAUSA
  - 2.5.1 Al presionar una vez el botón STOP/START durante el ejercicio, se activa el modo de pausa, deteniéndose todos los conteos de datos y regresando el nivel a NIVEL 1.

- Si se presiona nuevamente STOP/START, el ejercicio se reanuda y el nivel vuelve al valor que tenía antes de la pausa.
- 2.5.2 En modo de pausa, al presionar el botón RESET, el sistema entra en modo inactivo. Si no se realiza ninguna acción durante 5 minutos, también pasará automáticamente a este modo.

- 2.6 MODO DE FINALIZACIÓN
  - 2.6.1 Al concluir la cuenta regresiva, el monitor emite tres pitidos, el programa termina y se activa el modo de finalización (END MODE). El nivel de resistencia regresa automáticamente a NIVEL 1. Presionando el botón RESET, se regresa al modo inactivo.
  - 2.6.2 En modo de finalización, si no se realiza ninguna acción durante 5 minutos, el sistema vuelve al modo inactivo automáticamente.
- 2.7 MODO BLUETOOTH
  - 2.7.1 El sistema puede conectarse a través de Bluetooth Anplus con aplicaciones como Kinomap, Zwift o Cetars en cualquier estado. El nombre predeterminado de Bluetooth es Anplus-XXXXX.
  - 2.7.2 La desconexión del Bluetooth no afecta el estado del monitor.
- 2.8 FUNCIÓN DE REPRODUCCIÓN DE AUDIO
  - 2.8.1 Entrada de audio φ3.5: Después de encender el equipo, es posible conectar un dispositivo móvil al monitor mediante cable auxiliar. Esto permite reproducir música del dispositivo móvil directamente en el sistema. El control de volumen debe realizarse desde el propio dispositivo de audio.
- 2.9 FUNCIÓN USB
  - 2.9.1 Función de carga: Al conectar un dispositivo móvil al puerto USB, comienza la carga automáticamente. Al desconectar el dispositivo, se detiene la carga.
- 2.10 FRECUENCIA CARDÍACA MANUAL / BANDA INALÁMBRICA DE 5K.
  - 2.10.1 Durante el ejercicio, el sistema detecta automáticamente la frecuencia cardíaca del usuario cuando este sostiene ambas empuñaduras de ritmo cardíaco.
  - 2.10.2 También puede detectar la frecuencia cardíaca mediante el uso de una banda pectoral inalámbrica compatible, mientras se realiza el ejercicio.

3. INFORMACIÓN EN PANTALLA AL ENCENDER

- 3.1 Horas Totales: El rango de cálculo va de 0:00 (horas:minutos) a 9999 horas. Al superar las 99:59 horas, se redondea automáticamente a 100 (sólo en horas). Si se superan las 9999 horas, el contador se reinicia desde cero y comienza a calcular nuevamente.
- 3.2 Kilometraje Total: El rango de cálculo va de 0.0 a 9999 KM o MILLAS, según la configuración. Al superar este límite, se reinicia automáticamente desde cero.
- 3.3 Los datos se guardan automáticamente cada 2 minutos durante el uso y también se acumulan en modo pausa o tras una detención manual.

4. VISUALIZACIÓN DEL ESTADO DE MOVIMIENTO

- 4.1 TIEMPO
  - 4.1.1 El rango de visualización va de 0:00 a 99:59 minutos:segundos, con reinicio automático tras sobrepasar el límite.
  - 4.1.2 En modo inactivo, al presionar el botón STOP/START se activa el inicio rápido (QUICK START), comenzando el conteo de tiempo desde 0:00.
  - 4.1.3 Para los demás PROGRAMAS, incluyendo Modo Clásico, P1–P30, H1–H3 y Modo WATTS CONSTANTES, el tiempo preestablecido es de 18:00 minutos, con un rango de configuración que va desde 0:00, y luego de 10:00 a 99:00. (Nota: no es posible configurar tiempos entre 0:01 y 9:59, sólo 0:00 o a partir de 10:00).
  - 4.1.4 En el Modo U1–U2, la ventana de TIEMPO muestra el valor almacenado. El tiempo preestablecido es de 0:00, con un rango de configuración de 0:00, y luego de 10:00 a 99:00. (De nuevo, valores por debajo de 10:00 solo pueden configurarse como 0:00).
  - 4.1.5 La operación se representa en 10 columnas. Si el tiempo va en cuenta progresiva desde 0:00, el intervalo de cambio de línea es cada 60 segundos; si el tiempo va en cuenta regresiva, el cambio de línea se produce al dividir el tiempo establecido entre 10.
- 4.2 DISTANCIA
  - 4.2.1 El rango de visualización para la DISTANCIA es de 0.0 a 999.9, con recálculo automático al sobrepasar el límite.
  - 4.2.2 En modo MANUAL, la distancia preestablecida es de 5 km, y para el sistema imperial, de 5 millas. El rango de ajuste va de 0.0 a 999.9.
- 4.3 CALORÍAS

- 4.3.1 El rango de visualización de CALORÍAS es de 0.0 a 999.9, con recálculo automático al superar el máximo.
- 4.3.2 Todos los cálculos se basan inicialmente en millas, y luego se convierten a kilómetros.
- 4.3.3 La fórmula para el cálculo de KCAL/HORA es: KCAL/HORA = { [1 + (12.256 × VELOCIDAD) + (1.37 × VELOCIDAD × NIVEL)] + (PESO_EN_LIBRAS / 2.2) } × 1.5.
- 4.3.4 En modo MANUAL, el valor preestablecido de calorías es 200, con un rango de configuración que va de 0 o 10 a 9999 CAL. (Por debajo de 10 sólo puede ajustarse a 0).

- 4.4 VELOCIDAD
  - 4.4.1 Rango de visualización: 0.0 a 99.9 KPH/MPH.
  - 4.4.2 La fórmula para el cálculo de la velocidad en KPH es: KPH = (3.14 × Diámetro × RPM × 60) / 1,000,000
  - 4.4.3 La conversión a millas por hora es: MPH = KPH / 1.6.
- 4.5 NIVEL DE RESISTENCIA
  - 4.5.1 El nivel mínimo de resistencia es 1.
  - 4.5.2 El nivel máximo de resistencia es 32.
- 4.6 PULSO
  - 4.6.1 El rango de visualización del pulso va de 40 a 220. Si no se detecta señal de pulso durante el ejercicio, la ventana mostrará “0”.
- 4.7 WATT
  - 4.7.1 El valor en watts se calcula automáticamente según las RPM y el nivel de resistencia. Para referencia específica, consultar la TABLA DE WATTS.
- 4.8 SEXO
  - 4.8.1 Hombre: 0
  - 4.8.2 Mujer: 1
  - 4.8.3 El valor predeterminado es 0 (masculino).
- 4.9 PESO
  - 4.9.1 En sistema métrico, el rango de configuración es de 30 a 150 kg, con un valor predeterminado de 70 kg.
  - 4.9.2 En sistema imperial, el rango va de 40 a 400 libras, con un valor predeterminado de 155 lb.
- 4.10 ESTATURA
  - 4.10.1 El rango de configuración para la estatura es de 90 a 210 cm, con un valor predeterminado de 170 cm.

- 4.11 EDAD
  - 4.11.1 El rango de configuración para la edad es de 10 a 99 años, con un valor predeterminado de 30 años.
- 4.12 F.C.O. (Frecuencia Cardíaca Objetivo)
  - 4.12.1 Fórmula: (220 - EDAD) × %, donde el símbolo % representa el valor porcentual objetivo.
  - 4.12.2 En H01 (F.C.O. al 60%), la frecuencia cardíaca preestablecida es de 114 latidos por minuto, según la edad predeterminada.
  - 4.12.3 En H02 (F.C.O. al 70%), la frecuencia cardíaca preestablecida es de 133 latidos por minuto, según la edad predeterminada.
  - 4.12.4 En H03 (F.C.O. al 80%), la frecuencia cardíaca preestablecida es de 152 latidos por minuto, según la edad predeterminada.
- 4.13 POTENCIA OBJETIVO (WATT)
  - 4.13.1 El valor predeterminado de potencia objetivo es 125 WATT.
  - 4.13.2 El rango de ajuste va de 20 a 1000 WATT.
- 4.14 INDICACIONES SONORAS (ZUMBADOR)
  - 4.14.1 Un pitido corto de 0.1 segundos confirma la pulsación de un botón válido.
  - 4.14.2 Al ingresar al MODO INGENIERO o al encender el equipo, se escucha un pitido largo de 0.5 segundos.
  - 4.14.3 Tres pitidos cortos indican que ha finalizado la cuenta regresiva del programa.
- 4.15 PWM
  - 4.15.1 El rango de configuración para PWM es de 0 a 512.

5. FUNCIONES DE LOS BOTONES

- 5.1 BOTÓN STOP/START
  - 5.1.1 Al presionar el botón STOP/START, se ejecuta el programa seleccionado, ajustando la resistencia según el modo, e iniciando la acumulación de datos.
  - 5.1.2 En modo IDLE, presionar este botón activa el modo de INICIO RÁPIDO (QUICK START).
  - 5.1.3 Durante el ejercicio, presionar este botón pone el sistema en modo PAUSA.
  - 5.1.4 Si se vuelve a presionar dentro de los 5 minutos del modo pausa, se reanuda el ejercicio, continuando con la acumulación o disminución,

- de valores, y recuperando el nivel de resistencia original del segmento del programa.
- 5.1.5 Si se presiona este botón mientras se ajustan parámetros (sin presionar MODE), los datos se guardan igualmente.

- 5.2 BOTÓN RESET
  - 5.2.1 En modo IDLE, mantener presionado el botón RESET durante 5 segundos restablece los parámetros.
  - 5.2.2 En modo PAUSA, presionar RESET finaliza el programa y regresa al modo IDLE.
  - 5.2.3 Durante la configuración de parámetros, presionar RESET regresa al elemento anterior.
- 5.3 BOTONES UP/DOWN
  - 5.3.1 Estos botones funcionan como teclas de aumento/disminución durante la configuración de valores. Si se mantienen presionados por más de 1 segundo, activan la función de incremento/disminución continua.
  - 5.3.2 Durante el ejercicio, al presionarlos una vez se incrementa o reduce el nivel de resistencia en 1 unidad.
- 5.4 Botón MODE
  - 5.4.1 En modo IDLE, presionar el botón MODE permite seleccionar entre los diferentes MODOS DE PROGRAMA, como MANUAL, P1–P30, U1–U2, H1–H3 y CONSTANT WATTS. La pantalla DM muestra el perfil del programa y la ventana correspondiente muestra el nombre del programa: 'PXX', 'UX', 'HX'.
  - 5.4.2 Al presionar nuevamente este botón, se entra en el menú para configurar o modificar los valores. Si se presiona el botón STOP/START sin volver a presionar MODE durante esta etapa, los datos se aceptan igualmente.
  - 5.4.3 Durante el ejercicio, presionar el botón MODE permite alternar manualmente la información de entrenamiento mostrada en los tubos digitales, priorizando: pulso, watts, TIEMPO y velocidad, luego cambiando a distancia, NIVEL, inclinación y calorías, y volviendo a pulso, WATT, tiempo y velocidad.

6. DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

- 6.1 INICIO RÁPIDO (QUICK START)

- 6.1.1 Cuando el usuario presiona el botón STOP/START desde el modo de espera, el tiempo comienza a contar desde 0:00. Toda la información de datos también comienza desde cero, y la resistencia inicial es nivel 1.
- 6.1.2 Durante el ejercicio, la pista exterior del entorno virtual se muestra de forma fluida, con niveles de resistencia que se visualizan de 01 a 32, e inclinación también de 01 a 32 (solo visible en los modos Quick y Manual).
- 6.1.3 La ventana DM muestra el perfil del nivel actual. Puedes usar los botones UP/DOWN o mantener presionado el botón de nivel para ajustar la resistencia. El perfil de nivel del segmento actual y de los siguientes se actualizará en consecuencia. También puedes usar los botones manuales de inclinación para ajustar la pendiente, lo que modificará el perfil de inclinación actual y futuro. Durante el ajuste, la pantalla DM mostrará únicamente el perfil de inclinación, apagando temporalmente el resto de la información. Una vez finalizado el ajuste, el sistema vuelve al modo de rotación automática de datos.
- 6.1.4 Durante el ejercicio, la ventana de datos cambia automáticamente cada 5 segundos, mostrando información relevante con los indicadores encendidos. Cuando se visualiza la inclinación, la ventana de tiempo no muestra el ícono de inclinación.
- 6.1.5 Presiona STOP/START durante el ejercicio para entrar en modo PAUSA, en el cual la resistencia regresa al nivel más bajo. Para continuar, presiona nuevamente STOP/START; para finalizar el programa y volver al modo de espera (IDLE), presiona RESET.

- 6.2 MODO MANUAL
  - 6.2.1 En modo de espera, presiona el botón MODE para seleccionar el Modo Manual. La pantalla DM muestra el perfil preestablecido, y la ventana DM muestra el nombre del programa: [Por favor, modifique los ajustes o inicie]. Presiona MODE para entrar al modo de configuración o simplemente presiona STOP/START para iniciar con los valores predeterminados. Presiona RESET para regresar al modo de espera.
  - 6.2.2 Presiona MODE para modificar la edad. La pantalla DM muestra [Edad] y la ventana LEVEL parpadea con '30'. Usa los botones UP/DOWN para ajustar el valor dentro del rango de 10 a 99 años. Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para pasar al siguiente ajuste.
  - 6.2.3 Presiona MODE para modificar el peso.

- La pantalla DM muestra [Peso] y la ventana LEVEL parpadea con '70'. Usa los botones UP/DOWN para ajustar el valor (sin límite de rango superior). Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para continuar con el siguiente ajuste.
- 6.2.4 Presiona MODE para seleccionar y modificar el tiempo. La pantalla DM muestra [Tiempo] y la ventana TIME parpadea con 18:00 (indicando configuración de tiempo). Usa los botones UP/DOWN para modificar el tiempo (sin límite de rango). Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para avanzar al siguiente ajuste.
- 6.2.5 Presiona MODE para seleccionar y modificar la distancia. La pantalla DM muestra [Distancia] y la ventana DIST parpadea con 5.00 (indicando configuración de distancia). Usa los botones UP/DOWN para ajustar la distancia (sin límite de rango). Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para continuar al siguiente ajuste.
- 6.2.6 Presiona MODE para seleccionar y modificar las calorías. La pantalla DM muestra [Calorías] y la ventana CAL parpadea con 200 (indicando configuración de calorías). Usa los botones UP/DOWN para ajustar el valor (sin límite de rango). Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para finalizar la edición.
- 6.2.7 La edición de ajustes ha finalizado. Presiona STOP/START para iniciar el programa o presiona MODE para regresar al primer parámetro y modificar los ajustes nuevamente.
- 6.2.8 El tiempo, la distancia y las calorías pueden configurarse al mismo tiempo. El programa finaliza cuando cualquiera de estos tres parámetros llega a cero. Si no se configura ningún parámetro en modo regresivo, los datos comenzarán a contar desde cero.
- 6.2.9 Presiona STOP/START para comenzar el programa. El programa preestablecido consta de 10 segmentos, y cada segmento dura tiempo configurado ÷ 10.
- 6.2.10 Durante el ejercicio, la ventana de datos rota automáticamente cada 5 segundos mostrando información relevante, y los indicadores correspondientes se iluminan. Cuando se muestra la inclinación, la ventana de tiempo no muestra el ícono de inclinación.

- 6.3 MODO PROGRAMA
  - 6.3.1 Hay 30 programas preestablecidos, 2 programas personalizados, 3 programas de frecuencia cardíaca (HRC) y 1 programa de WATT. Presiona MODE, luego utiliza los botones UP/DOWN para seleccionar un programa. La pantalla DM mostrará el nombre del programa: [Por favor, modifique los ajustes o inicie]. Usa los botones UP/DOWN para seleccionar P1–P30, U1–U2, H1–H3 o WATT, y presiona MODE para ingresar al modo de configuración. También puedes iniciar directamente con los valores predeterminados presionando STOP/START, o volver al modo de espera con RESET.
  - 6.3.2 Presiona MODE para modificar la edad. La pantalla DM muestra [Edad] y la ventana LEVEL parpadea con '30'. Usa los botones UP/DOWN para ajustar el valor (sin límite de rango superior). Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para continuar al siguiente ajuste.
  - 6.3.3 Presiona MODE para modificar el peso. La pantalla DM muestra [Peso] y la ventana LEVEL parpadea con '70'. Usa los botones UP/DOWN para ajustar el valor (sin límite de rango superior).
  - 6.3.4 Presiona MODE para seleccionar y modificar el tiempo. La pantalla DM mostrará [Tiempo] y la ventana TIME parpadeará con 18:00 (indicando la configuración de tiempo). Usa los botones UP/DOWN para modificar el tiempo (sin límite de rango). Presiona STOP/START para confirmar e iniciar el programa, o presiona MODE para finalizar la edición de ajustes.
  - 6.3.5 Cuando finaliza la cuenta regresiva de tiempo, el zumbador emite tres pitidos cortos, indicando que el programa ha terminado. La resistencia vuelve al nivel más bajo. Presiona RESET para regresar al modo de espera.
  - 6.3.6 Al seleccionar los programas personalizados U1–U2, presiona MODE para modificar los niveles de resistencia. La ventana LEVEL parpadea con '1'. Usa los botones UP/DOWN para ajustar la resistencia, modificando el perfil de resistencia del segmento actual. Usa los botones de inclinación de mano (+/-) para ajustar la inclinación. Al modificarla, la pantalla DM cambia al perfil de inclinación correspondiente, ajustando el perfil de inclinación del segmento actual. Repite este proceso para los 10 segmentos, presionando MODE después de confirmar cada segmento.

- Presiona STOP/START para iniciar el programa o RESET para volver al ajuste anterior. Los valores de Edad, Peso y Tiempo pueden configurarse igual que en los programas anteriores.
- 6.3.7 Al seleccionar los programas de frecuencia cardíaca H1–H3, presiona MODE para modificar los valores de Frecuencia Cardíaca Objetivo (THR). La pantalla DM mostrará [Frecuencia Cardíaca Objetivo] y la ventana PULSE parpadeará con 114 / 133 / 152 (según el programa). Usa los botones UP/DOWN para ajustar el valor dentro del rango de THR-5 ⩽ THR ⩽ THR+5. Presiona STOP/START para iniciar el programa o RESET para regresar al ajuste anterior. Los valores de Edad, Peso y Tiempo también pueden modificarse como en los pasos anteriores. La fórmula para calcular la frecuencia cardíaca objetivo en los programas HRC es:
  - H1 = (220 - Edad) × 60%
  - H2 = (220 - Edad) × 70%
  - H3 = (220 - Edad) × 80%
- 6.3.8 El modo HRC puede ejecutarse incluso si no se detecta señal de frecuencia cardíaca. La pantalla DM parpadeará con [❤️ ?]. Si no se recibe señal dentro de 15 segundos, el sistema disminuye un nivel cada 10 segundos hasta llegar al nivel más bajo y terminar el programa.
- 6.3.9 El nivel inicial predeterminado es el más bajo. Durante la operación, puedes usar los botones UP/DOWN para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo.
- 6.3.10 Criterios de Ajuste en Modo HRC
  - 10.1 Durante el ejercicio, el programa compara la frecuencia cardíaca real con la frecuencia cardíaca objetivo. Si la frecuencia real es menor o igual a [objetivo - 25], el sistema aumenta automáticamente 3 niveles cada 30 segundos, hasta alcanzar el nivel máximo.
  - 10.2 Si la frecuencia cardíaca real está entre [objetivo - 25] y [objetivo - 15], el sistema aumenta 2 niveles cada 30 segundos hasta el nivel máximo.
  - 10.3 Si la frecuencia cardíaca real está entre [objetivo - 15] y [objetivo - 5], el sistema aumenta 1 nivel cada 30 segundos hasta el nivel máximo.
  - 10.4 Si la frecuencia cardíaca real está entre [objetivo - 5] y [objetivo + 5], el nivel de resistencia permanece sin cambios.

- 10.5 Durante el ejercicio, si la frecuencia cardíaca real está entre [objetivo + 5] y [objetivo + 15], el sistema disminuye automáticamente 1 nivel cada 30 segundos hasta alcanzar el nivel mínimo.
- 10.6 Si la frecuencia cardíaca real es mayor o igual a [objetivo + 15], el sistema disminuye automáticamente 2 niveles cada 30 segundos hasta alcanzar el nivel mínimo.
- 10.7 Si no se detecta señal de frecuencia cardíaca durante el ejercicio, la pantalla DM parpadea con [❤️ ?]. Si no se recibe señal en 15 segundos, el sistema disminuye 1 nivel cada 10 segundos hasta alcanzar el nivel más bajo y finalizar el programa.

◦ 6.3.11 Programa Watt

- 11.1 Al seleccionar el programa Watt, presiona MODE para modificar el sexo. La pantalla DM mostrará [Género], y la ventana LEVEL parpadeará con '0'. Usa los botones UP/DOWN para modificar: 1 corresponde a mujer.
- 11.2 Luego, presiona el botón MODE para ajustar el Watt objetivo. El valor [125] parpadeará en la ventana WATT. Usa UP/DOWN para aumentar o disminuir el valor (de uno en uno). Una vez terminado el ajuste, presiona STOP/START para iniciar el programa o RESET para regresar al ajuste anterior.

◦ 6.3.12 Durante el ejercicio, la ventana de datos (DATA) cambia automáticamente cada 5 segundos para mostrar la información de entrenamiento. Presiona MODE para cambiar manualmente la información mostrada. La pantalla DM muestra el perfil del nivel actual de ejecución. Usa UP/DOWN para ajustar los Watts. La ventana WATT mostrará brevemente el objetivo de Watts [ ]**, y después de 3 segundos volverá a la pantalla de niveles (LEVEL).

7. MODO DE ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE (OTA)

- 7.1 En modo de espera, mantén presionados simultáneamente los botones UP, DOWN y STOP/START para ingresar al modo de actualización OTA.
- 7.2 La pantalla mostrará ‘IAP’, momento en el cual podrás usar la app “anplus-OTA” para establecer una conexión por Bluetooth. Al conectarse correctamente, el ícono de Bluetooth parpadeará rápidamente.

- Durante la actualización, la pantalla mostrará ‘BT’ y la luz de fondo permanecerá encendida. Una vez completada la actualización, el dispositivo se reiniciará automáticamente.
- 7.3 Para actualizar usando la app “anplus-OTA”:
  - Escanea y selecciona el dispositivo por Bluetooth.
  - Carga el nuevo archivo.
  - Inicia la actualización.
  - Una vez finalizada, el dispositivo se reiniciará automáticamente.
- 7.4 Para salir del modo de actualización sin realizar cambios, presiona el botón RESET.

8. CONEXIÓN CON APLICACIONES

- 8.1 Este dispositivo es compatible con apps de entrenamiento como Kinomap, Zwift, Cetars y otras. El nombre Bluetooth predeterminado es Anplus-XXXXX.
- 8.2 Abre la app en tu teléfono o tablet y conéctala vía Bluetooth. El ícono de Bluetooth, ubicado en la esquina superior derecha de la pantalla electrónica, se encenderá y emitirá un pitido corto. El dispositivo entrará automáticamente en modo de ejercicio. Durante el ejercicio, el perfil de nivel se mostrará en pantalla mientras las demás ventanas se ocultarán. Si la conexión Bluetooth se interrumpe, el ejercicio finalizará y el dispositivo se reiniciará.

9. DATOS DETALLADOS PARA LOS PROGRAMAS P1~P30: CONFIGURACIÓN DE NIVEL/INCLINACIÓN

Program	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	level	8	12	12	16	20	12	16	20	20	12
P2	level	8	16	16	20	24	16	24	24	24	16
P3	level	8	16	16	24	24	16	28	28	28	16
P4	level	12	20	20	24	28	28	20	28	28	32
P5	level	8	16	16	20	24	28	28	20	24	28
P6	level	8	16	16	16	20	24	32	32	24	28
P7	level	8	12	12	12	16	20	12	16	20	12
P8	level	8	12	12	24	28	28	16	24	28	16
P9	level	8	16	16	28	28	16	28	32	16	32
P10	level	8	16	20	24	28	20	16	24	32	32
P11	level	8	20	32	40	28	28	40	40	28	28
P12	level	12	16	36	36	20	36	20	32	20	36
P13	level	12	12	24	24	12	12	24	24	12	12
P14	level	12	12	12	24	24	24	12	12	12	24
P15	level	8	8	8	8	24	24	24	24	8	8
P16	level	12	20	28	20	12	20	28	20	12	20
P17	level	8	28	8	28	8	28	8	28	8	28
P18	level	8	8	28	28	8	8	28	28	8	8
P19	level	8	16	28	8	16	28	8	16	28	8
P20	level	8	16	24	28	24	20	16	8	16	24
P21	level	12	20	28	28	12	20	28	28	12	20
P22	level	8	28	28	28	8	28	28	28	8	28
P23	level	8	12	16	20	24	28	28	28	8	12
P24	level	8	28	24	20	16	12	8	28	24	20
P25	level	8	20	28	28	28	20	8	20	28	28
P26	level	4	8	12	16	20	24	28	28	8	8
P27	level	4	28	28	24	20	16	12	8	8	8
P28	level	4	12	20	28	32	28	20	12	4	12
P29	level	4	16	32	16	4	4	16	32	16	4
P30	level	4	8	12	4	8	16	24	24	4	12

10. VATÍMETRO

El valor de Watt para la consola AC00553-54E-05											
Sección	PWM		20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	880		5	9	14	20	25	33	40	48	55
2	750		6	11	17	25	33	42	50	60	68
3	665		7	13	21	30	41	52	62	75	86
4	580		8	16	26	37	50	65	78	93	110
5	543		9	18	29	42	57	73	89	105	120
6	503		10	20	32	47	64	80	100	117	135
7	463		11	22	36	52	71	92	112	132	152
8	636		12	24	40	57	78	100	122	143	166
9	408		13	26	43	62	85	109	133	156	183
10	488		14	28	46	67	92	117	142	167	195
11	362		15	31	51	74	100	128	156	184	213
12	343		16	33	54	79	107	137	167	196	227
13	328		17	35	57	83	114	144	175	207	238
14	310		18	37	61	88	121	154	185	217	250
15	296		19	40	64	94	128	161	196	231	268
16	282		21	42	68	99	135	170	208	242	280
17	267		22	44	72	104	142	180	220	254	294
18	252		23	47	76	110	150	190	230	270	308
19	240		24	49	80	116	157	198	240	278	318
20	230		25	51	84	121	164	206	250	288	332
21	220		26	53	87	125	171	214	258	297	345
22	208		27	56	91	130	178	223	268	312	357
23	198		28	58	95	135	185	230	278	323	370
24	185		30	60	98	142	192	240	288	335	383
25	175		31	63	102	149	200	250	296	345	393
26	165		32	66	107	155	208	260	308	356	407
27	152		34	68	112	161	217	268	321	372	420
28	140		35	71	116	167	225	278	332	386	435
29	120		37	75	121	175	234	290	348	400	452
30	106		39	78	127	181	242	297	358	415	462
31	92		41	81	132	187	251	310	366	425	472
32	70		43	86	138	197	260	325	385	440	490

MANTENIMIENTO DE RUTINA

IRONSIDE®

1. Limpia regularmente la superficie exterior del equipo para mantenerlo limpio y en buen estado.
2. Revisa si hay tornillos o tuercas sueltos, desgastados o dañados. Agrega aceite lubricante periódicamente para mejorar la fluidez del movimiento.
3. Este equipo debe colocarse en un ambiente interior seco y bien ventilado. Después de usarlo, seca el sudor que haya caído sobre su superficie para evitar la oxidación.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Código / Problema	Causa	Solución
Error de conexión	Error de conexión en línea	1. Verificar si el cable entre la consola electrónica y la tarjeta adaptadora está suelto o desconectado.2. Verificar si la conexión entre los extremos en línea y fuera de línea de la consola es correcta.3. Verificar si la consola electrónica está dañada.
E2 – Error de sobrecorriente	—	1. Apagar y encender el equipo.2. Reemplazar el controlador inferior.
E4 – Circuito abierto del electroimán	—	Verificar si el electroimán y el controlador inferior están bien conectados.
E12 – Falla de comunicación	Falla de comunicación entre la tarjeta adaptadora y el controlador inferior	Reiniciar después de resolver el problema para restaurar el funcionamiento normal.
Pedal flojo	El pedal no está bien ajustado	Ajustarlo con una llave inglesa.
Producto inestable	Las bases de nivelación no están bien ajustadas	Ajustar las bases y colocar el equipo sobre una superficie horizontal.
Ruido anormal	Piezas móviles sueltas o falta de lubricante	Ajustar las piezas sueltas o agregar lubricante.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

IRONSIDE®

Cada sesión de ejercicio debe incluir las siguientes 3 partes:

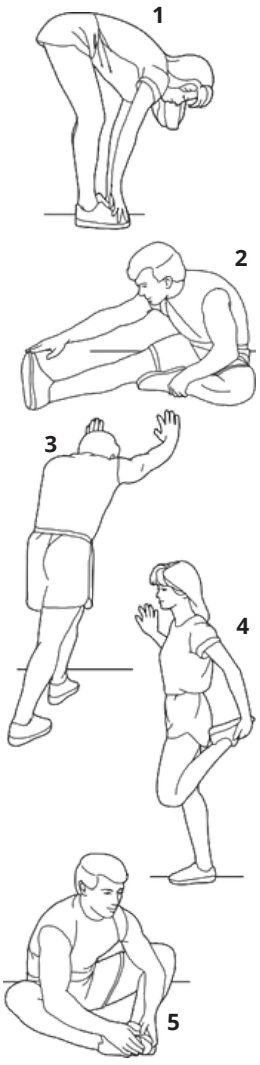
1. CALENTAMIENTO: 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado eleva la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación para preparar el cuerpo para el ejercicio.
2. EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO: 20 a 30 minutos de ejercicio manteniendo tu ritmo cardíaco dentro de tu zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de tu programa, no mantengas el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento por más de 20 minutos).
3. ENFRIAMIENTO: 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y ayudará a prevenir molestias después del ejercicio.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar tu condición física, planea 3 sesiones de ejercicio a la semana, con al menos 1 día de descanso entre ellas. Después de algunos meses de ejercicio regular, puedes realizar hasta 5 sesiones semanales si lo deseas. Recuerda que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de tu vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de varios estiramientos básicos se muestra a la derecha. Muévete lentamente mientras estiras, mantén la posición y nunca rebotes.



1. ESTIRAMIENTO DE DEDOS DE LOS PIES: Párate con las rodillas ligeramente dobladas y flexiona lentamente hacia adelante desde las caderas. Deja que tu espalda y hombros se relajen mientras alcanzas hacia los dedos de los pies tanto como puedas. Mantén la posición durante 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces. Estira: Isquiotibiales, parte trasera de las rodillas y espalda.
2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES: Siéntate con una pierna extendida. Lleva la planta del pie de la pierna opuesta hacia ti y apóyala contra el muslo interno de la pierna extendida. Alcanza hacia los dedos del pie extendido tanto como puedas. Mantén la posición por 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna. Estira: Isquiotibiales, zona baja de la espalda y la ingle.
3. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y AQUÍLEO: Con una pierna adelante de la otra, apoya las manos en la pared. Mantén la pierna trasera recta y el pie trasero completamente apoyado en el suelo. Flexiona la pierna delantera, inclínate hacia adelante y acerca las caderas a la pared. Mantén por 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna. Para intensificar el estiramiento del tendón de Aquiles, también flexiona la pierna trasera. Estira: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.
4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS: Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, lleva la otra mano hacia atrás y agarra un pie. Acerca el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantén la posición por 15 segundos, luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna.Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.
5. ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES (INTERNO DEL MUSLO): Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Jala los pies hacia tu zona de la ingle tanto como puedas. Mantén la posición por 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

GARANTÍA

Para acceder al cambio o reparación establecida por la Garantía IRONSIDE por 12 meses, debes seguir estos pasos:

1. Ingreso del Ticket

- Si el producto presenta defectos, faltantes de piezas o no es apto para el uso, envía un correo con fotos y/o videos que evidencien la falla junto con tu número de pedido al mail de servicio al cliente del país en el que hiciste la compra (Argentina, Chile, EEUU o México). Nuestro equipo revisará tu caso y te dará una respuesta dentro de un plazo máximo de 3 días hábiles.

1. Soluciones

- Cambio: Si el producto tiene problemas de fábrica o faltan piezas esenciales, se realizará el cambio o envío de las piezas faltantes en un plazo de 3 a 5 días hábiles.
- Reparación: Si la falla corresponde a una pieza que puede ser reemplazada sin afectar el funcionamiento o la estética, se reparará y se despachará en 5 a 8 días hábiles.

1. Exclusiones de Garantía

- La garantía no cubre productos mal ensamblados, alterados, dañados por uso indebido o que hayan sufrido desgaste normal.

Nota: Los pedidos realizados antes del 15 de abril de 2024 tienen una garantía de 6 meses.