



FREEMOTION®

Workout TV Console

CONTENIDO

Precauciones Importantes	3
Como Conectar su Equipo de Ejercicios	5
Como Usar la Consola Televisión para Entrenamientos	6
Mantenimiento y Problemas	11
Como Contactar al Servicio Cliente	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

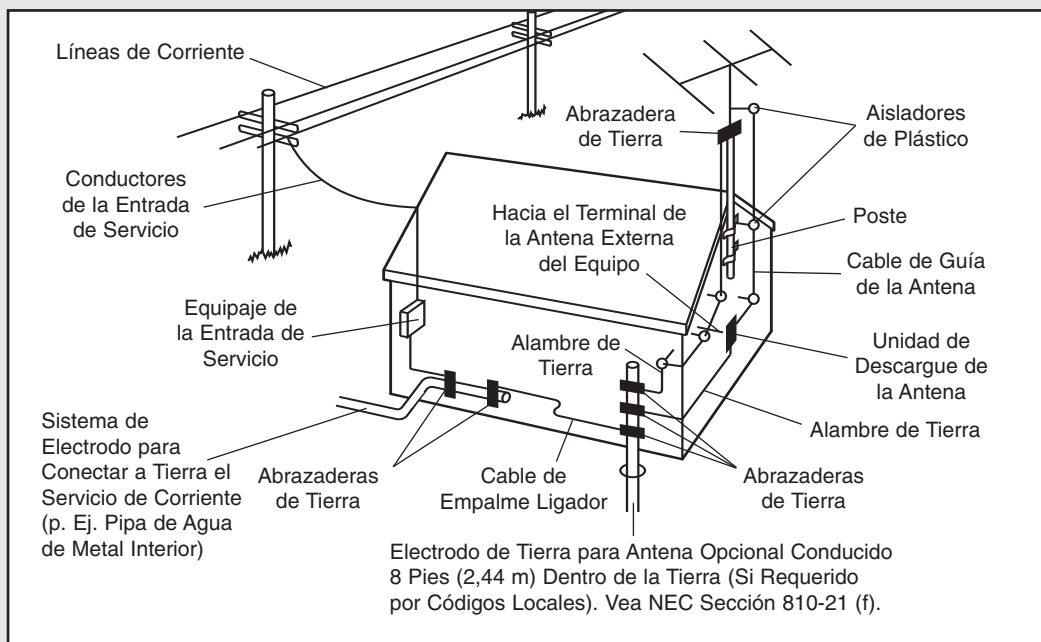
⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la consola Televisión para Entrenamientos lea las siguientes precauciones importantes e información.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la consola Televisión para entrenamientos estén informados sobre todas las precauciones necesarias.
2. Use la consola Televisión para Entrenamientos solo como se describe en este manual y en el manual del usuario del equipo de ejercicios.
3. Mantenga la consola Televisión para Entrenamientos retirado de la humedad y el polvo. No use la consola Televisión para Entrenamientos en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
4. Mantenga a los niños menores de 12 años alejados de la consola Televisión para Entrenamientos a todo tiempo.
5. Nunca inserte o deje caer cualquier objeto dentro de alguna abertura.
6. Si una antena de afuera o un sistema de cables se conecta, asegúrese que la antena o el sistema de cables este conectado a tierra para proveer algo de protección contra los sobrecargos de corriente y cargos de estática eléctrica coleccionada. La sección 810 del Código Nacional Eléctrico (E.E.U.U.), ANSI/NFPA No. 70-1984, provee información con respecto a la manera apropiada de conectar a tierra el poste y la estructura de soporte, el conectar a tierra el cable principal a una unidad de descargos de la antena, el tamaño de los conductores de tierra, el lugar de la unidad de descargos de la antena, el conectar a electrodos de tierra, y los requisitos para el electrodo de tierra.
7. Un sistema de antena de afuera no debe estar localizado en la área de las líneas de corriente arriba de la cabeza o otra luz eléctrica o circuitos de corriente, o donde pueda caerse dentro de tales líneas de corriente o circuitos. Cuando esté instalando un sistema de antena afuera, se debe tomar extremo cuidado para evitar tocar tales líneas de corriente o circuitos, ya que el contacto con ellos puede ser fatal.
8. Para reducir el riesgo de un descargue eléctrico, no quite la cubierta o la parte de atrás de la consola Televisión para Entrenamientos. No hay piezas adentro que se puedan reparar por el usuario. Refiera los reparos a un personal de servicio calificado.
9. Al completar cualquier servicio o reparo a la consola Televisión para Entrenamientos, pídale al técnico de servicio que desempeñe chequeos de seguridad para confirmar que la unidad esté en condiciones de operación.
 - Use cobre No. 10 AWG (5,3mm²), aluminio No. 8 AWG (8,4mm²), alambre de metal cubierto con cobre o alambre de bronce No. 17 AWG (1,0mm²), o más grande como alambre de tierra.

- Asegure una guía de la antena y alambres de tierra al edificio con aislantes de plástico separados con 4 a 6 pies (1.22 a 1.83 m) de distancia.
- Monte una unidad de descargue de antena lo más cerca que sea posible a donde entra la guía al edificio.
- Use un alambre de empalme no más pequeño que No. 6 AWG (13.3mm²) de cobre o el equivalente cuando un electrodo separado para

conectar una antena a tierra se utiliza. Vea NEC Sección 810-21 (j).

Nota al instalador del sistema CATV: Este recuerdo se provee para llamarle la atención al instalador del sistema CATV al Artículo 820-40 del NEC que provee guías para conectar apropiadamente y, en particular, especifica que la conexión a tierra del cable ha de estar conectado al sistema de tierra del edificio, con el punto de entrada del cable lo más cerca que sea práctico.



⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usarlo. CON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

COMO CONECTAR SU EQUIPO DE EJERCICIOS

ENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO

Antes de usar su equipo de ejercicios con la consola Televisión para Entrenamientos, asegúrese que el cable eléctrico esté apropiadamente conectado como se describe en su manual del usuario del equipo de ejercicio.

CONECTE UN CABLE CATV

Debe haber un cable CATV conectado a su equipo de ejercicio para poder ver estaciones de televisión de cable. Localice el toma corriente de su cable en su equipo de ejercicios, y conecte un cable CATV al toma corriente del cable.

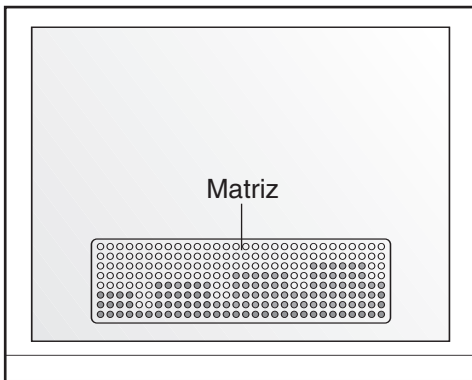
Un receptor satélite, una Vídeo Grabadora, o una máquina de DVD también se puede conectar a su equipo de ejercicios. Conecte un cable CATV de la salida coaxial en su receptor satélite, videograbadora, o máquina de DVD (usualmente marcado TV OUT o RF OUT) al toma corriente del cable. Nota: el equipo de audio/vídeo sin salidas coaxiales requieren un modulador RF para operar con su equipo de ejercicios. Moduladores RF y cables externos CATV no son disponibles de parte de FreeMotion Fitness, pero son disponibles en tiendas electrónicas. Vea el manual del usuario incluido con el equipo audio/vídeo que usted quiera conectar para ver si se necesita un modulador RF.

COMO OPERAR LA CONSOLA TELEVISIÓN PARA ENTRENAMIENTOS

Para operar la consola Televisión para Entrenamientos, vea COMO USAR LA CONSOLA BÁSICA en su manual del usuario de su equipo de ejercicios. Para usar características adicionales de su consola Televisión para entrenamientos, siga las instrucciones abajo.

1 Presione el botón de T.V. y Matriz, el botón de Solo Matriz, o el botón de Solo T.V.

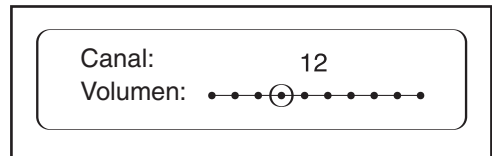
La consola Básica tiene una matriz que muestra su progreso durante sus entrenamientos. La consola Televisión para Entrenamientos muestra la matriz en la pantalla.



Para ver programas y ver la matriz mientras usted hace ejercicios, presione el botón de T.V. y Matriz [TV and MATRIX]. Para ver solo la matriz mientras usted hace ejercicios, presione el botón de Solo Matriz [MATRIX ONLY]. Para ver programas mientras usted hace ejercicios sin ver la matriz, presione el botón de Solo T.V. [TV ONLY]

2 Seleccione el canal deseado.

Presione los botones de Canal [CHANNEL] + y – o los diez botones numerados debajo de la pantalla para seleccionar el canal deseado. Cuando se presionen los botones, una gráfica aparecerá en la pantalla para mostrar cual canal se ha seleccionado.



Nota: La consola Televisión para Entrenamientos puede identificar y guardar en memoria todos los canales válidos en su área (vea COMO USAR LA FUNCIÓN CONFIGURACIÓN en las páginas 8 y 9 de este manual). Los botones de Canal + y – seleccionarán solo los canales que se han guardado en la memoria. Si un receptor satélite, una videograbadora, o una máquina de DVD se ha conectado, los canales se deben cambiar en el receptor satélite, la videograbadora, o la máquina de DVD.

3 Ajuste el volumen como se desee.

Presione los botones de Volumen [VOLUME] + y – para ajustar el volumen. Cuando se presionen los botones, una gráfica aparecerá en la pantalla (vea el dibujo arriba) para mostrar cual ajuste de volumen se ha seleccionado.

4 Vea la tabla con las zonas de entrenamiento del ritmo cardíaco si lo desea.

Para ver una tabla de zonas de entrenamiento de ritmo cardíaco recomendadas, presione el botón de Zonas Encender/ Apagar [ZONES ON/OFF]. Para apagar la tabla, presione otra vez el botón.

COMO USAR LA FUNCIÓN CONFIGURACIÓN

La consola Televisión para Entrenamientos ofrece una función configuración que le permite cambiar ajustes como el brillo y contraste y a iniciar la función de recorrer canales. Siga las instrucciones abajo para usar la función configuración.

1 Seleccione la función configuración.

Mantenga presionado el botón de Solo T.V y el botón de Volumen + por aproximadamente dos segundos. Cuando se seleccione la función configuración, una lista de ajustes aparecerán en el lado izquierdo de la pantalla.

+	Idioma	español
	Función	AIR
	Brillo	• • • • • •
	Contraste	• • • • • •
	Tono	• • •
	Saturación	• • • •
	Recorrer	

2 Seleccione una función conexión para la televisión.

Presione el botón de Canal – . Un símbolo de añadir aparecerá al lado de la palabra *Función* [MODE].

+	Idioma	español
	Función	AIR
	Brillo	• • • • • •
	Contraste	• • • • • •

A continuación, presione los botones de Volumen + y – para seleccionar el ajuste de Aire [AIR] o Cable [CBL].

3 Ajuste el brillo, el contraste, el tono, y la saturación de la televisión si lo desea.

Presione el botón de canal – repetidamente hasta que el símbolo + aparezca al lado de la palabra *Brightness* (Brillo), *Contrast* (Contraste), *Hue* (Tono), o *Saturation* (Saturación).

+	Brillo	• • • •
	Contraste	• • • • • •
	Tono	• • •
	Saturación	• • • •

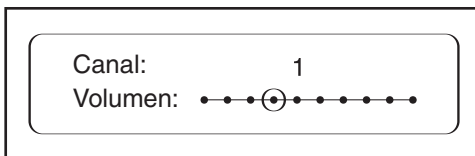
A continuación, presione los botones de Volumen + o – para aumentar o disminuir el ajuste. Repita este paso para cada propiedad de color que usted quiera ajustar.

4 Inicie la función de recorrer canal.

La consola Televisión para entrenamientos puede identificar y guardar en su memoria todos los canales válidos en su área. Presione el botón Canal – repetidamente hasta que el símbolo añadir aparezca al lado de la palabra *Scan* (Recorrer).



A continuación presione el botón para aumentar el volumen + o -. La consola comenzará a recorrer todos los canales en su área. Cada vez que la consola recorra un nuevo canal, se escuchará un chirrido y el número del canal aparecerá en la pantalla.



Si no se detecta una señal de emisión en un canal, se saltará el canal; si se detecta una señal, el canal se registrará en la memoria.

Nota: Mientras la consola recorre los canales, usted puede saltar canales no deseados manualmente o registrar canales deseados. Para saltar un canal manualmente, presione el botón Canal + [CHANNEL +] dentro de dos segundos después que aparezca el número del canal en la pantalla. Para registrar un canal manualmente, presione el botón Volumen + [VOLUME +] dentro de dos segundos después que el número del canal aparezcan en la pantalla.

El proceso de recorrer continuará hasta que la consola recorra el canal más alto. Luego la consola automáticamente se saldrá de la función configuración.

Nota: Para agregar o quitar canales en cualquier momento, seleccione la función configuración e inicie la función para recorrer canales otra vez.

5 Sálgase de la función configuración.

Si no inició la función para recorrer el canal, mantenga presionado el botón de Solo T.V y el botón de Volumen + por aproximadamente dos segundos para terminar la función configuración.

AJUSTES DE CONEXIÓN DE TELEVISIÓN

Nota: Nota: Su consola Televisión para Entrenamientos se ha preconfigurado para ser compatible con la señal de televisión NTSC o PAL.

	NTSC	NTSC	NTSC J	PAL B/G	PAL B/G	PAL B/G
PAÍS	Bahamas	Samoa	Japón	Afganistán	Leichtenstein	Zimbabwe
	Barbados	Suriname		Albania	Madeira	
	Bermudas	Taiwán		Alemania	Majorca	
	Camboya	Trinidad		Argelia	Malasia	PAL I
	Canadá	Tobago		Australia	Malawii	Angola
	Chile	Venezuela		Austria	Mozambique	Botswana
	Colombia	Vietnam		Azores	Netherlands	Hong-Kong
	Corea S.			Bahrein	N.Guinea	Reino Unido
	Costa Rica			Bangladesh	N. Zeland	S. África
	Cuba			Brunei	Nigeria	Zanzibar
	Dominicano			Canary Is.	Noruega	
	Ecuador			Cape Verde	Omán	
	E.E.U.U.			Chipre	Palestina	PAL D/K
	El Salvador			Dinamarca	Paquistán	China
	Groenlandia			España	Portugal	Corea N.
	Guam			Fiji	Qatar	
	Guatamala			Finlandia	Sierra Leone	
	Haiti			Francia	Singapur	
	Honduras			Ghana	Sri Lanka	
	Jamaica			Indonesia	Sudán	
	Islas Vírgenes			Isla de Camerún	Suecia	
	México			Islandia	Suiza	
	Micronesia			Israel	Swazilandia	
	Myanmar			Italia	Tailandia	
	Nicaragua			Jordania	Turquía	
	Panamá			Kenya	Uganda	
	Perú			Kuwait	U.A.E	
	Phillipines			La India	Yemen	
Puerto Rico			Laos	Zambia		

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

LIMPIANDO LA CONSOLA TELEVISIÓN PARA ENTRENAMIENTOS

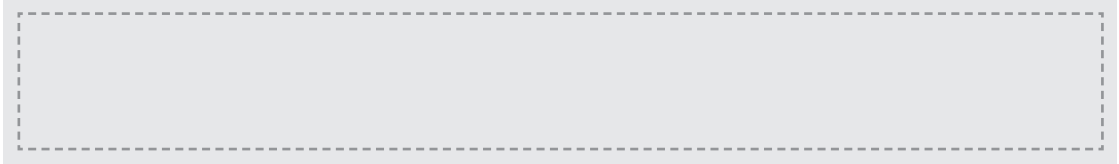
Para limpiar la consola Televisión para Entrenamientos, limpie la consola con una tela de 100% algodón. Para quitar marcas, aplique una pequeña cantidad de solución suave multiuso a la tela y limpie la consola, la pantalla, y superficies externas. **Nunca roce la solución directamente en la consola o use amoníaco o soluciones basadas de ácido.**

PROBLEMAS

Si la consola Televisión para Entrenamientos no funciona, asegúrese que el cable eléctrico esté completamente insertado. Si la pantalla de la televisión está borrosa, asegúrese que los cables estén apropiadamente conectados. Además, asegúrese que el ajuste de conexión correcto esté seleccionado (vea COMO USAR LA FUNCIÓN CONFIGURACIÓN en las páginas 8 y 9 de este manual).

COMO CONTACTAR EL SERVICIO CLIENTE

Si tiene más preguntas después de leer este manual, o si requiere ayuda, por favor póngase en contacto con el servicio cliente con la dirección y número de teléfono que aparece abajo. Por favor mencione el nombre del producto (la consola Televisión para entrenamientos de Free Motion Fitness)



FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton Drive, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907