MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®




# Elíptica

# IRONSIDE Luxury

A010810001101

# 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.

## 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.

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



## 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.

## ADVERTENCIA 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.

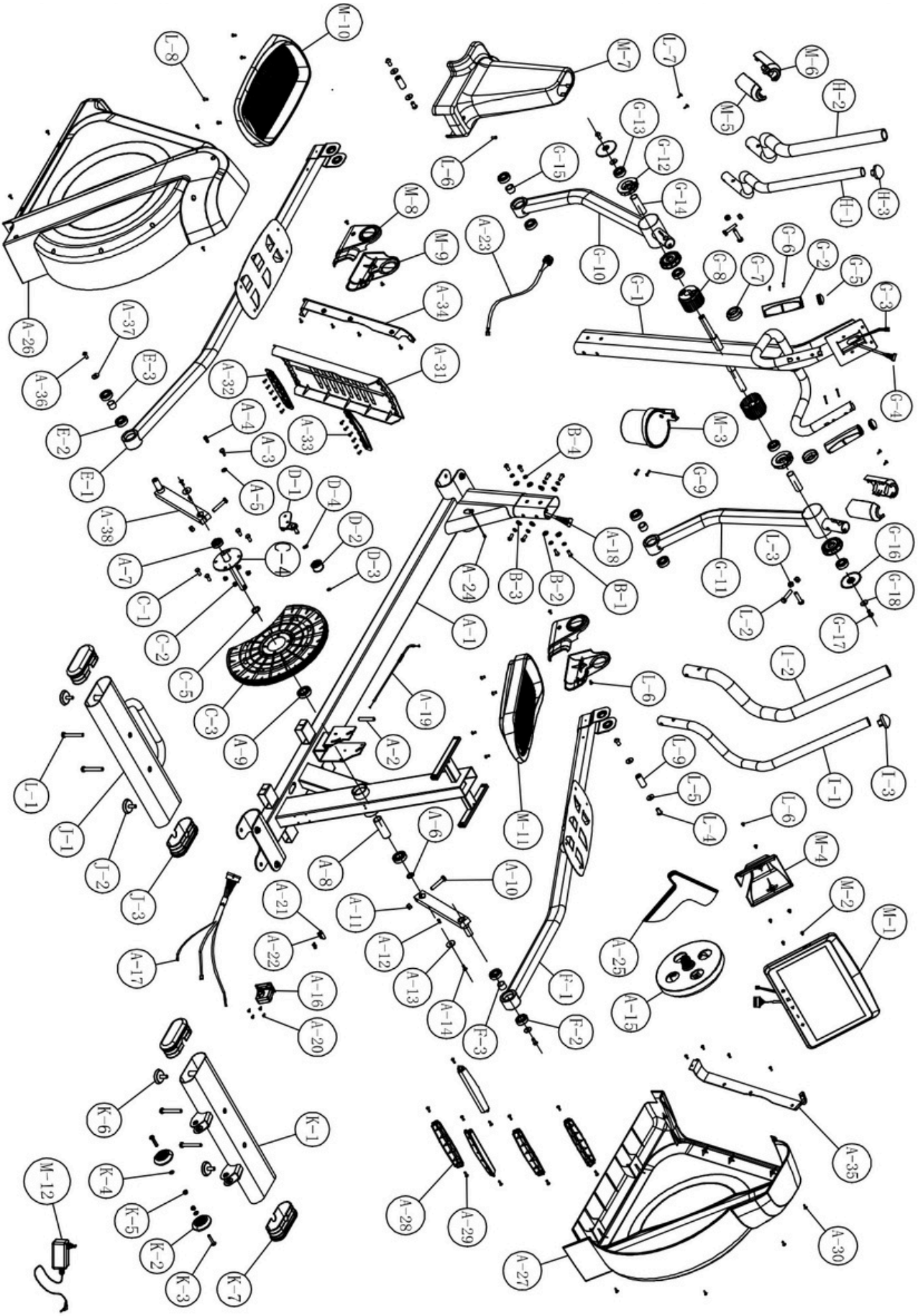
# CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

IRONSIDE®

| Característica | Descripción |
|---|---|
| **Sistema de Control** | Resistencia eléctrica inteligente PMS |
| **Control de Ritmo Cardíaco** | 3 modos HRC con sensores de ritmo cardíaco en el manillar |
| **Pantalla** | Pantalla LED (Velocidad, Tiempo, Distancia, Ritmo Cardíaco, Calorías, Vatios, Niveles, Modos, Inclinación) |
| **Programas de Ejercicio** | 30 modos preestablecidos, 2 modos personalizables |
| **Ajuste de Resistencia** | 32 niveles de resistencia |
| **Peso del Volante de Inercia** | 6.5 kg con control magnético de doble dirección |
| **Sistema de Transmisión** | Transmisión por correa |
| **Trayectoria de Ejercicio** | Movimiento elíptico fijo |
| **Funciones de Ejercicio** | Mejora la función cardiopulmonar y los músculos de las piernas para la pérdida de peso; mejora el control del sistema nervioso central sobre los músculos; aumenta los beneficios del ejercicio para los músculos abductores, aductores y rotadores internos |

# DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®



# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| N.º Serie | Código de Parte | Descripción | Cantidad | Unidad |
|---|---|---|---|---|
| A | AAKL400FA01-9000 | Ensamble de Estructura | 1 | JUEGO |
| A-1 | MTKL400FW01-70Z5 | Pintura de Estructura | 1 | JUEGO |
| A-2 | PD-SNM71065-1002 | Tornillo de Ajuste 397183 | 1 | PZA |
| A-3 | PD-SHM8060201002 | Tornillo Hexagonal Grande 281150 | 1 | PZA |
| A-4 | PD-SHM9060201002 | Tornillo Hexagonal Pequeño 208163 | 1 | PZA |
| A-5 | PD-WN820617-1002 | Arandela Plana 014033 | 1 | PZA |
| A-6 | PL-PPB10366-1002 | Llave de Vaso Tianxin | 1 | PZA |
| A-7 | PL-PPB10367-1002 | Llave de Vaso Tianxin | 1 | PZA |
| A-8 | PH-P-PB7984-1000 | Vaso Fijo de Paso Único 394381 | 1 | PZA |
| A-9 | PH-BA2-R14Z-1000 | Rodamiento 295804 | 2 | PZAS |
| A-10 | PD-SHM81055-1002 | Tornillo Hexagonal 277730 | 2 | PZAS |
| A-11 | PD-NNM80100-1002 | Tuerca de Nylon 275907 | 2 | PZAS |
| A-12 | PH-P-PB6813-1000 | Llave Plana Común 313183 | 2 | PZAS |
| A-13 | PH-P-PB6807-1002 | Arandela Plana 346533 | 2 | PZAS |
| A-14 | PD-S1M20612-1002 | Tornillo Allen de Cabeza Cónica | 2 | PZAS |
| A-15 | PH-FED25540-1102 | Volante Interno Magnético Bidireccional 403387 | 1 | PZA |
| A-16 | PE-PPB10399-1002 | Caja de Cambios (24 velocidades con cable de desviador) C06501005 | 1 | PZA |
| A-17 | PE-PPB10457-1002 | Cable de Motor C06132192 | 1 | PZA |
| A-18 | PE-PPB10456-1002 | Cable de Conexión C06132217 | 1 | PZA |
| A-19 | PH-PPB10472-1002 | Controlador de Velocidad (Inferior) | 1 | PZA |
| A-20 | PD-SbM10412-1041 | Tornillo Phillips Autoperforante con Cabeza Arandela | 6 | PZAS |
| A-21 | PE-PPB10459-1002 | Cable del Sensor C06601054 | 1 | PZA |

# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A-22 | MO-P-PB6819-1002 | Soporte de Montaje del Sensor 282277 | 1 | PZA |
| A-23 | PE-PPB10461-1002 | Cable DC C06126003 | 1 | PZA |
| A-24 | PE-PPB10460-1002 | Cable de Conexión C06123206 | 1 | PZA |
| A-25 | PH-LJ6M1397-1000 | Banda en V | 1 | PZA |
| A-26 | PL-CKL40001-1002 | Cubierta Izquierda (Cubierta Inferior) (Sin Orificio) | 1 | PZA |
| A-27 | PL-CKL40011-1002 | Cubierta Derecha (Cubierta Superior) (Sin Orificio) | 1 | PZA |
| A-28 | PL-SKL300I4-1002 | Barra Conectora de la Cubierta | 5 | PZAS |
| A-29 | PD-SWM40516-1002 | Tornillo Phillips con Arandela | 10 | PZAS |
| A-30 | PD-SGM10416R1002 | Tornillo Phillips Autoperforante con Arandela 195562 | 8 | PZAS |
| A-31 | PL-SKL300H1-1002 | Cubierta Decorativa Trasera | 1 | PZA |
| A-32 | PL-PPB10365-1002 | Placa de Límite de la Cubierta | 2 | PZAS |
| A-33 | PD-SaM10412-1002 | Tornillo Phillips Autoperforante de Cola Plana | 8 | PZAS |
| A-34 | PL-SKL300N9-1002 | Tira Decorativa Izquierda de la Cubierta | 1 | PZA |
| A-35 | PL-SKL300P0-1002 | Tira Decorativa Derecha de la Cubierta | 1 | PZA |
| A-36 | PD-SPM40820-1002 | Tornillo Allen con Cabeza Cónica | 2 | PZAS |
| A-37 | PD-WN240825-1002 | Arandela Plana | 2 | PZAS |
| A-38 | MTKL300FW06-5000 | Soldadura de Plato Giratorio | 2 | PZAS |
| B | AA-A-PA4106-9085 | Juego de Tornillos para Tubo de Agarre | 1 | JUEGO |
| B-1 | PD-SRM40820-1002 | Tornillo Allen con Cabeza Cónica y Cola Cortada | 8 | PZAS |
| B-2 | PD-WN240819-1002 | Arandela Plana | 4 | PZAS |
| B-3 | PD-WA240819-1002 | Arandela Semiredonda (Desbarbada) | 4 | PZAS |

# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| N.º Serie | Código de Parte | Descripción | Cantidad | Unidad |
|---|---|---|---|---|
| B-4 | PD-WS210800-1002 | Arandela de Resorte | 8 | PZAS |
| C | AA-A-PA3923-9200 | Ensamble Tianxin KL300 | 1 | JUEGO |
| C-1 | PD-SHM40820-1002 | Tornillo Hexagonal 373259 | 4 | PZAS |
| C-2 | PD-NNM20800-1002 | Tuerca de Nylon 333350 | 4 | PZAS |
| C-3 | MO-PJ8A3801-1102 | Polea de Banda en V (Producto Plástico) 27736 | 1 | PZA |
| C-4 | PR-P-PW7488-1000 | Juego Tianxin (Incluye Placa de Fijación) 39440 | 1 | PZA |
| C-5 | PH-PPB10352-1000 | Llave de Vaso | 1 | PZA |
| D | AAKL300FA16-9000 | Ensamble de Barra de Presión | 1 | JUEGO |
| D-1 | MTKL300FW16-1000 | Soldadura de Barra de Presión | 1 | PZA |
| D-2 | ML-P-PB8027-1000 | Rueda de Presión 390734 | 1 | PZA |
| D-3 | PD-KC080900-1002 | Clip en C 243374 | 1 | PZA |
| D-4 | PD-WD061015-1002 | Arandela Ondulada | 1 | PZA |
| E | AAKL400FA04-9000 | Ensamble del Tubo del Reposapiés Izquierdo | 1 | JUEGO |
| E-1 | MTKL400FW04-70Z5 | Pintura del Tubo del Reposapiés Izquierdo | 1 | PZA |
| E-2 | PH-BA2-6004-1000 | Rodamiento | 2 | PZAS |
| E-3 | PL-PPB10441-1000 | Enchufe Plástico | 1 | PZA |
| F | AAKL400FA05-9000 | Ensamble del Tubo del Reposapiés Derecho | 1 | JUEGO |
| F-1 | MTKL400FW05-70Z5 | Pintura del Tubo del Reposapiés Derecho | 1 | PZA |
| F-2 | PH-BA2-6004-1000 | Rodamiento | 2 | PZAS |
| F-3 | PL-PPB10441-1000 | Enchufe Plástico | 1 | PZA |

# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| G | AAKL400FA02-9000 | Ensamble del Tubo del Manillar | 1 | JUEGO |
| G-1 | MTKL400FW02-70Z5 | Pintura del Tubo del Manillar | 1 | PZA |
| G-2 | 1PC1007-69B1 | Placa de Hierro del Manillar 249969 | 2 | PZAS |
| G-3 | PE-PPB10458-1002 | Cable de la Sección Media del Manillar C05524029 | 1 | PZA |
| G-4 | PE-PPB10455-1002 | Cable de Conexión C06132027 | 1 | PZA |
| G-5 | PL-P-PB6821-1002 | Tapón de Tubo 224839 | 2 | PZAS |
| G-6 | 1C1210-333-100 | Tornillo Máquina Phillips de Cabeza Plana | 4 | PZAS |
| G-7 | PL-SKL300E0-1002 | Cubierta Decorativa del Manillar | 2 | PZAS |
| G-8 | PL-SKL400P1-1002 | Cubierta Decorativa del Tubo del Eje | 2 | PZAS |
| G-9 | PD-SWM40520-1002 | Tornillo Phillips con Cabeza de Vaso | 2 | PZAS |
| G-10 | MTKL400FW06-70Z5 | Pintura del Manillar Inferior Izquierdo | 1 | PZA |
| G-11 | MTKL400FW07-70Z5 | Pintura del Manillar Inferior Derecho | 1 | PZA |
| G-12 | PL-PPB10368-1002 | Buje del Eje | 4 | PZAS |
| G-13 | PH-BA2-6004-1000 | Rodamiento | 8 | PZAS |
| G-14 | PL-PPB10442-1000 | Enchufe Plástico | 2 | PZAS |
| G-15 | PH-PPB10361-1000 | Llave de Vaso | 2 | PZAS |
| G-16 | PL-SKL300B5-1002 | Tapa Final | 2 | PZAS |
| G-17 | PD-SPM81020-1002 | Tornillo Allen con Cabeza Cónica 248334 | 2 | PZAS |
| G-18 | PD-WN211025-2002 | Arandela Plana | 2 | PZAS |
| H | AA-A-PA4390-9000 | Ensamble del Manillar Superior Izquierdo | 1 | JUEGO |
| H-1 | MTKL400F007-70Z5 | Pintura del Manillar Superior Izquierdo | 1 | PZA |

# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| N.º Serie | Código de Parte | Descripción | Cantidad | Unidad |
|---|---|---|---|---|
| H-2 | PL-P-PB1504-1002 | Manga del Manillar | 1 | PZA |
| H-3 | PL-P-PB1564-1002 | Tapón de Tubo | 1 | PZA |
| I | AA-A-PA4391-9000 | Ensamble del Manillar Superior Derecho | 1 | JUEGO |
| I-1 | MTKL400F006-70Z5 | Pintura del Manillar Superior Derecho | 1 | PZA |
| I-2 | PL-P-PB1504-1002 | Manga del Manillar | 1 | PZA |
| I-3 | PL-P-PB1564-1002 | Tapón de Tubo | 1 | PZA |
| J | AAKL400FA03-9000 | Ensamble del Tubo de la Pata Frontal | 1 | JUEGO |
| J-1 | MTKL400FW03-70Z5 | Pintura del Tubo de la Pata Frontal | 1 | PZA |
| J-2 | MO-P-PB9087-1102 | Pata Ajustable 430491 | 2 | PZAS |
| J-3 | PL-SKL300A8-1002 | Tapón del Tubo de la Pata | 2 | PZAS |
| K | AAKL300FA04-9001 | Ensamble del Tubo de la Pata Trasera KL400 | 1 | JUEGO |
| K-1 | MTKL300FW04-70Z5 | Pintura del Tubo de la Pata Trasera | 1 | PZA |
| K-2 | PLBM1540-07-1100 | Rueda de Transporte | 2 | PZAS |
| K-3 | PD-SRM30840-1002 | Tornillo Allen con Cabeza Cónica y Cola Cortada | 2 | PZAS |
| K-4 | PD-WN420819-1002 | Arandela Plana | 2 | PZAS |
| K-5 | PD-NNM20800-1002 | Tuerca de Nylon 333350 | 2 | PZAS |
| K-6 | MO-P-PB9087-1102 | Pata Ajustable 430491 | 2 | PZAS |
| K-7 | PL-SKL300A8-1002 | Tapón del Tubo de la Pata | 2 | PZAS |
| L | AAKL400FA08-9000 | Ensamble del Paquete de Piezas | 1 | JUEGO |
| L-1 | PD-SHM81080-1002 | Tornillo Hexagonal | 4 | PZAS |
| L-2 | PD-SHM41045-1102 | Tornillo Hexagonal 283894 | 4 | PZAS |

# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| N.º Serie | Código de Parte | Descripción | Cantidad | Unidad |
|---|---|---|---|---|
| L-3 | PD-NNM80100-1002 | Tuerca de Nylon 275907 | 4 | PZAS |
| L-4 | PD-SPM81020-1002 | Tornillo Allen con Cabeza Cónica 248334 | 4 | PZAS |
| L-5 | PD-WN211025-2002 | Arandela Plana | 4 | PZAS |
| L-6 | PD-SWM20510-1002 | Tornillo Phillips con Cabeza de Vaso | 6 | PZAS |
| L-7 | PD-SGM10416R1002 | Tornillo Phillips Autorroscante con Cabeza de Vaso 195562 | 4 | PZAS |
| L-8 | PD-SPM80612-1002 | Tornillo Allen con Cabeza Cónica 197037 | 8 | PZAS |
| L-9 | PH-PPB10360-1000 | Eje Fijo Inferior del Manillar | 2 | PZAS |
| L-10 | PH-P-PB9731-1000 | Llave Abierta y de Estrella 450417 | 1 | PZA |
| L-11 | PH-P-PB5858-1002 | Llave Allen con Punta Phillips | 1 | PZA |
| L-12 | PH-P-PA-085-1041 | Llave Allen | 1 | PZA |
| L-13 | PH-P-PA-121-1002 | Llave Allen | 1 | PZA |
| M-1 | PE-AC00553-54E-05 704 703 702 | Consola | 1 | JUEGO |
| M-2 | PD-SWM10515-1002 | Tornillo Phillips con Cabeza de Vaso | 4 | PZAS |
| M-3 | PL-SKL30056-1002 | Portabotellas | 1 | JUEGO |
| M-4 | PL-SKL400J0-1002 | Cubierta Decorativa Trasera del Reloj Digital | 1 | JUEGO |
| M-5 | PL-SKL30014-1002 | Cubierta Decorativa Trasera del Manillar Superior (Cubierta Inferior) | 2 | JUEGOS |
| M-6 | PL-SKL30004-1002 | Cubierta Decorativa Frontal del Manillar Superior (Cubierta Superior) | 2 | PZAS |
| M-7 | PL-SKL40090-1002 | Cubierta Decorativa del Tubo del Manillar | 1 | PZA |

# LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

| N.º Serie | Código de Parte | Descripción | Cantidad | Unidad |
|---|---|---|---|---|
| M-8 | PL-SKL40006-1002 | Cubierta Decorativa Inferior Izquierda del Manillar | 2 | PZAS |
| M-9 | PL-SKL40016-1002 | Cubierta Decorativa Inferior Derecha del Manillar | 2 | PZAS |
| M-10 | MO-S-FF5062-1002 | Pedal Izquierdo 397080 | 1 | PZA |
| M-11 | MO-S-FF5072-1002 | Pedal Derecho 397082 | 1 | PZA |
| M-12 | PE-P-PB8551-1100 | Rectificador | 1 | PZA |

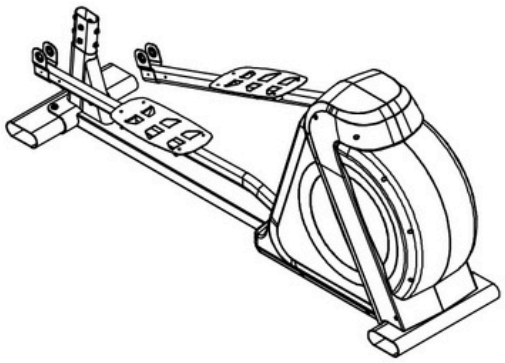
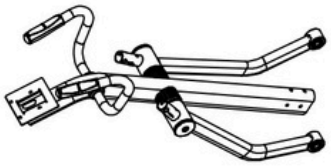
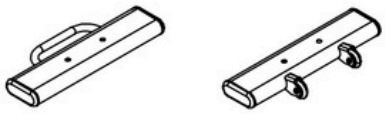
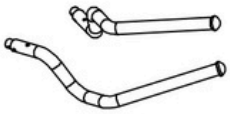
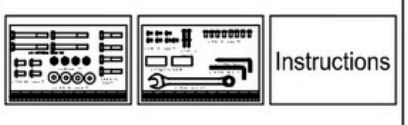
# GUÍA DE ARMADO

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:

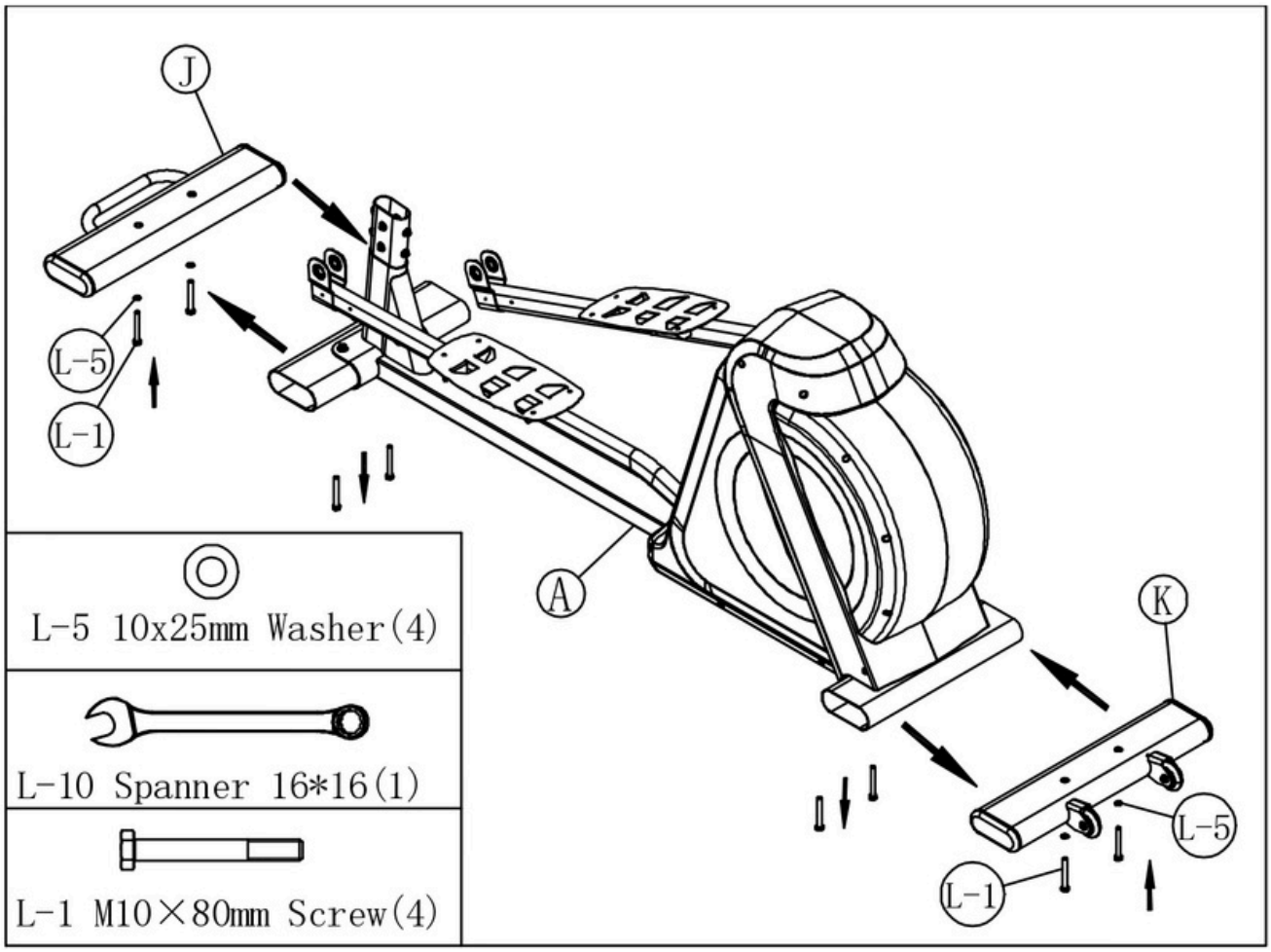
| | | | |
|---|---|---|---|
|  | A |  | G |
|  | J<br>K |  | H<br>I |
|  | M-10<br>M-11 |  | M-8<br>M-9 |
|  | M-1<br>M-3<br>M-4 |  | M-5<br>M-6 |
|  | M-7<br>M-12 |  | L |

# GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

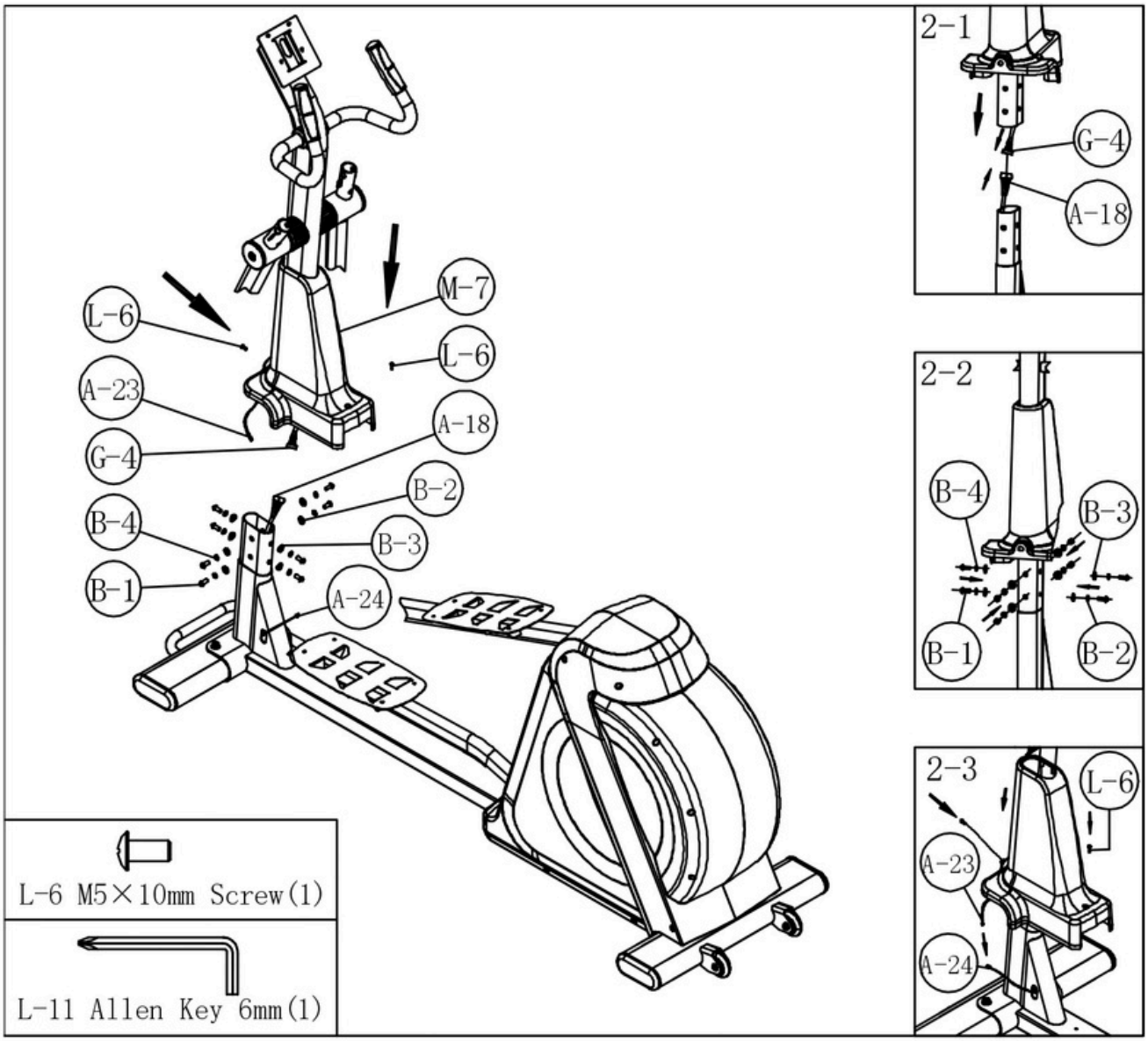
**PASO 01:**

1. Primero, retira el tubo de pie ficticio e inserta el tubo de pie delantero. Asegúralo utilizando el tornillo hexagonal (L-1), la arandela plana (L-5) y la herramienta (L-10).
2. Ensambla el tubo de pie trasero de la misma manera que el tubo delantero.



**PASO 02:**

1. Primero, retira los tornillos preinstalados en el tubo de soporte del brazo del soporte de la máquina. Inserta el tubo del brazo a través de la cubierta del tubo vertical del brazo (M-7). Consulta la imagen superior izquierda. Conecta los cables preinstalados (G-4) y (A-18), así como (A-23) y (A-24) del tubo del brazo. Desliza el conjunto sobre el tubo de soporte del brazo y fíjalo con los tornillos previamente retirados.
2. Usa el tornillo de cabeza Phillips (L-6) para fijar la cubierta en su lugar.

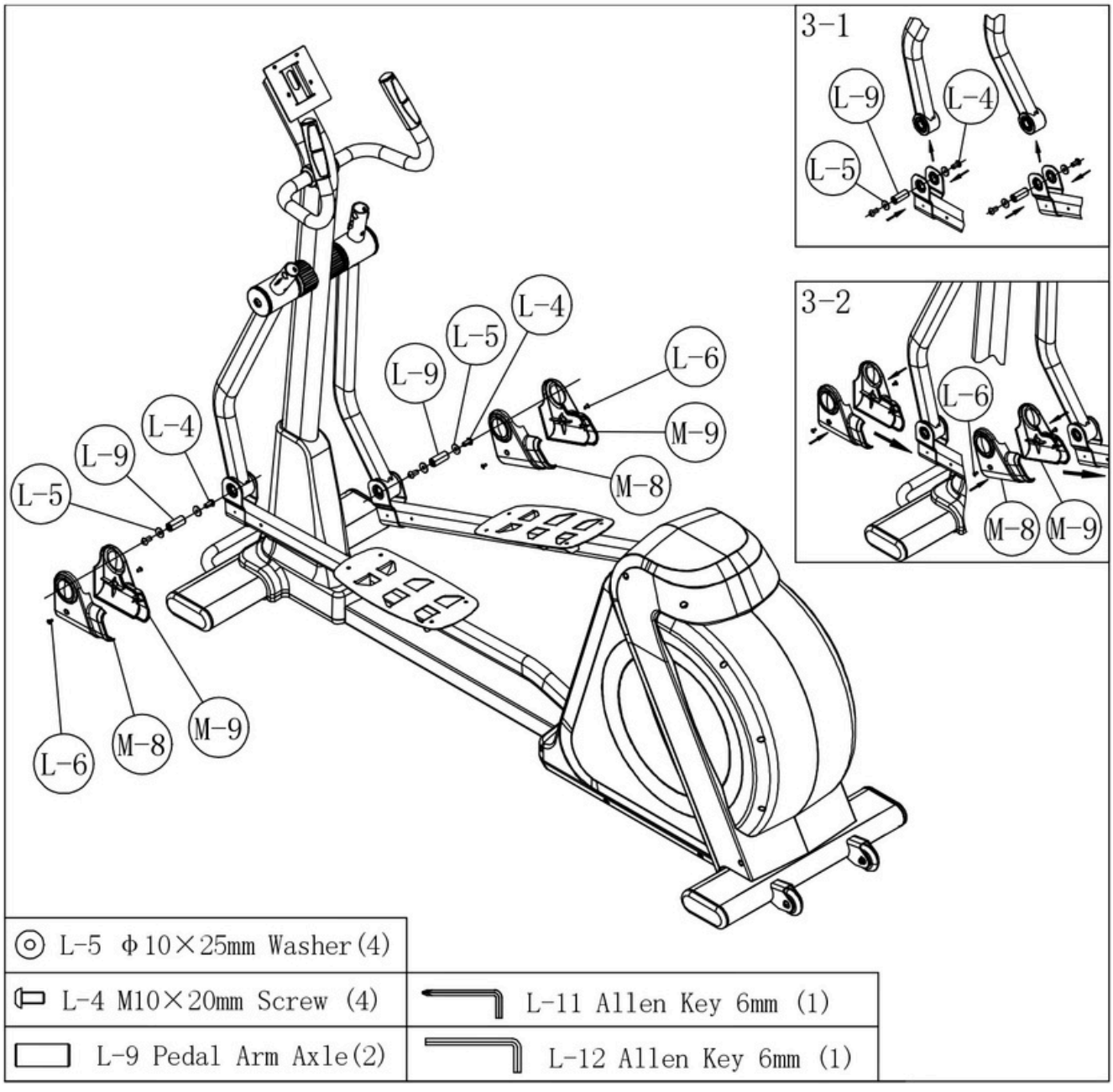


# GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

**PASO 03:**

1. Siguiendo la imagen pequeña en la parte superior izquierda, coloca el brazo inferior en el asiento en forma de U del tubo del pedal. Inserta el eje de fijación del brazo inferior (L-9) y asegúralo con un tornillo de cabeza hexagonal (L-4) y una arandela plana (L-5).
2. También siguiendo la imagen pequeña en la parte superior izquierda, encaja las cubiertas del brazo inferior (M-8) y (M-9) en su lugar, y ajústalas con tornillos de cabeza Phillips (L-6).

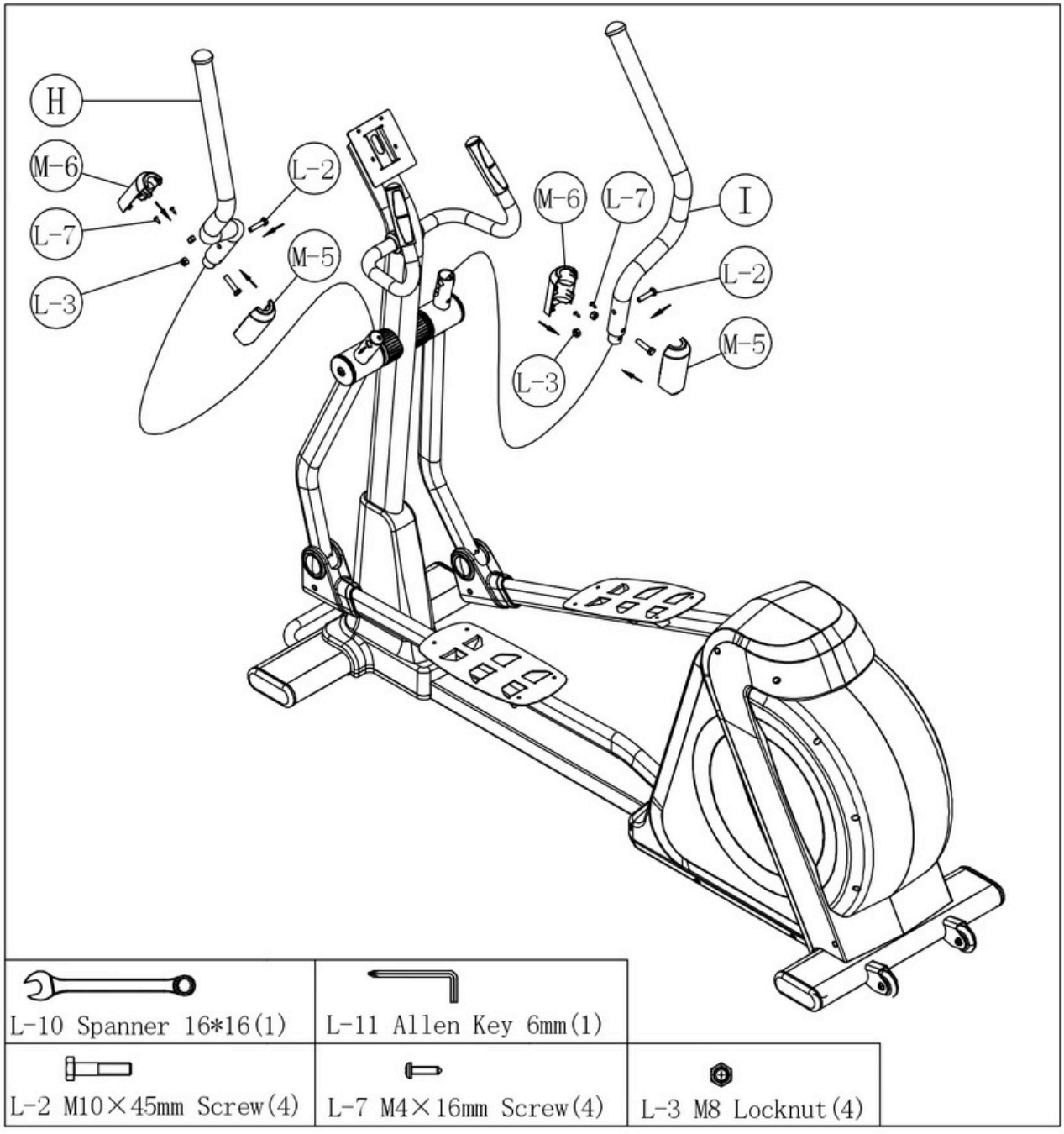


# GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

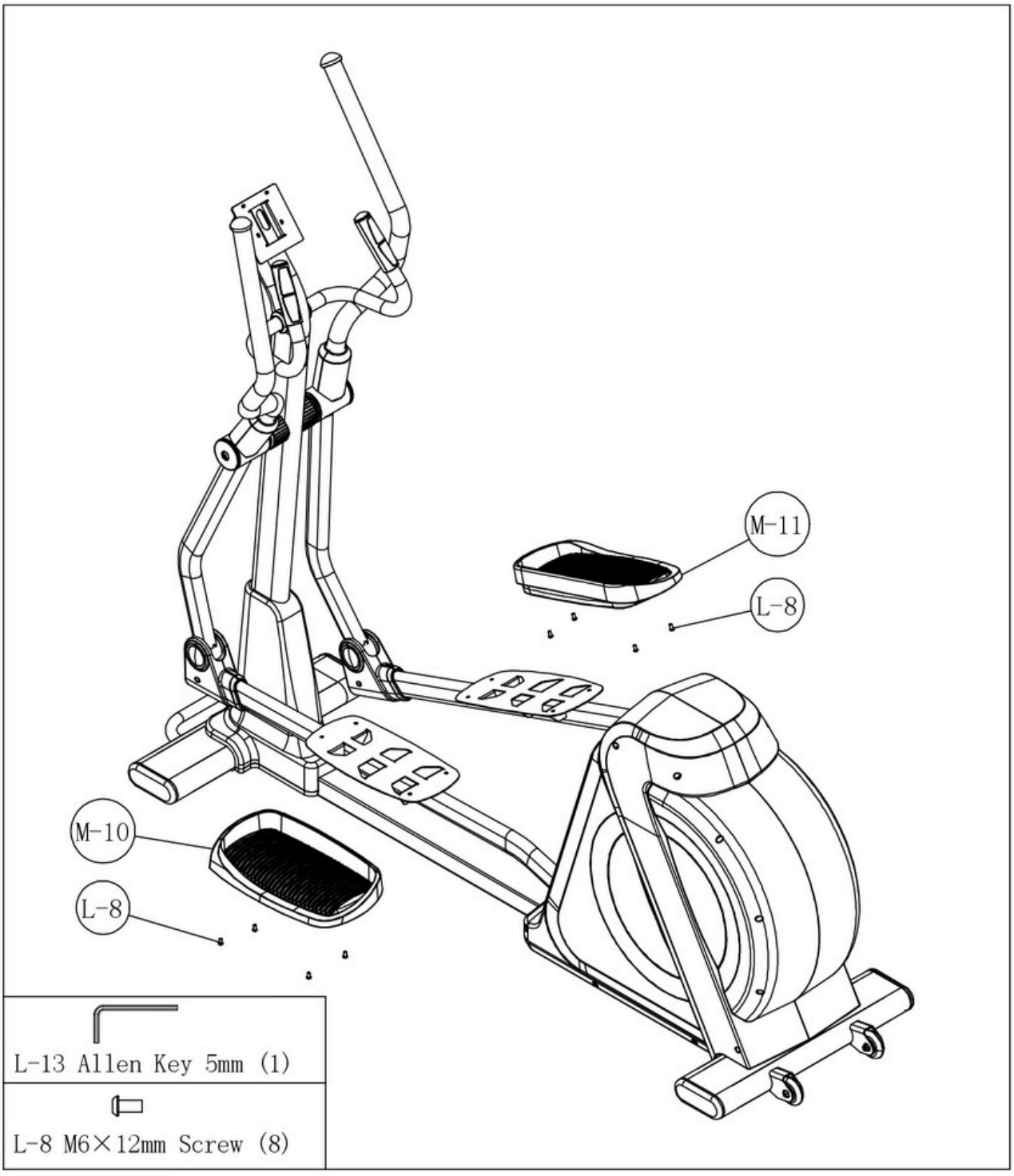
**PASO 04:**

1. Primero, inserta los brazos superiores (I) y (H) en el tubo de soporte del brazo, y asegúralos con tornillos hexagonales (L-2) y tuercas de nailon (L-3).
2. Encaja las cubiertas del brazo superior (M-5) y (M-6) en su lugar, y ajústalas con tornillos autorroscantes de cabeza Phillips (L-7).



**PASO 05:**

1. Coloca el pedal de plástico sobre la base metálica del pedal y ajústalo con un tornillo Phillips de cabeza hexagonal (L-8) utilizando la herramienta (L-13).

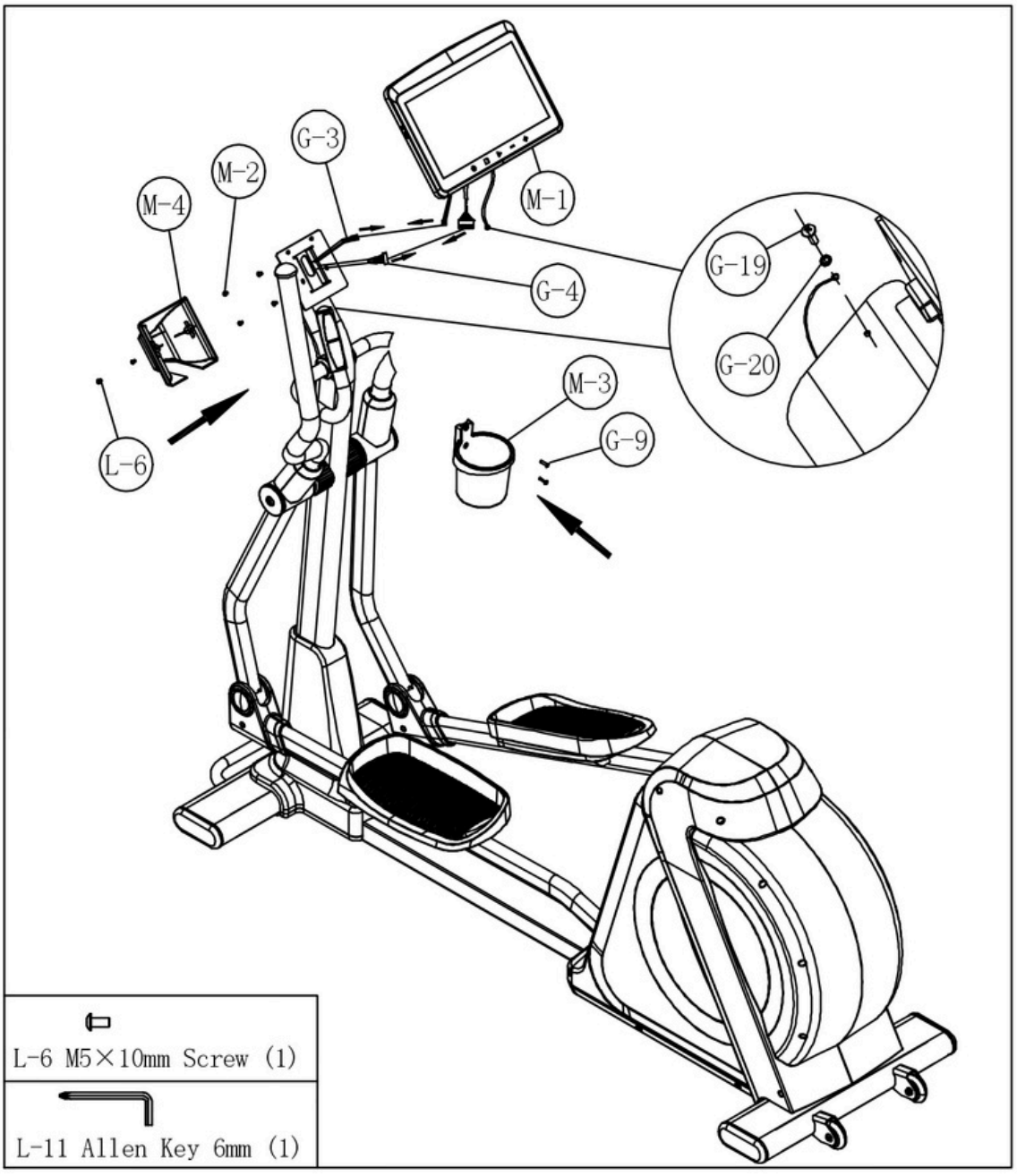


# GUÍA DE ARMADO

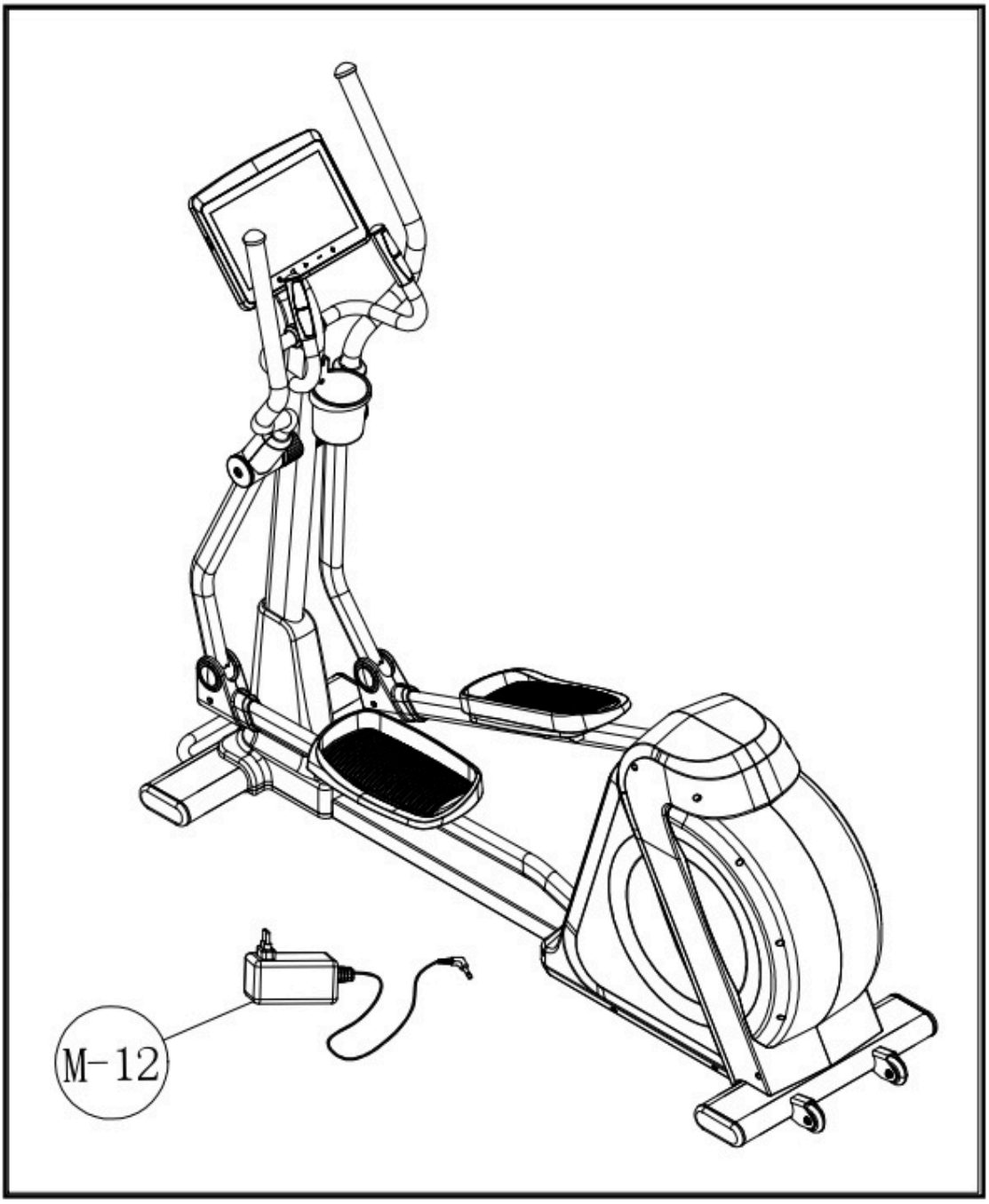
IRONSIDE®

**PASO 06:**

1. Retira el tornillo preinstalado (M-2) del display electrónico (M-1). Conecta el cable preinstalado con los cables (G-3) y (G-4) del tubo del brazo. Asegura la conexión con el tornillo (M-2) que acabas de quitar. Aprieta el cable a tierra con los tornillos (G-20) y (G-19) en el tubo del pasamanos. Coloca la cubierta de la charola (M-4) y ajústala con un tornillo Phillips (L-6).
2. Retira el tornillo preinstalado (G-9) del soporte para botella en el tubo vertical del brazo. Coloca el soporte para botella (M-3) en su lugar y fíjalo con el tornillo (G-9) que acabas de quitar.

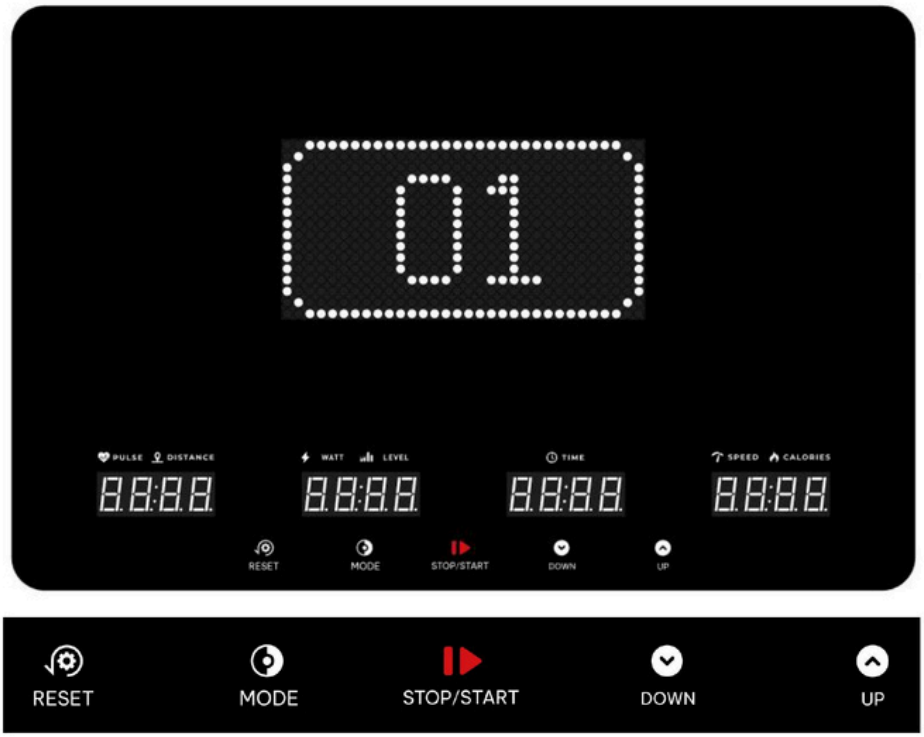


**PASO 07:**
Instalación completada.



## VISUALIZACIÓN Y OPERACIÓN DE FUNCIONES DEL MEDIDOR ELECTRÓNICO

### 1. PANTALLA DE LA CONSOLA.







### 2. OPERACIÓN FUNCIONAL DEL RELOJ DIGITAL

- 2.1 Al encenderse, el reloj emite un pitido largo en la primera pantalla de inicio y muestra simultáneamente una interfaz gráfica completa durante 2 segundos. La ventana de TIEMPO muestra las [Horas Totales], la ventana PULSO/DISTANCIA muestra el [Kilometraje Total], y la ventana DM muestra la [Fecha de Versión]. Después de 3 segundos, entra en modo de espera.

- 2.2 VENTANA "DM"
  - 2.2.1 En modo de espera, la ventana "DM" desplaza mensajes como "PRESIONE INICIAR O SELECCIONAR PROGRAMA". Las luces de los botones están encendidas y los íconos y texto de los botones reset, modo, abajo y arriba brillan en blanco. El texto y el ícono del botón detener/iniciar brillan en blanco y rojo respectivamente. Las ventanas de PULSO/DISTANCIA, WATT/NIVEL, Tiempo/inclinación y velocidad/calorías están apagadas.
  - 2.2.2 Si no hay actividad durante 5 minutos en modo sin ejercicio, entra en modo inactivo.

- 2.2.3 La configuración predeterminada de la pantalla es APAGADA y puede cambiarse a ENCENDIDA/APAGADA en modo ingeniería.
- 2.2.4 En modo inactivo con pantalla apagada y sin entrada de RPM, el reloj entra en modo suspensión después de 5 minutos sin actividad, apagando automáticamente la luz de fondo y pantalla. Presionar cualquier botón o ingresar señal de velocidad lo despierta y lo reinicia en modo inactivo.

- 2.3 MODO DE BLOQUEO PARA NIÑOS
  - 2.3.1 La configuración predeterminada del interruptor de bloqueo para niños es APAGADO y puede cambiarse a ENCENDIDO/APAGADO en modo ingeniería.
  - 2.3.2 Cuando el bloqueo para niños está activado, al encender la consola muestra [Consola Bloqueada] en la ventana DM. El usuario debe mantener presionados los botones DETENER/INICIAR y MODO por 2 segundos para desbloquear antes de entrar en modo inactivo.
  - 2.3.3 Con el bloqueo activado, todos los botones excepto DETENER/INICIAR y MODO están deshabilitados hasta desbloquear.

- 2.4 MODO DE EJERCICIO
  - 2.4.1 Durante el ejercicio, la ventana central muestra un gráfico de barras de nivel y la pantalla inferior muestra pulso, watt, TIEMPO y velocidad con prioridad. Las ventanas de pulso/distancia, watt/nivel, tiempo/inclinación y velocidad/calorías alternan datos cada 5 segundos automáticamente.
  - 2.4.2 El botón MODO también puede presionarse para cambiar manualmente la información del ejercicio: la pantalla prioriza mostrar pulso, watt, TIEMPO y velocidad, alternando con distancia/NIVEL/inclinación/caloría y regresando a pulso/WATT/tiempo/velocidad. Solo se ilumina el ícono correspondiente al mostrar la información. Cuando se muestra inclinación, la ventana TIEMPO no muestra ícono (no hay ícono de inclinación).

- 2.5 MODO PAUSA
  - 2.5.1 Presionar el botón DETENER/INICIAR una vez durante el ejercicio activa el modo pausa, deteniendo el conteo de datos. El NIVEL vuelve a NIVEL 1. Presionar DETENER/INICIAR nuevamente reanuda el ejercicio, volviendo al nivel anterior a la pausa.

- 2.5.2 En modo pausa, presionar RESET ingresa al MODO INACTIVO, o esperar 5 minutos sin acción también entra en modo inactivo.

- 2.6 MODO FIN
  - 2.6.1 Al terminar la cuenta regresiva, el reloj emite tres pitidos, el programa finaliza y entra en MODO FIN. El NIVEL DE RESISTENCIA vuelve a NIVEL 1. Presionar RESET regresa al modo inactivo.
  - 2.6.2 En MODO FIN, esperar 5 minutos sin acción regresa al modo inactivo.

- 2.7 MODO BLUETOOTH
  - 2.7.1 El Bluetooth Anplus puede conectarse mediante apps (Kinomap, Zwift, cetars) en cualquier estado. El nombre predeterminado de Bluetooth es Anplus-XXXXX.
  - 2.7.2 Desconectar Bluetooth no afecta el estado del reloj.

- 2.8 FUNCIÓN DE REPRODUCCIÓN DE AUDIO
  - 2.8.1 Entrada de audio φ3.5: Al encenderse, el reloj puede conectarse a un dispositivo móvil, permitiendo que el reloj reproduzca música desde el móvil. El control de volumen se realiza en el dispositivo de audio.

- 2.9 FUNCIÓN USB
  - 2.9.1 Función de carga: Insertar un dispositivo móvil en el puerto USB habilita la carga. Retirar el dispositivo desconecta la carga.

- 2.10 FRECUENCIA CARDÍACA MANUAL / FRECUENCIA CARDÍACA INALÁMBRICA 5K
  - 2.10.1 Durante el ejercicio, el sistema detecta automáticamente la frecuencia cardíaca del usuario cuando ambos manos agarran las manijas de frecuencia cardíaca.
  - 2.10.2 Durante el ejercicio, el sistema detecta la frecuencia cardíaca usando una banda pectoral.

## 3. INFORMACIÓN DE PANTALLA AL ENCENDER

- 3.1 Horas Totales: El rango de cálculo es de 0:00 (horas:minutos) a 9999 horas. Al acumular más de 99:59 (horas:minutos), se convierte automáticamente a 100 horas y solo calcula en horas. Al exceder 9999 horas, se reinicia a cero y recalcula.
- 3.2 Kilometraje Total: Rango de 0.0 a 9999 KM/MILLAS, reiniciándose y recalculándose al desbordarse.
- 3.3 Los datos se guardan automáticamente cada 2 minutos durante el uso y se acumulan cuando está en pausa o detenido (incluyendo paradas manuales).

## 4. VISUALIZACIÓN DEL ESTADO DE MOVIMIENTO

- 4.1 TIEMPO
  - 4.1.1 Rango de visualización: 0:00 - 99:59 (minutos:segundos), con recálculo al desbordar.
  - 4.1.2 En MODO INACTIVO, presionar el botón DETENER/INICIAR inicia el INICIO RÁPIDO, con el conteo de tiempo desde 0:00.
  - 4.1.3 Para otros PROGRAMAS, incluyendo Modo Clásico, P1-P30, H1-H3, y Modo CONSTANTE DE WATTS: el tiempo preestablecido es 18:00, con un rango de ajuste de 0:00, 10:00 - 99:00 (menos de 10:00 solo puede configurarse en 0:00).
  - 4.1.4 En modo U1-U2: la ventana de TIEMPO muestra el valor almacenado, con un pre-ajuste de 0:00 y un rango de ajuste de 0:00, 10:00 - 99:00 (menos de 10:00 solo puede configurarse en 0:00).
  - 4.1.5 La operación consiste en 10 columnas. Cuando el tiempo cuenta hacia arriba desde 0:00, el intervalo para cambiar de línea es de 60 segundos; cuando cuenta hacia abajo, el intervalo para cambiar de línea es el tiempo configurado dividido entre 10.

- 4.2 DISTANCIA
  - 4.2.1 El rango de visualización para DISTANCIA es de 0.0 a 999.9, con recálculo al desbordar.
  - 4.2.2 En modo MANUAL, la DISTANCIA preestablecida es 5 km, con una preconfiguración imperial de 5 millas. El rango de ajuste es 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 al desbordar.
  - 4.3.2 Todos los cálculos se basan en MILLAS y luego se convierten a KM.
  - 4.3.3 KCAL/HR = {[1 + (12.256 * VELOCIDAD) + (1.37 * VELOCIDAD * NIVEL)] + PESO_LB EN LIBRAS / 2.2} * 1.5.
  - 4.3.4 En modo MANUAL, la CALORÍA preestablecida es 200, con un rango de ajuste de 0, 10 - 9999 CAL (menos de 10 se ajusta a 0).

- 4.4 VELOCIDAD
  - 4.4.1 Rango de visualización: 0.0 - 99.9 KPH/MPH.
  - 4.4.2 Fórmula para calcular velocidad: KPH = 3.14 * Diámetro * RPM * 60 / 1,000,000.
  - 4.4.3 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 Rango de visualización: 40 - 220. Si no se detecta pulso durante el ejercicio, la ventana de PULSO muestra ‘0’.

- 4.7 WATT
  - 4.7.1 Según RPM y NIVEL DE RESISTENCIA, consultar la TABLA DE WATT.

- 4.8 SEXO
  - 4.8.1 Masculino: 0.
  - 4.8.2 Femenino: 1.
  - 4.8.3 El valor predeterminado es 0.

- 4.9 PESO
  - 4.9.1 Rango métrico: 30 - 150 KG, con un valor predeterminado de 70 KG.
  - 4.9.2 Rango imperial: 40 - 400 LB, con un valor predeterminado de 155 LB.

- 4.10 ALTURA
  - 4.10.1 El rango de ajuste es de 90 a 210 cm, con un valor predeterminado de 170 cm.

- 4.11 EDAD
  - 4.11.1 El rango de ajuste es de 10 a 99 años, con un valor predeterminado de 30 años.
  - 4.12 T.H.R (Frecuencia Cardíaca Objetivo)
  - 4.12.1 Fórmula: (220 - EDAD) * %. * Representa el valor porcentual.
  - 4.12.2 H01 (T.H.R 60%) tiene una frecuencia cardíaca preestablecida de 114 debido a la fórmula por defecto de edad.
  - 4.12.3 H02 (T.H.R 70%) tiene una frecuencia cardíaca preestablecida de 133 debido a la fórmula por defecto de edad.
  - 4.12.4 H03 (T.H.R 80%) tiene una frecuencia cardíaca preestablecida de 152 debido a la fórmula por defecto de edad.

- 4.13 WATT Objetivo
  - 4.13.1 El watt objetivo predeterminado es 125.
  - 4.13.2 El rango para el watt objetivo es de 20 a 1000.
  - 4.14 Indicador Sonoro (ZUMBADOR)
  - 4.14.1 Un sonido de beep (0.1 segundos) confirma la pulsación de un botón válido.
  - 4.14.2 Al entrar en MODO INGENIERO y al encenderse, se escucha un beep largo (0.5 segundos).
  - 4.14.3 Tres beeps cortos indican el final de la cuenta regresiva del programa.

- 4.15 PWM
  - 4.15.1 El rango de configuración es de 0 a 512.

**5. FUNCIONES DE LOS BOTONES**

- 5.1 Botón STOP/START
  - 5.1.1 Presionar el botón STOP/START ejecuta el programa, variando la resistencia según el modo de PROGRAMA y comenzando a acumular valores.
  - 5.1.2 En MODO INACTIVO, presionar el botón STOP/START inicia el INICIO RÁPIDO (QUICKSTART).
  - 5.1.3 Durante el ejercicio, presionar este botón entra en MODO PAUSA.

- 5.1.4 Dentro de los 5 minutos de MODO PAUSA, presionar el botón STOP/START nuevamente regresa al estado de ejercicio, con todos los valores continuando la acumulación o decremento, y el NIVEL regresando al segmento original del programa.
- 5.1.5 Si se presiona este botón sin presionar el botón MODO mientras se ajustan parámetros, también se acepta el dato.

- 5.2 BOTÓN RESET
  - 5.2.1 En MODO INACTIVO, presionar y mantener RESET por 5 segundos ejecuta la función de reinicio de parámetros.
  - 5.2.2 En MODO PAUSA, presionar RESET termina el programa y regresa a MODO INACTIVO.
  - 5.2.3 Durante el ajuste de parámetros, presionar RESET regresa al ítem anterior.

- 5.3 BOTONES ARRIBA (+) / ABAJO (-)
  - 5.3.1 Estos botones funcionan como controles de aumento/disminución al ajustar valores. Presionarlos y mantenerlos por más de 1 segundo activa la función de tecla continua.
  - 5.3.2 Durante el ejercicio, presionar una vez aumenta o disminuye el NIVEL en 1.

- 5.4 Botón MODO
  - 5.4.1 En MODO INACTIVO, presionar el botón MODO selecciona los MODOS DE PROGRAMA, incluyendo MANUAL, P1-P30, U1-U2, H1-H3 y WATTS CONSTANTES. La pantalla DM muestra el PERFIL del programa y la ventana muestra el nombre del programa correspondiente: ‘PXX’, ‘UX’, ‘HX’.
  - 5.4.2 Presionar este botón nuevamente entra en la configuración o modificación de valores. Si se presiona el botón STOP/START sin presionar MODO mientras se ajustan parámetros, los datos también se modifican.
  - 5.4.3 Durante el ejercicio, presionar el botón MODO cambia manualmente la información del ejercicio: los tubos digitales muestran en prioridad pulso, watt, TIEMPO, velocidad, es decir, pulso/WATT/tiempo/velocidad → distancia/NIVEL/inclinación/caloría → pulso/WATT/tiempo/velocidad.

## 6. DESCRIPCIÓN DE PROGRAMAS

- 6.1 INICIO RÁPIDO
  - 6.1.1 Cuando el usuario presiona el botón STOP/START en modo espera, el tiempo comienza a contar desde 0:00. Otra información de DATOS también comienza a contar desde cero, mientras la resistencia inicia en 1.
  - 6.1.2 Durante el ejercicio, el contorno exterior del área de ejercicio muestra el nivel de resistencia de 01 a 32 y el nivel de inclinación de 01 a 32 (solo mostrado en modos Rápido/Manual).
  - 6.1.3 La ventana DM muestra el PERFIL del NIVEL actual. Presiona los botones arriba/abajo o mantén presionado el botón NIVEL para ajustarlo. El PERFIL del NIVEL actual y el siguiente cambiarán en consecuencia. Durante el ejercicio, presiona el botón manual de inclinación para ajustar la inclinación, y el PERFIL de inclinación del segmento actual y siguiente cambiará. Al ajustar la inclinación, la ventana DM cambia para mostrar el PERFIL de inclinación y todas las demás ventanas se apagan, mostrando solo el valor de inclinación. Al terminar el ajuste, vuelve al estado normal.
  - 6.1.4 Durante el ejercicio, la ventana de DATOS cambia automáticamente la información mostrada cada 5 segundos, con las luces indicadoras correspondientes encendidas. Cuando se muestra inclinación, la ventana de tiempo no muestra icono (sin icono de inclinación).
  - 6.1.5 Presiona el botón STOP/START durante el ejercicio para entrar en MODO PAUSA, con la resistencia regresando al nivel más bajo. Presiona STOP/START otra vez para reanudar, o presiona RESET para volver al MODO INACTIVO.

- 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, con el DM mostrando el nombre del programa [Por Favor Modifique Configuraciones o Inicie].
  - Presiona MODE para entrar en modo de configuración, o continúa directamente con los valores preestablecidos presionando STOP/START para iniciar, o 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 de NIVEL parpadea con '30'. Usa los botones arriba/abajo para modificar el valor, con un rango de 10-99. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar 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 de NIVEL parpadea con '70'. Usa los botones arriba/abajo para modificar el valor sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para pasar al siguiente ajuste.
- 6.2.4 Presiona MODE para seleccionar y modificar el tiempo. La pantalla DM muestra [Tiempo], y la ventana de TIEMPO parpadea con 18:00 (indica ajuste de tiempo). Usa arriba/abajo para modificar el tiempo sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para pasar 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 (indica ajuste de distancia). Usa arriba/abajo para modificar la distancia sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para pasar 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 (indica ajuste de calorías). Usa arriba/abajo para modificar las calorías sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para terminar la edición de configuraciones.
- 6.2.7 La edición de configuraciones ha finalizado. Presiona STOP/START para iniciar el programa o presiona MODE para regresar a la primera opción y modificar configuraciones.
- 6.2.8 Tiempo, distancia y calorías pueden configurarse simultáneamente. El programa termina cuando cualquiera de estos parámetros llega a cero. Si no se configuran para conteo regresivo, los datos comienzan a contar desde cero hacia arriba.
- 6.2.9 Presiona STOP/START para iniciar el programa. El programa incorporado consta de 10 segmentos, cada segmento dura el tiempo establecido dividido entre 10.

- 6.2.10 Durante el ejercicio, la ventana de DATOS cambia automáticamente la información del ejercicio cada 5 segundos, con las luces indicadoras correspondientes encendidas. Cuando se muestra la inclinación, la ventana de tiempo no muestra el ícono (sin ícono de inclinación).

- 6.3 MODO PROGRAMA
  - 6.3.1 Hay 30 programas preestablecidos, 2 programas personalizados, 3 programas HRC, y un programa de Watt. Presiona MODE, luego usa los botones arriba/abajo para seleccionar un programa preestablecido. La pantalla DM muestra el nombre del programa [Por Favor Modifique Configuraciones o Inicie]. Usa arriba/abajo para seleccionar P1-P30, U1-U2, H1-H3 o Watt, y presiona MODE para entrar en modo de configuración. Alternativamente, continúa directamente con los valores preestablecidos presionando STOP/START para iniciar, o presiona RESET para regresar al modo de espera.
  - 6.3.2 Presiona MODE para modificar la edad. La pantalla DM muestra [Edad], y la ventana de NIVEL parpadea con '30'. Usa arriba/abajo para modificar el valor sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para pasar al siguiente ajuste.
  - 6.3.3 Presiona MODE para modificar el peso. La pantalla DM muestra [Peso], y la ventana NIVEL parpadea con '70'. Usa los botones arriba/abajo para modificar el valor sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para pasar al siguiente ajuste.
  - 6.3.4 Presiona MODE para seleccionar y modificar el tiempo. La pantalla DM muestra [Tiempo], y la ventana TIEMPO parpadea con 18:00 (indica ajuste de tiempo). Usa arriba/abajo para modificar el tiempo sin límite de rango. Presiona STOP/START para confirmar y ejecutar el programa o presiona MODE para terminar la edición de configuraciones.
  - 6.3.5 Cuando el tiempo de cuenta regresiva termina, el zumbador emite tres pitidos cortos indicando que el programa ha finalizado. La resistencia vuelve al nivel más bajo, y presionar RESET regresa al modo de espera.

- 6.3.6 Al seleccionar los programas personalizados U1-U2, presiona MODE para modificar los valores de NIVEL. La ventana NIVEL parpadea en 1. Usa arriba/abajo para modificar la resistencia, y el PERFIL de resistencia del segmento actual cambia en consecuencia. Usa los botones de inclinación manual +/- para modificar la inclinación. Al modificar, la pantalla DM cambia para mostrar el PERFIL de inclinación correspondiente, y el PERFIL de inclinación del segmento actual cambia en consecuencia. Repite este proceso para los 10 segmentos, presionando MODE después de confirmar cada segmento. Presiona STOP/START para ejecutar el programa o RESET para regresar al ajuste anterior. Los valores de [Edad], [Peso] y [Tiempo] pueden ajustarse como se indicó anteriormente.
- 6.3.7 Al seleccionar los programas HRC H1-H3, presiona MODE para modificar los valores de THR (frecuencia cardíaca objetivo). La pantalla DM muestra [Frecuencia Cardíaca Objetivo], y la ventana PULSO parpadea con 114/133/152. Usa arriba/abajo para modificar los valores (dentro del rango THR-5 ⩽ THR ⩽ THR+5). Presiona STOP/START para ejecutar el programa o RESET para regresar al ajuste anterior. Los valores de [Edad], [Peso] y [Tiempo] pueden ajustarse como se indicó anteriormente. La frecuencia cardíaca objetivo para los programas HRC se calcula como: H1 = (220 - EDAD) * 60%, H2 = (220 - EDAD) * 70%, H3 = (220 - EDAD) * 80%.
- 6.3.8 El modo HRC puede activarse sin señales de frecuencia cardíaca. La pantalla DM parpadea mostrando [❤ ?]. Si no se recibe señal de frecuencia cardíaca dentro de 15 segundos, el nivel disminuye en 1 cada 10 segundos hasta alcanzar el nivel más bajo y finalizar el programa.
- 6.3.9 El NIVEL inicial predeterminado es el más bajo. Durante la operación, presiona arriba/abajo para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo.
- 6.3.10 Criterios de evaluación HRC:
  - 10.1 Durante el ejercicio, el programa compara la frecuencia cardíaca real con la frecuencia cardíaca objetivo. Si la frecuencia cardíaca real es: "frecuencia cardíaca real ⩽ frecuencia cardíaca objetivo - 25", automáticamente aumenta 3 NIVELES cada 30 segundos hasta el nivel máximo.

- 10.2 Si la frecuencia cardíaca real está en: "frecuencia cardíaca objetivo - 25 < frecuencia cardíaca real ⩽ frecuencia cardíaca objetivo - 15", automáticamente aumenta 2 NIVELES cada 30 segundos hasta el nivel máximo.
- 10.3 Si la frecuencia cardíaca real está en: "frecuencia cardíaca objetivo - 15 < frecuencia cardíaca real ⩽ frecuencia cardíaca objetivo - 5", automáticamente aumenta 1 NIVEL cada 30 segundos hasta el nivel máximo.
- 10.4 Si la frecuencia cardíaca real está en: "frecuencia cardíaca objetivo - 5 < frecuencia cardíaca real < frecuencia cardíaca objetivo + 5", el NIVEL permanece sin cambios.
- 10.5 Si la frecuencia cardíaca real está en: "frecuencia cardíaca objetivo + 5 ⩽ frecuencia cardíaca real < frecuencia cardíaca objetivo + 15", automáticamente disminuye 1 NIVEL cada 30 segundos hasta el nivel mínimo.
- 10.6 Durante el ejercicio, si la frecuencia cardíaca real es 'frecuencia cardíaca real ⩾ frecuencia cardíaca objetivo + 15', automáticamente disminuye 2 NIVELES cada 30 segundos hasta el nivel mínimo.
- 10.7 Si no se detecta frecuencia cardíaca durante el ejercicio, la pantalla DM parpadea mostrando [❤ ?]. Si no se recibe señal de frecuencia cardíaca en 15 segundos, disminuye 1 NIVEL cada 10 segundos hasta llegar al nivel más bajo y finalizar el programa.

◦ 6.3.11 Programa Watt

- 11.1 Al seleccionar el programa Watt, presiona MODE para modificar el género. La pantalla DM muestra [Género], y la ventana NIVEL parpadea con '0'. Usa arriba/abajo para modificar el género, con femenino como 1.
- 11.2 Al seleccionar el programa Watt, presiona MODE para modificar el WATT OBJETIVO. El valor [125] parpadeará en la ventana WATT. Usa arriba/abajo para modificar el valor (aumenta o disminuye de 1 en 1). Cuando termines, presiona STOP/START para ejecutar el programa o presiona RESET para regresar al ajuste anterior.

- 6.3.12 En estado de movimiento, la ventana DATOS cambia automáticamente para mostrar la información del ejercicio cada 5 segundos. Presiona MODE para cambiar entre las distintas pantallas de datos. [DM] muestra el PERFIL del NIVEL actual. Presiona los botones ARRIBA/ABAJO para ajustar el WATT. La ventana WATT mostrará el WATT objetivo [**] y volverá a mostrar la pantalla de NIVEL después de 3 segundos.

**7. MODO DE ACTUALIZACIÓN OTA (OVER-THE-AIR)**

- 7.1 En modo de espera, presiona y mantén presionados simultáneamente los botones ARRIBA, ABAJO y STOP/START para entrar al modo de actualización OTA.
- 7.2 La pantalla mostrará 'IAP'. En ese momento, usa la app "anplus-OTA" para conectar por Bluetooth. Cuando la conexión sea exitosa, el Bluetooth parpadeará rápido. Durante la actualización, la pantalla mostrará 'BT' y la luz de fondo permanecerá encendida. Al terminar con éxito, el dispositivo se reiniciará automáticamente.
- 7.3 Para actualizar con la app "anplus-OTA": escanea dispositivos Bluetooth, selecciona el dispositivo para emparejar, carga el archivo nuevo y comienza la actualización. Al finalizar con éxito, el dispositivo se reiniciará automáticamente.
- 7.4 Para salir sin actualizar, presiona el botón RESET.

**8. CONEXIÓN CON APP**

- 8.1 Este dispositivo soporta apps como Kinomap, Zwift, Cetars y otras para hacer ejercicio. El nombre predeterminado del Bluetooth es Anplus-XXXXX.
- 8.2 Abre la app en tu teléfono o tablet y conecta por Bluetooth. El ícono Bluetooth en la esquina superior derecha de la pantalla se iluminará y emitirá un pitido corto. El dispositivo entrará automáticamente en modo ejercicio. El perfil de nivel mostrará el nivel actual durante el ejercicio y las otras ventanas se apagarán. Si se pierde la conexión Bluetooth, el dispositivo terminará el ejercicio y se encenderá nuevamente.

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

| 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

| FALLA | CAUSA | SOLUCIÓN |
|---|---|---|
| **Error de conexión en línea** | 1. Verifica si el cable entre el monitor electrónico y la tarjeta adaptadora está suelto o desconectado. 2. Verifica si la conexión entre los extremos en línea y fuera de línea del monitor electrónico es adecuada. 3. Verifica si el monitor electrónico está dañado. | Revisa todas las conexiones y componentes. |
| **E2 – Error de sobrecorriente** | – | 1. Apaga y vuelve a encender el equipo. 2. Sustituye el controlador inferior. |
| **E4 – Circuito abierto del electroimán** | Verifica si el electroimán y el controlador inferior están en buen contacto. | Asegura una conexión adecuada entre los componentes. |
| **E12 – Error de comunicación entre la tarjeta adaptadora y el controlador inferior** | – | Reinicia el equipo después de resolver el problema para restablecer el funcionamiento normal. |
| **Pedal flojo** | Pedal no ajustado correctamente | Ajusta con una llave. |
| **Producto inestable** | Las bases no están ajustadas correctamente | Ajusta las bases y coloca el equipo sobre una superficie nivelada. |
| **Ruido anormal** | Partes móviles sueltas o falta de lubricación | Ajusta las piezas sueltas o agrega lubricante. |

# CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

IRONSIDE®

Cada sesión de ejercicio debe incluir las siguientes 3 partes:

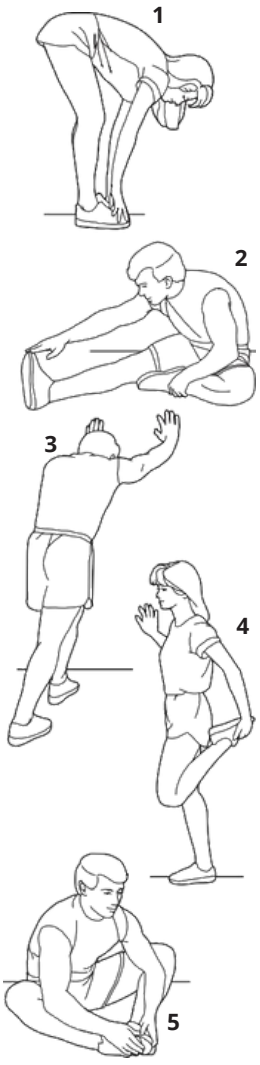
1. CALENTAMIENTO: 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado eleva la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación para preparar el cuerpo para el ejercicio.
2. EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO: 20 a 30 minutos de ejercicio manteniendo tu ritmo cardíaco 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.**