



Nº de Modelo FMPW11.0/
FMRPM11.0

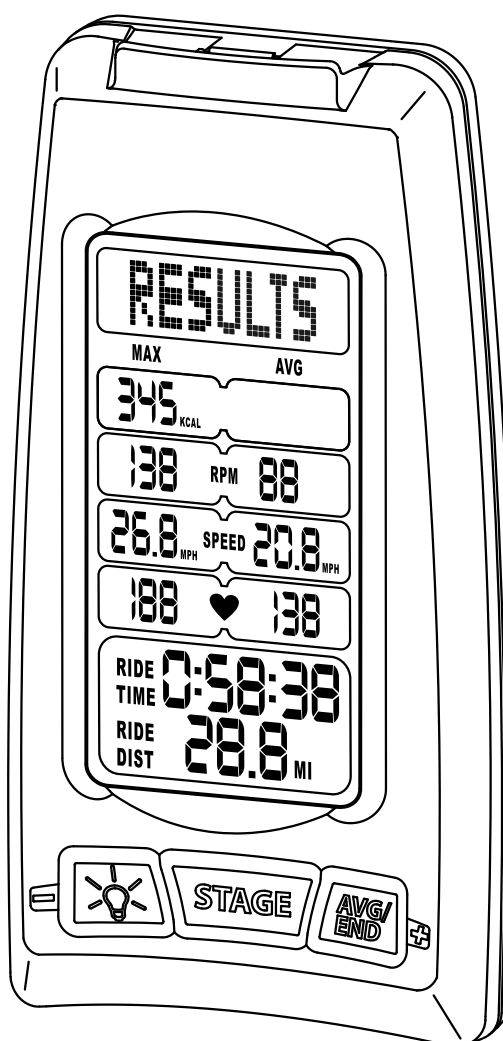
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA.....4

SPECIFICACIONES4

DIAGRAMA DE LA CONSOLA5

DIAGRAMA DEL SENSOR DE CORRIENTE.....6

DIAGRAMA DE LA PANTALLA7

DEFINICIONES DE LA PANTALLA.....8

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA.....11

CÓMO CONECTAR LOS DISPOSITIVOS COMPATIBLE CON ANT+.....18

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA.....20

MANTENIMIENTO28

PROBLEMAS29

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE..... Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su consola, antes de utilizarla. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Si tiene un dispositivo medico implantado, tal como un marcapasos, consulte con su médico antes de usar un monitor del ritmo cardíaco.
3. Si está tomando medicina regularmente, consulte con su médico para saber si la medicina le afectará su ritmo cardíaco durante el ejercicio.
4. Use la consola solamente como está descrito en este manual.
5. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la consola estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones.
6. Mantenga la consola bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No ponga la consola en un garaje o patio cubierto o cerca del agua.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos lejos de la consola en todo momento.
9. Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.
10. Limpie la consola con un paño suave y húmedo. No use abrasivos o disolventes para limpiar la consola.
11. Cuando guarde la consola y/o el sensor, retire las pilas. Guarde la consola y/o el sensor en un lugar limpio y seco, lejos de la humedad y el polvo.
12. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

CUBIERTA SOBREMOLDEADA DE LA CONSOLA

Para evitar que entre humedad en la consola, toda la superficie superior de la consola, incluyendo los botones, está sobremoldeada en una membrana de jebe delgada. Esta superficie puede limpiarse fácilmente con un paño suave, húmedo y no abrasivo.

ILUMINACIÓN DE LA PANTALLA LCD

La consola tiene una pantalla LCD que viene equipada con una iluminación de fondo, informaciones fijas que proporcionan datos del paseo, y una pancarta activa con un mensaje matricial. Durante el paseo, la pancarta del mensaje mostrará mensajes de texto útiles referentes a los datos del otro paseo. La pancarta del mensaje también funciona como un menú en la función de *SETTINGS* (Ajustes).

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO COMPATIBLE

La consola es compatible con el monitor popular del ritmo cardíaco telemétrico con tirantes para el pecho, incluyendo modelos ANT+ Sport (2,4 GHz) y modelos compatibles Polar®- 5kHz. La consola se conectará a la señal más fuerte del monitor del ritmo cardíaco en un rango de aproximadamente de 2 a 3 metros. Nota: Un monitor del ritmo cardíaco no viene incluido con la consola.

ALMACENAMIENTO DE DATOS USB

La consola tiene un puerto USB que puede ser usado con dispositivos USB disponibles comercialmente. Los datos del paseo para cada *STAGE* (etapa) y los *RESULTS* (resultados) totales se pueden guardar a una memoria de USB en un formato de archivo .csv que permitirá que los usuarios sigan y analicen los datos del paseo. Este formato de archivo es común para programas de software de hojas de cálculo estándar y también se puede subir a muchos lugares de entrenamiento de la red.

SPECIFICACIONES

CONSOLA

Dimensiones

Altura: 80 mm
Largo: 175 mm
Ancho: 85 mm

Peso con las Pilas

2,2 kg

Pilas Requeridas

Tres (3) pilas C (LR14)

SENSOR DE RPM

Dimensiones

Altura: 29 mm
Largo: 35 mm
Ancho: 11,7 mm

Peso con las Pilas

0,5 kg

Pilas Requeridas

Una (1) pila CR2032

SENSOR DE CORRIENTE

Dimensiones

Altura: 44 mm
Largo: 214 mm
Ancho: 44,5 mm

Peso con las Pilas

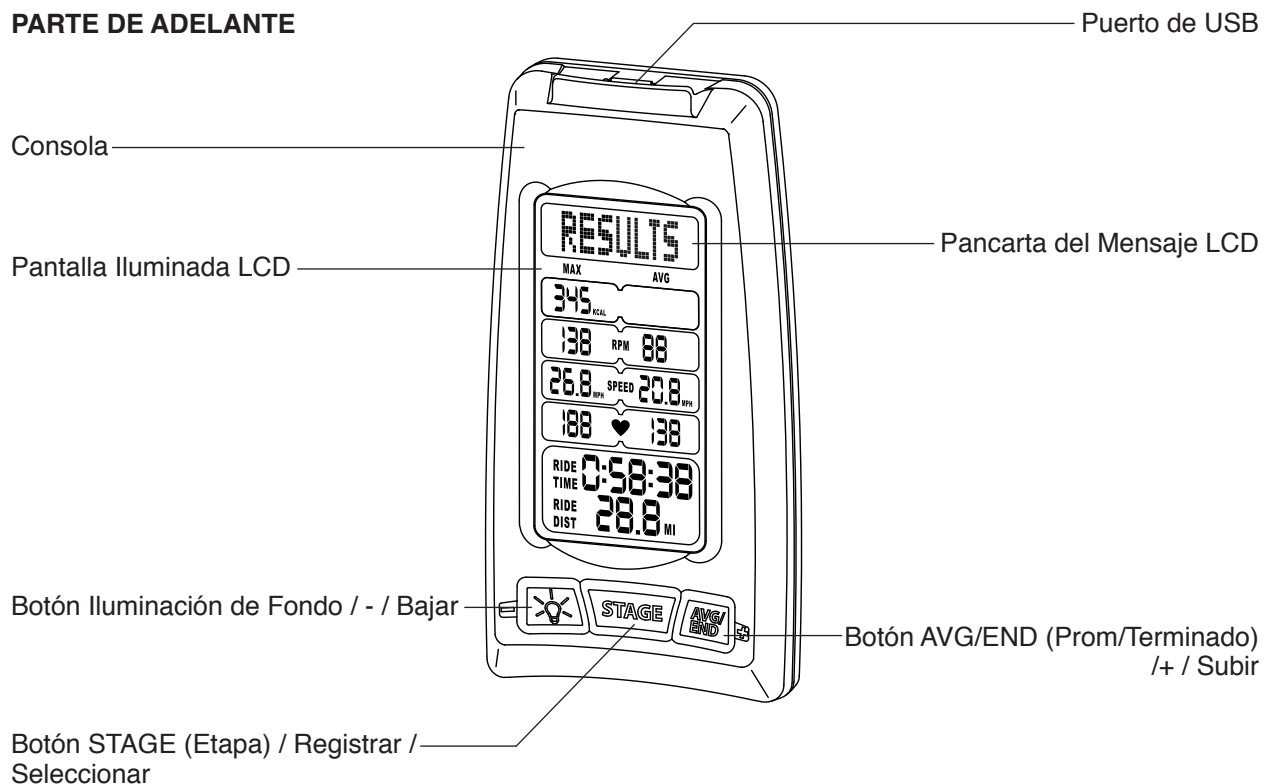
4,8 kg

Pilas Requeridas

Dos (2) pilas AA (LR6)

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

PARTE DE ADELANTE



PARTE DE ATRÁS

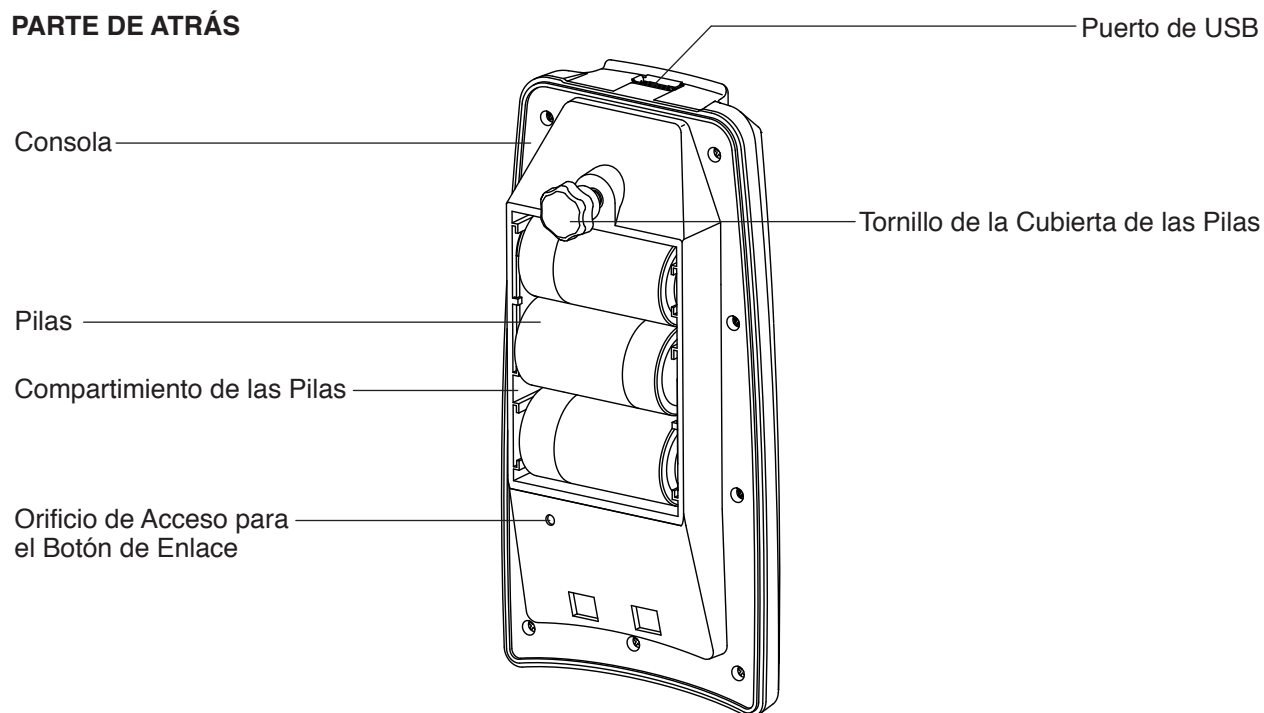


DIAGRAMA DEL SENSOR DE CORRIENTE

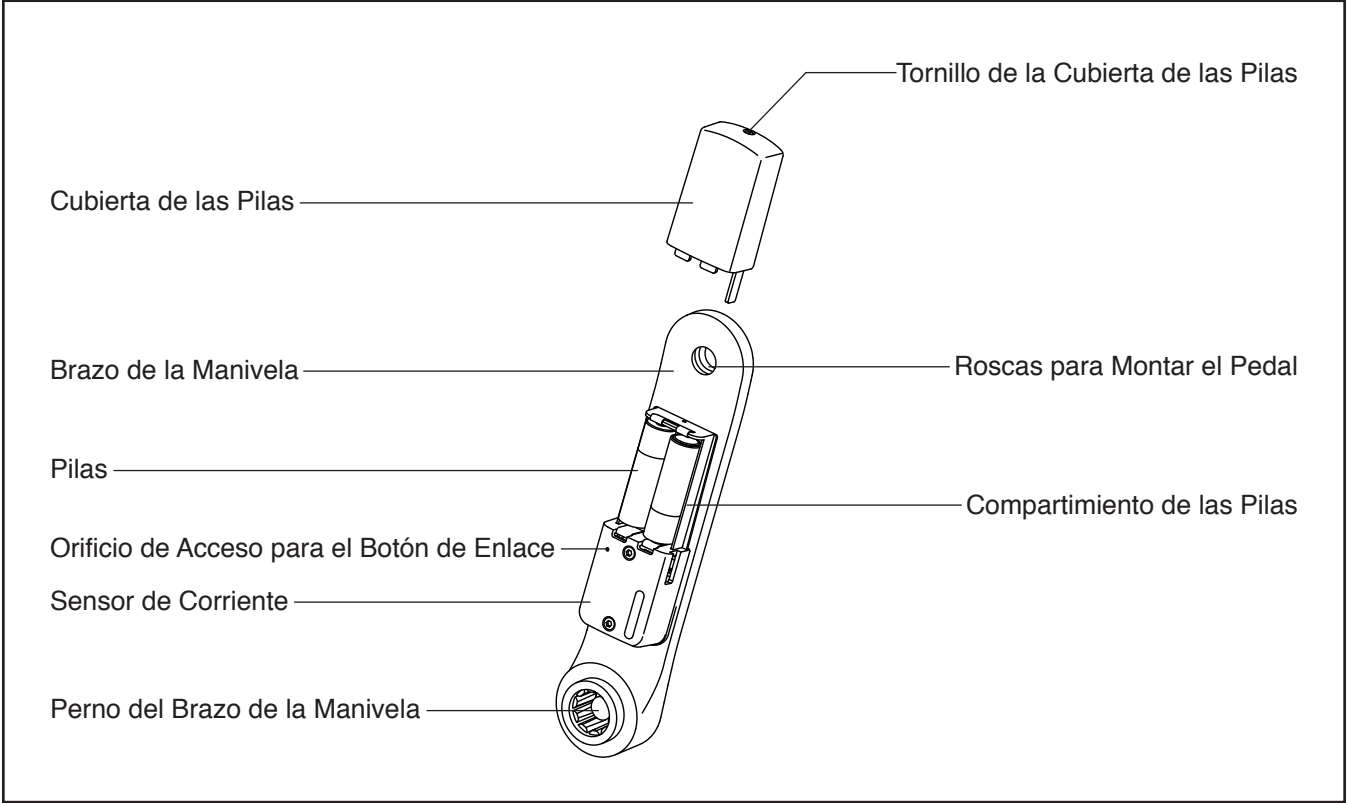
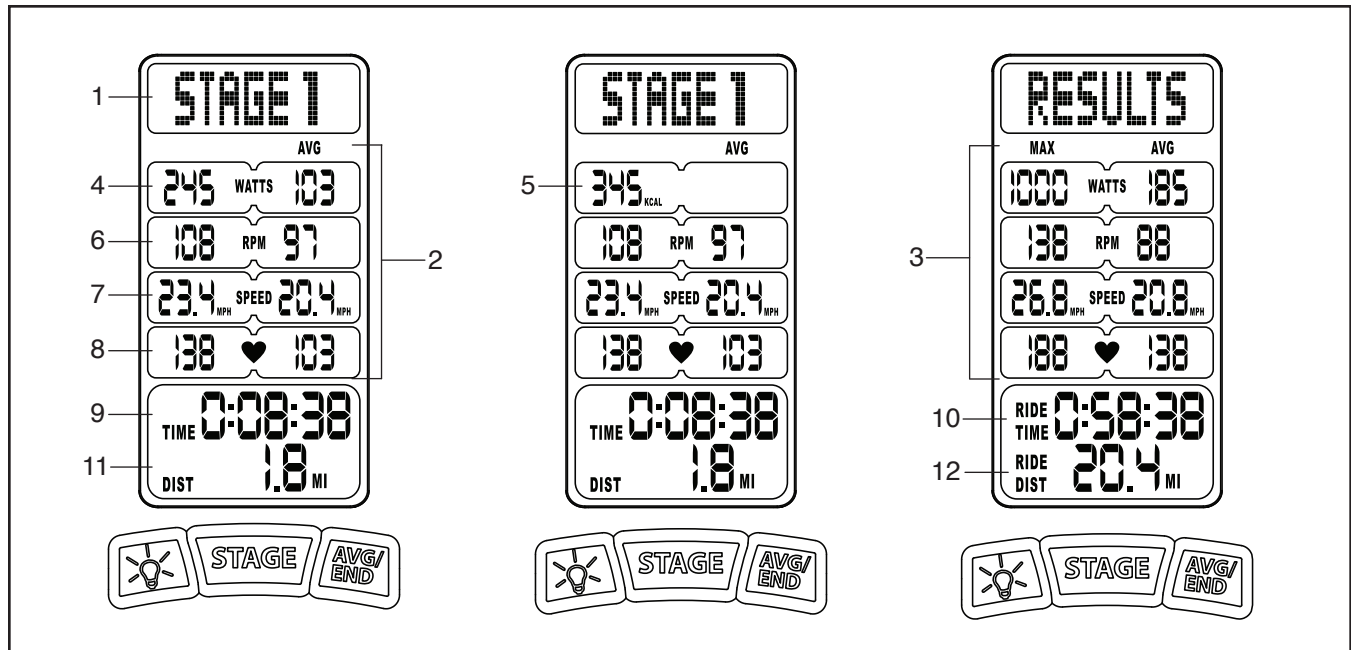


DIAGRAMA DE LA PANTALLA



Número	Pantalla	Descripción
1	Pancarta del Mensaje	Muestra mensajes en texto indicando la función actual o la opción del menú. Ejemplos: <i>WARM UP</i> , <i>STAGE #</i> , <i>RESULTS</i> , <i>RIDE</i> (Calentamiento, # De Etapa, Resultados, Paseo).
2	Prom [AVG]	Muestra el promedio de los valores de la etapa actual o del paseo completo.
3	MAX	En la función <i>RESULTS</i> (Resultados) y la función <i>RIDE</i> (Paseo), muestra el valor máximo.
4	Vatios [WATTS]*	Muestra producción de corriente en vatios—instantáneo, promedio, y máximo. *Esta pantalla es activa solamente en consolas que tienen el sensor de corriente.
5	KCAL**	Muestra el valor de los kilocalorías (KCAL) acumulado durante el paseo. **Esta pantalla esta activa solamente en consolas que tienen el sensor de RPM.
6	RPM	Muestra la cadencia del pedaleo en revoluciones por minuto (RPM)—instantáneo, promedio, y máximo.
7	SPEED	Muestra la velocidad del pedaleo en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KMH)—instantáneo, promedio, y máximo.
8	Ritmo Cardíaco (símbolo del corazón)	Si el usuario usa un monitor del ritmo cardíaco compatible (no incluido), muestra el ritmo cardíaco—instantáneo, promedio, y máximo.
9	TIME	Muestra el tiempo transcurrido de la etapa.
10	RIDE TIME	Muestra el tiempo transcurrido de todo el paseo.
11	DIST	Muestra la distancia recorrida en millas (MI) o kilómetros (KM) de la etapa.
12	RIDE DIST	Muestra la distancia recorrida en millas (MI) o kilómetros (KM) de todo el paseo.

DEFINICIONES DE LA PANTALLA

CALENTAMIENTO

La consola tiene una función de *WARM UP* (Calentamiento) diseñada para permitir que un usuario ajuste la bicicleta de ejercicios, calentarse, y prepararse para un paseo actual. En una clase de ciclismo en un gimnasio, usuarios pueden usar esta función para calentarse antes de empezar la clase.

Mientras que la función de Calentamiento sea seleccionada, la consola proveerá datos instantáneos en las pantallas izquierdas como referencia para el usuario. Sin embargo, la consola no registrará el tiempo transcurrido, no mostrará los valores promedio, y no guardará los datos del paseo a una memoria USB.

Para salir de la función de Calentamiento, un usuario presionará el botón Etapa [STAGE] para entrar a la función *STAGE* (Etapa) y empezar el paseo.

ETAPA

Durante el paseo, la consola estará en la función *STAGE* (Etapa).

La función Etapa puede tener de 1 a 99 etapas enumeradas. Para entrar a una nueva Etapa, un usuario presionará el botón Etapa [STAGE]. La pancarta del mensaje mostrará el número de la Etapa.

Para cada etapa, la consola registrará el tiempo y la distancia transcurrida, mostrará datos instantáneos en la pantalla izquierda, y mostrará los valores promedio en las pantallas derechas.

Datos del paseo para cada Etapa también se guardará en la memoria de la consola para la función *RESULTS* (Resultados). Si un usuario inserta una memoria USB dentro del puerto USB antes de ingresar a la función Etapa, el dato del paseo también será guardado en la memoria USB en la función Resultados.

PASEO

Durante el paseo, un usuario puede presionar el botón Prom/Terminado [AVG/END] para seleccionar la función *RIDE* (Paseo) y ver los datos de todo el paseo.

Mientras la función Paseo es seleccionada, la consola mostrará el tiempo y la distancia de todo el paseo. Las pantallas izquierda mostrarán los valores máximos alcanzados hasta el momento del paseo y las pantallas derecha mostrarán los valores promedios hasta el momento de todo el paseo.

VATIOS

IMPORTANTE: La consola medirá los vatios si es que es usada con el sensor de corriente. Si la consola es usada con el sensor RPM, la consola no medirá los vatios.

La consola medirá y mostrará la producción de energía de un usuario en *WATTS* (vatios). Un vatio es una medida instantánea de energía y es un producto de dos factores: fuerza y movimiento.

Cuando un usuario monta una bicicleta de ejercicios, la fuerza se compara a la fuerza con que el usuario empuja los pedales. El movimiento se compara a la cadencia del pedaleo del usuario—medido en revoluciones por minuto (RPM).

Un vatio es la unidad estándar internacional de energía. Sin embargo, la producción de energía también se expresa a menudo en caballos de fuerza. Para la referencia, 746 vatios son igual a 1 caballo de fuerza.

KJ (KILOJULIO)

IMPORTANTE: La consola medirá los kilojulios si es que usado con el sensor de corriente. Si la consola es usada con el sensor RPM, la consola no medirá los kilojulios.

La consola medirá y mostrará la cantidad de trabajo que un usuario ha terminado durante un paseo en kilojulios (KJ). La consola mostrará el valor de los kilojulios solamente en la función *RESULTS* (Resultados).

El valor de los kilojulios es una medida directa que se puede convertir en una equivalencia de energía de alimentos (kilocalorías). Sin embargo, la fórmula para esta conversión hace asunciones sobre la eficacia mecánica del cuerpo humano.

Un kilojulio es igual a 1000 julios. A su vez, 1 julio es igual a 1 vatio aplicado por 1 segundo.

KCAL (KILOCALORÍAS)

La consola medirá y mostrará la cantidad aproximada de energía del alimento usada por el cuerpo de un usuario en kilocalorías (KCAL). Nota: Las kilocalorías también son conocidas como calorías grandes o Calorías. En contexto nutricional, kilocalorías son conocidas como calorías.

Una kilocaloría es igual a 1000 calorías pequeñas. Nota: Calorías pequeñas son también conocidas como calorías de gramo. Calorías pequeñas son unidades muy pequeñas y no son usadas en contexto nutritivo.

Si la consola es usada con el sensor de corriente, la consola medirá las calorías como se describe abajo:

La consola usará la siguiente fórmula para convertir los valores en kilojulios a los valores en kilocalorías:

Primero, el valor de los kilojulios se convierte al equivalente en kilocalorías (4,186 kilojulios = 1 kilocaloría). Entonces, este valor es dividido por el supuesto estándar de la eficiencia mecánica humana (22 por ciento). El resultado es la cantidad aproximada de la energía alimenticia usada.

Si la consola es usada con el sensor RPM, la consola medirá las kilocalorías como se describe abajo:

La consola mostrará un valor en kilocalorías usando fórmulas y suposiciones basadas en el peso y el ritmo cardíaco del usuario. El peso del usuario puede registrarse en la consola en la función programar al usuario. El ritmo cardíaco del usuario se proveerá cuando el usuario use un monitor del ritmo cardíaco compatible (no incluido).

RPM (REVOLUCIONES POR MINUTO)

La consola medirá y mostrará la cadencia del pedaleo del usuario en revoluciones por minuto (RPM).

La cadencia del pedaleo de un usuario es el número de veces que el pie del usuario recorre en un golpe un pedaleo completo (círculo de 360-grados o revolución) en un minuto.

RITMO CARDÍACO

Si un usuario usa un monitor del ritmo cardíaco compatible (no incluido), la consola medirá y mostrará el ritmo cardíaco de un usuario en latidos por minuto.

Cuando la consola detecta una señal del monitor del ritmo cardíaco del usuario, el símbolo del corazón en la pantalla destellará y el ritmo cardíaco del usuario será mostrado.

VELOCIDAD

La consola medirá y mostrará la velocidad del pedaleo del usuario en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KMH). Nota: La unidad de medida puede cambiarse en la función *SETTINGS* (Ajustes).

Si la consola es usada con el sensor de corriente, la consola medirá la velocidad como se describe abajo:

La consola calculará la velocidad del pedaleo usando una fórmula basada en la cantidad de energía requerida por un ciclista de tamaño promedio para aumentar la velocidad del pedaleo mientras viaja en una superficie plana en vientos calmados.

Cuando un ciclista monta una bicicleta de terreno, la resistencia del viento que el ciclista encuentre aumenta en forma exponencial. Por lo tanto, requiere más producción de energía (vatios) para un ciclista aumentar la velocidad del pedaleo de 20 millas por hora a 30 millas por hora que para un ciclista aumentar la velocidad del pedaleo de 10 millas por hora a 20 millas por hora.

El valor de la velocidad calculada por la consola está basado directamente en la cantidad de energía producida por el usuario. Este valor de la velocidad es más realista y consistente que el valor de la velocidad producido por otras consolas. Otras consolas calculan una velocidad de pedaleo del usuario basada simplemente en la velocidad rotatoria del volante de la bicicleta de ejercicios.

Si la consola es usada con el sensor RPM, la consola medirá la velocidad como se describe abajo:

La consola calculará la velocidad del pedaleo de un usuario basada en la velocidad rotatoria del volante de la bicicleta de ejercicios.

DISTANCIA

La consola medirá y mostrará la distancia recorrida en millas (MI) o kilómetros (KM). Nota: La unidad de medida puede ser cambiada en la función *SETTINGS* (Ajustes).

Si la consola es usada con el sensor de corriente, la consola medirá la distancia como se describe abajo:

La consola calculará la distancia recorrida basada en la velocidad promedio del usuario por una cantidad de tiempo dado.

El valor de la velocidad usada para producir el valor de la distancia está basada directamente en la cantidad de energía producida por el usuario (vea VELOCIDAD a la izquierda). Así, la consola producirá un valor realista de la distancia que permitirá al usuario comparar las distancias recorrida en los paseos de duración similar.

Si la consola es usada con el sensor RPM, la consola medirá la distancia como se describe abajo:

La consola calculará la distancia recorrida basada en la velocidad del pedaleo del usuario, la cual está basada en la velocidad rotatoria del volante de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

Para activar la consola, vea esta página. Para apagar la consola, vea esta página. Para usar la iluminación de fondo, vea esta página. Para programar la consola, vea la página 12. Para usar la función **WARM UP** (Calentamiento), vea la página 13. Para usar la función **STAGE** (Etapa), vea la página 14. Para usar la función **RIDE** (Paseo), vea la página 15. Para usar la función **AUTO PAUSE** (Pausa Automática), vea la página 16. Para ver la función **AUTO PAUSE OFF** (Pausa Automática Apagado), vea la página 16. Para usar la función **RESULTS** (Resultados), vea la página 17.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

IMPORTANTE: Si la consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de instalar las pilas y activar la consola. Si no hace esto, puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Presione cualquier botón en la consola para activar la consola. Las pantallas se iluminarán y la consola estará lista para su uso.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Para conservar la energía de las pilas, la consola automáticamente entrará en la función dormir en las siguientes condiciones:

Cuando la función programar el usuario es seleccionada—La consola entrará en la Función dormir después de 45 segundos si los pedales no se mueven a la cadencia del pedaleo de por lo menos 10 RPM o si ningún botón es presionado.

Cuando la función **WARM UP (Calentamiento) o la función **AUTO PAUSE** (Pausa Automática) es seleccionada**—La consola entrará en la Función Dormir después de 3 minutos si los pedales no se mueven a la cadencia del pedaleo de por lo menos 5 RPM.

Cuando la función **RESULTS (Resultados) es seleccionada**—La consola entrará en la función dormir después de 3 minutos.

Cuando la consola está en la función dormir, ningún dato será mostrado en las pantallas.

CÓMO USAR LA ILUMINACIÓN DE FONDO

Presione el botón de Iluminación de Fondo repetidamente para encender la iluminación de fondo. Para cambiar la duración de la iluminación de fondo, vea el paso 3 en la página 23.

CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

1. Activar la consola.

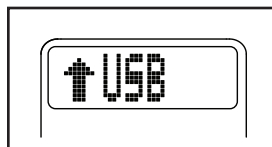
Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Seleccione la función programar al usuario.

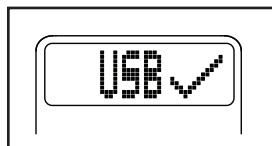
Quando active la consola, la función programar al usuario será seleccionado automáticamente.

3. Inserte una memoria USB dentro del puerto USB si lo desea.

La pantalla le avisará insertar una memoria USB dentro del puerto USB en la consola. Si inserta una memoria USB dentro del puerto USB, los datos de su paseo serán guardados a la memoria USB en la función *RESULTS* (Resultados).



Si la consola detecta una memoria USB, una marca de verificación aparecerá en la pantalla.



Si la consola no detecta una memoria USB, un símbolo tachado aparecerá en la pantalla.



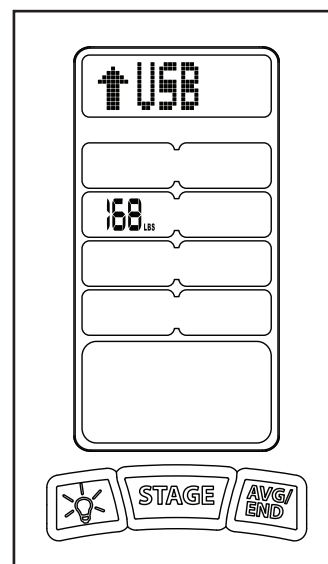
Nota: Si desea, usted puede incapacitar el puerto USB. Vea el paso 3 en la página 24.

4. Registre su peso si es aplicable.

Si la consola es usada con el sensor RPM, la consola le avisará que registre su peso. Nota: Su peso es usado para calcular los valores KCAL.

Presione el botón Iluminación A Fondo o Prom/Terminado [AVG/END] para aumentar o disminuir el valor del peso.

Nota: Si no entra un valor del peso, la consola usará el valor de peso por defecto para calcular los valores KCAL.



5. Salir de la función programar al usuario.

Presione el botón Etapa [STAGE] para salir de la función programar al usuario y registrar la función *WARM UP* (Calentamiento).

La consola automáticamente saldrá de la función programar al usuario y registrar la función Calentamiento en las siguientes condiciones:

La consola registrará la función Calentamiento después de 10 segundos si ninguno de los botones es presionado y los pedales se mueven en una cadencia del pedaleo de más de 15 RPM.

La consola registrará la función Calentamiento inmediatamente si los pedales se mueven a una cadencia del pedaleo de más de 60 RPM.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN CALENTAMIENTO

1. Activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Programe la consola si lo desea.

Cuando active la consola, la función programar al usuario será seleccionada automáticamente. Vea los pasos 2 y 4 en la página 12 para programar la consola.

3. Seleccione la función CALENTAMIENTO.

Presione el botón Etapa [STAGE] para salir de la función programar al usuario y registrar la función *WARM UP* (Calentamiento).

La consola saldrá de la función programar al usuario y registrará la función Calentamiento después de 10 segundos si no presiona ninguno de los botones y la cadencia de su pedaleo es más que 15 RPM.

La consola también saldrá de la función programar al usuario y registrará la función Calentamiento inmediatamente si la cadencia de su pedaleo es más de 60 RPM.

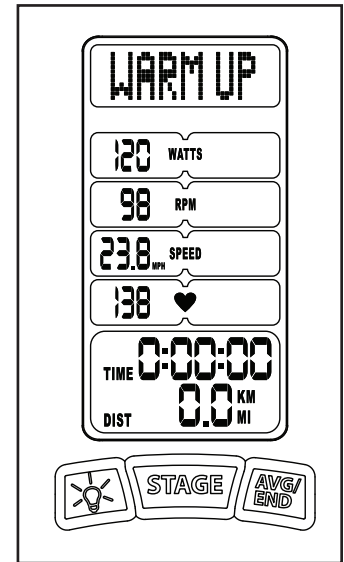
Cuando la función Calentamiento es seleccionada, las palabras *WARM UP* (calentamiento) aparecerán en la pancarta del mensaje.

La función Calentamiento está diseñada para permitirle ajustar la bicicleta de ejercicios, para calentarse, y para prepararse para un paseo actual. En una clase de bicicleta en un gimnasio, puede usar esta función para calentarse antes de empezar la clase.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el DIAGRAMA DE LA PANTALLA en la página 7.

Cuando la función Calentamiento es seleccionada, la consola mostrará instantáneamente los datos en las pantallas de la izquierda. Sin embargo, la consola no mostrará el tiempo transcurrido, no mostrará los valores promedio, y no guardará los datos del paseo a una memoria USB.



5. Salir de la función Calentamiento.

Para salir de la función Calentamiento, presione el botón Etapa. La consola entonces entrará la función Etapa y empezará el paseo.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN ETAPA

1. Active la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Programe la consola si lo desea.

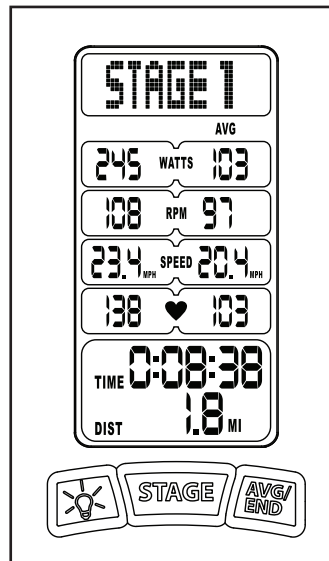
Quando active la consola, la función programar al usuario será seleccionada automáticamente, vea CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA en la página 12.

3. Empiece a pedalear y calentar si lo desea.

Quando presione el botón Etapa [STAGE] o empiece a pedalear, la consola registrará la función *WARM UP* (Calentamiento). Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN CALENTAMIENTO en la página 13.

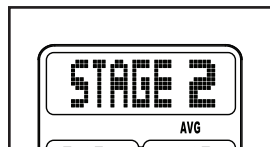
4. Seleccione la función ETAPA.

Para salir de la función Calentamiento y registrar la función *STAGE* (Etapa), presione el botón Etapa. El número de Etapa aparecerá en la pancarta del mensaje.



5. Divida su paseo en etapas si lo desea.

La función Etapa puede tener etapas del 1 al 99. Para registrar la nueva Etapa, presione el botón Etapa. La pancarta del mensaje mostrará el número de la Etapa actual.



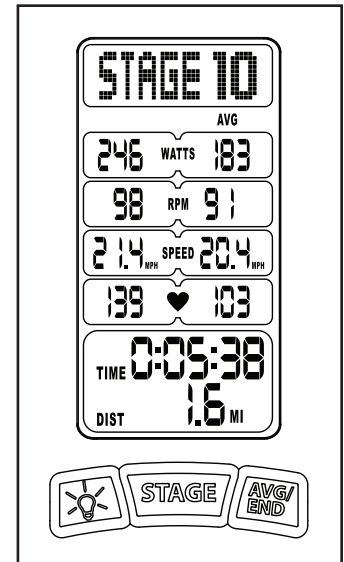
La función Etapa está diseñada para permitirle dividir su paseo en elementos específicos que puedan ser controlados y analizados. Por ejemplo, puede dividir las porciones de intensidad alta e intensidad baja de un intervalo del paseo en etapas separadas. También puede guardar los datos de cada etapa a una memoria USB (vea el paso 3 en la página 12).

6. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el DIAGRAMA DE LA PANTALLA en la página 7.

Durante cada etapa, la consola mostrará el tiempo transcurrido y la distancia. Las pantallas izquierdas mostrarán datos instantáneos y las pantallas derechas mostrarán los valores promedio.

Quando seleccione una nueva etapa, la consola reajustará el tiempo, la distancia, y los valores promedio a cero.



7. Pause la consola si lo desea.

Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN PAUSA AUTOMÁTICA en la página 16.

8. Vea la función PASEO si lo desea.

Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN PASEO en la página 15.

9. Termine el paseo.

Para terminar el paseo, presione y sostenga el botón Prom/Terminado [AVG/END] por 3 segundos. La consola entonces registrará la función *RESULTS* (Resultados).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN PASEO

1. Seleccionar la función ETAPA.

Vea los pasos del 1 al 4 en la página 14 y seleccione la función *STAGE* (Etapa).

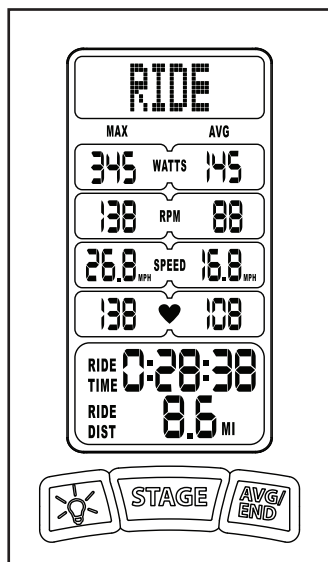
2. Seleccione la función PASEO.

Para ver la función *RIDE* (Paseo) en cualquier momento durante cualquier Etapa, presione el botón Prom/Terminado [AVG/END]. La palabra *RIDE* (paseo) aparecerá en la pancarta del mensaje.

3. Vea los datos de todo el paseo.

Cuando la función Paseo es seleccionada, la consola mostrará los datos de todo el paseo hasta el momento.

Vea el DIAGRAMA DE LA PANTALLA en la página 7.



Las pantallas del tiempo y la distancia mostrarán el tiempo transcurrido de todo el paseo y la distancia de todo el paseo. Las pantallas izquierdas mostrarán los valores máximos alcanzados por el paseo y las pantallas derechas mostrarán los valores promedio del paseo.

Nota: Cuando la función Paseo es seleccionada, puede todavía presionar el botón Etapa [STAGE] para registrar una nueva etapa.

4. Salir de la función Paseo.

Para salir de la función Paseo y ver la función Etapa actual, presione el botón Prom/Terminado.

La consola también saldrá de la función Paseo automáticamente después de 6 segundos.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN PAUSA AUTOMÁTICA

La consola tiene una función pausa automática que le permite parar su paseo temporalmente y entonces resumir su paseo sin que afecte el valor promedio mostrado y guardado por la consola.

La consola registrará la función pausa automática cuando la cadencia de su pedaleo es menos de 5 RPM por 3 segundos o más.

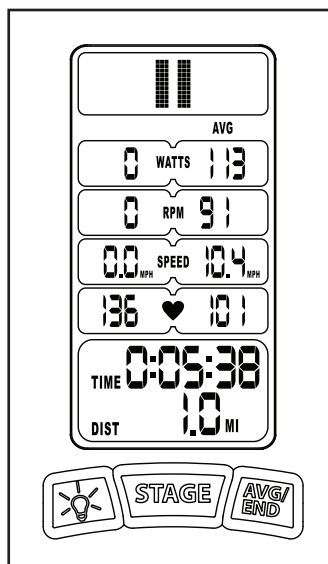
Nota: La consola no registrará la función pausa automática cuando la función *WARM UP* (Calentamiento) es seleccionada.

Cuando la consola registra la función pausa automática, un símbolo de pausa aparecerá en la pancarta del mensaje. La pantalla del tiempo pausará y las pantallas izquierdas no mostrarán los datos instantáneos.

La consola saldrá de la función pausa automática y regresará a la etapa actual si la consola detecta una cadencia del pedaleo más que 5 RPM durante los primeros 3 minutos de la función pausa automática.

La consola saldrá de la función pausa automática y entrará a la función Dormir si la cadencia del pedaleo más de 5 RPM es detectado después de 3 minutos.

Nota: Si lo desea, puede desactivar la función pausa automática. Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN APAGAR LA PAUSA AUTOMÁTICA a la derecha.



CÓMO USAR LA FUNCIÓN APAGAR LA PAUSA AUTOMÁTICA

La consola tiene una función apagar la pausa automática diseñada para ser usada por los instructores de clases de ciclismo en un gimnasio.

Como la mayoría de las clases de estudio de ciclismo en un gimnasio deberían de ser completados en un periodo de tiempo, los instructores de repente no quieren que la consola pause el tiempo cuando ellos dejen de pedalear o bajarse de la bicicleta de ejercicios por pequeños periodos de tiempo.

Cuando la función apagar la pausa automática es seleccionada, un símbolo de pausa aparecerá en la pancarta del mensaje cuando la consola detecta una cadencia del pedaleo de menos de 5 RPM por 3 o más segundos; **sin embargo, el tiempo mostrado no pausará.**

La consola saldrá de la función apagar la pausa automática y regresará a la etapa actual si la consola detecta una cadencia del pedaleo más de 5 RPM durante los 3 primeros minutos de la función apagar la pausa automática.

La consola saldrá de la función apagar la pausa automática y registrará la función dormir si no cadencia del pedaleo más de 5 RPM es detectado después de 5 minutos.

Para desactivar o habilitar la función pausa automática, vea el paso 2 en la página 24.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN RESULTADOS

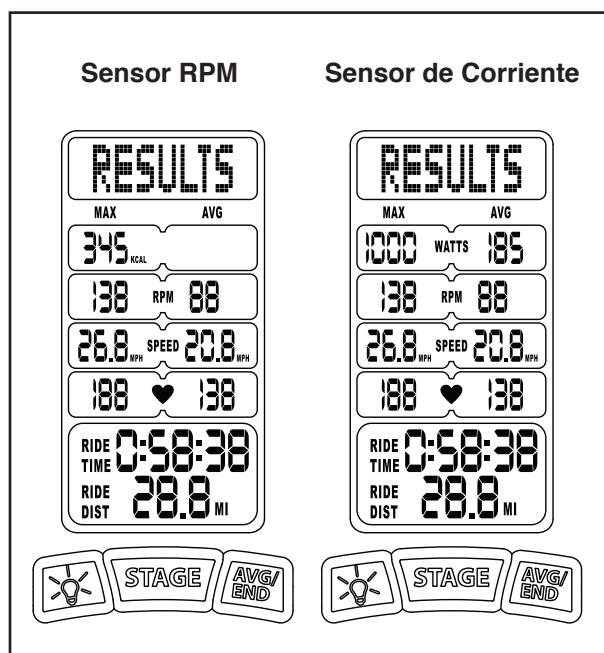
1. Seleccione la función RESULTADOS.

Para terminar un paseo y seleccionar la función *RESULTS* (Resultados), presione y sostenga el botón Prom/Terminado [AVG/END] por 3 segundos (vea los pasos del 1 al 9 en la página 14).

La palabra *RESULTS* (resultados) aparecerá en la pancarta del mensaje.

2. Vea y guarde los datos del paseo.

Cuando la función Resultados es seleccionada, la consola mostrará los datos del paseo.

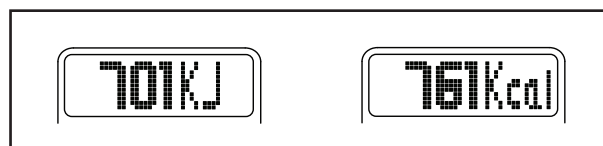


Si hay una memoria USB insertada en el puerto USB (vea el paso 3 en la página 12), los datos del peso también serán guardados en la memoria USB.

Vea el DIAGRAMA DE LA PANTALLA en la página 7.

Las pantallas del tiempo y la distancia mostrarán el tiempo de todo el paseo y la distancia de todo el paseo. Las pantallas izquierdas mostrarán los valores máximo alcanzado por el paseo y las pantallas derechas mostrarán los valores promedio del paseo.

Si la consola es usada con el sensor de corriente, la pancarta del mensaje también mostrará los valores de KJ (kilojulios) y KCAL (kilocalorías) en un ciclo repetido.



3. Apague la consola.

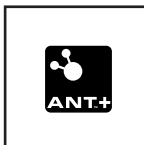
Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO CONECTAR LOS DISPOSITIVOS COMPATIBLE CON ANT+

MÓDULO ANT+ Y DISPOSITIVOS COMPATIBLES

La consola tiene un módulo seguro, digital ANT+ que permite que la consola se comuniquen con monitores del ritmo cardíaco, relojes de bienestar, y dispositivos móviles compatibles con ANT+.

Hay muchas marcas disponibles de monitores del ritmo cardíaco telemétrico con tirantes para el pecho compatibles con ANT+. El símbolo mostrado aquí indica que un monitor del ritmo cardíaco es compatible con el módulo ANT+ de la consola.



También hay muchas marcas disponibles de relojes de bienestar y dispositivos móviles compatibles con ANT+. Estos dispositivos pueden capturar los datos del paseo en forma inalámbrica, de manera que no tiene que insertar una memoria USB dentro del puerto USB en la consola para guardar los datos de su paseo. Muchos de estos dispositivos pueden también transferir los datos de su paseo en forma inalámbrica a programas de entrenamientos en las computadoras, dispositivos móviles, y en el sitio de internet.

El símbolo mostrado aquí indica que un reloj de bienestar o un dispositivo móvil es compatible con el módulo ANT+ de la consola y puede comunicarse en forma inalámbrica con otros dispositivos.



Antes de que pueda usar el módulo ANT+ con un dispositivo compatible, usted debería conectar (enlazar) el dispositivo al módulo ANT+.

Vea CÓMO CONECTAR UN MONITOR DEL RITMO CARDÍACO a la derecha para conectar su reloj de bienestar o dispositivo móvil compatible ANT+ al módulo ANT+.

Vea CÓMO CONECTAR UN RELOJ DE BIENESTAR O DISPOSITIVO MÓVIL en la página 19 para conectar su reloj de bienestar o dispositivo móvil compatible ANT+ al módulo ANT+.

CÓMO CONECTAR UN MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Siga las instrucciones del fabricante para usar su monitor del ritmo cardíaco compatible ANT+.

1. Póngase el monitor del ritmo cardíaco y colóquese cerca de la consola.

Usted debe estar a 30 centímetros de la consola para conectar el monitor del ritmo cardíaco al módulo ANT+ en la consola.

2. Active la consola y seleccione la función CALENTAMIENTO.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11. Entonces, presione el botón Etapa [STAGE] para registrar la función *WARM UP* (Calentamiento).

Nota: La consola debería de estar en la función Calentamiento para conectar a un monitor del ritmo cardíaco compatible ANT+. El monitor del ritmo cardíaco no puede conectarse al módulo ANT+ cuando la consola está en la función *STAGE* (Etapa).

3. Conecte el monitor del ritmo cardíaco al módulo ANT+ en la consola.

Cuando la función Calentamiento es seleccionada, el módulo ANT+ se conectará al monitor del ritmo cardíaco.

El símbolo del corazón destellará en la pantalla del ritmo cardíaco y la consola mostrará los datos del ritmo cardíaco.

Nota: Después que el monitor del ritmo cardíaco esté conectado al módulo ANT+ en la consola, el módulo ANT+ podrá recibir señales del ritmo cardíaco dentro de un área que abarca todas las posiciones del paseo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO CONECTAR UN REJOL DE BIENESTAR O UN DISPOSITIVO MÓVIL

Siga las instrucciones del fabricante para usar el reloj de bienestar o el dispositivo móvil compatible ANT+.

1. Asegúrese de que su dispositivo este en la función conectada y coloque el dispositivo cerca de la consola.

Vea las instrucciones del fabricante de su reloj de bienestar o su dispositivo móvil para seleccionar la función conectada.

El reloj de bienestar o el dispositivo móvil debería de estar entre 15 centímetros de la consola.

2. Active la consola y seleccione la función CALENTAMIENTO.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11. Entonces, presione el botón Etapa [STAGE] para registrar la función *WARM UP* (Calentamiento).

Nota: La consola debería de estar en la función Calentamiento para conectarse a un reloj de bienestar o dispositivo móvil compatible ANT+. El reloj de bienestar o el dispositivo móvil no puede conectarse al módulo ANT+ cuando la consola está en la función *STAGE* (Etapa).

3. Conecte el reloj de bienestar o el dispositivo móvil al módulo ANT+ en la consola.

Cuando la función Calentamiento es seleccionada, el módulo ANT+ se conectará al reloj de bienestar o al dispositivo móvil.

El reloj de bienestar o el dispositivo móvil indicará una conexión exitosa al módulo ANT+ en la consola.

Nota: Después de que el reloj de bienestar o el dispositivo móvil esté conectado al módulo ANT+ en la consola, el módulo ANT+ será capaz de recibir señales dentro de un área que abarca todas las posiciones del paseo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

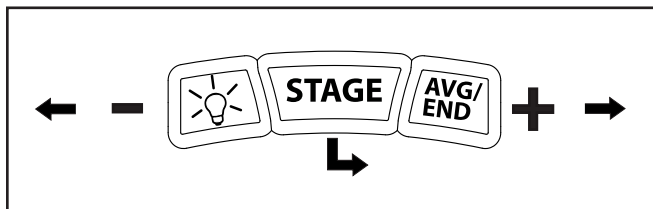
Para seleccionar la función ajustes, vea esta página. Para emparejar la consola, vea la página 21. Para cambiar los ajustes de la pantalla, vea la página 23. Para cambiar los ajustes del sistema, vea la página 24. Para administrar el firmware de la consola, vea la página 25. Para usar un número de la bicicleta, vea la página 27.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES

Para seleccionar la función *SETTINGS* (Ajustes), presione y sostenga los botones Iluminación de Fondo y Prom/Terminado [AVG/END] por 5 segundos. El menú de ajustes aparecerá en la pancarta del mensaje.

Para salir de la función Ajustes, presione el botón Prom/Terminado. La palabra *BACK* (Regresar) aparecerá en la pancarta del mensaje. Entonces, presione el botón Etapa [STAGE]. La consola saldrá de la función Ajustes.

Usted puede usar los botones de la consola para navegar por los menús y cambiar los ajustes de la consola.



Las opciones del menú aparecerán en la pancarta del mensaje. Presione el botón Etapa para seleccionar una opción del menú o registrar un ajuste. Presione el botón Iluminación a Fondo para ir a la opción anterior del menú. Presione el botón Prom/Terminado para ir a la opción siguiente del menú.

El menú de ajustes contiene las siguientes opciones del menú:

PAIRING (Enlace)—Seleccione esta opción del menú para enlazar la consola a un sensor de corriente o un sensor RPM.

DISPLAY (Pantalla)—Seleccione esta opción del menú para seleccionar una unidad de medida para la consola, para cambiar la duración de la iluminación de fondo y para cambiar el nivel del contraste de las pantallas.

SYSTEM (Sistema)—Seleccione esta opción del menú para activar o desactivar la función Pausa Automática, para activar o desactivar el puerto USB, para ver información del uso de la consola, y para administrar el firmware de la consola.

BIKE # (# de la Bicicleta)—Seleccione esta opción del menú para asignar un número de identificación a la consola. Nota: Esto asegurará que la consola se mantenga conectada a la correcta bicicleta de ejercicios y a la enlazada corriente o sensor RPM.

BACK (Regresar)—Seleccione esta opción del menú para salir el menú de ajustes.

Para salir de un menú o para salir de la función Ajustes, seleccione la opción del menú Regresar repetidamente.

CÓMO ENLAZAR LA CONSOLA

IMPORTANTE: La consola debe de ser enlazada a un sensor de corriente o a un sensor RPM. La consola no puede ser enlazada a más de un sensor al mismo tiempo.

El enlazamiento permite que la consola se comuniquen con un sensor de corriente o un sensor RPM a la bicicleta de ejercicios. El proceso del enlazamiento usa una tecnología inalámbrica digital ANT+ para conectar la consola al sensor.

La consola y el sensor enlazados tendrán una relación segura; ellos se comunicarán solamente el uno con el otro y no serán influenciados por otros dispositivos en el área.

Se recomienda seriamente que cada bicicleta de ejercicios en un gimnasio esté enumerada para una fácil identificación. Para comunicarse correctamente, una consola y sensor enlazados deberían ser montados a la misma bicicleta de ejercicios. Para asegurarse de que la consola correcta este con el sensor correcto y la bicicleta de ejercicios, usted puede asignar un número de identificación a la consola (vea CÓMO USAR UN NÚMERO DE BICICLETA en la página 27).

IMPORTANTE: Solamente una consola y un sensor deberían de ser enlazados a la vez. Durante el proceso del enlace, otras consolas y sensores en el área no deberían de ser usadas. Esto asegurará de que la consola enlace al sensor deseado sin interferencia de otros dispositivos.

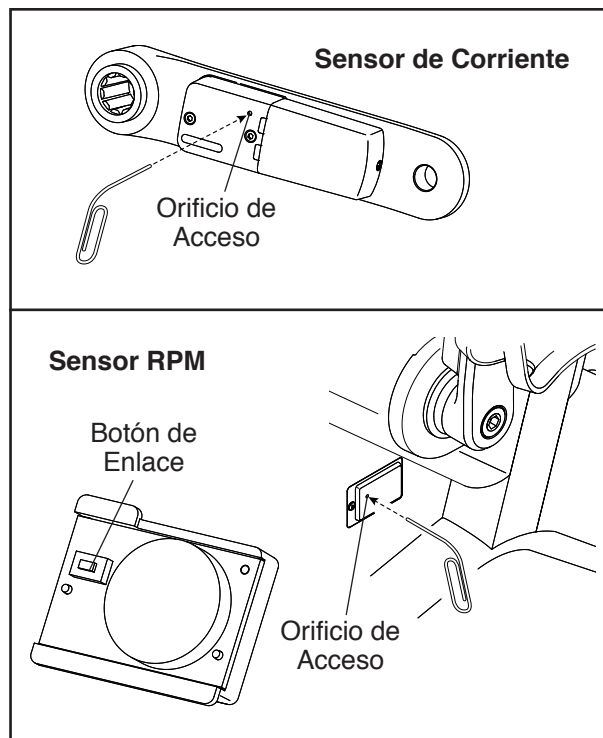
Clave: Es más fácil y más conveniente enlazar la consola y el sensor antes de que monte el sensor a la bicicleta de ejercicios.

1. **Asegúrese de que pilas nuevas estén instaladas en la consola y el sensor.**

Vea CÓMO REEMPLAZAR LAS PILAS en la página 28.

2. **Localice el botón de enlace en el sensor de corriente o el sensor RPM.**

Tenga en cuenta el lugar del botón de enlace o el orificio de acceso del botón de enlace en el sensor de corriente o el sensor RPM. Este botón será usado mas tarde en el proceso del enlace.



Usted necesitará un clip porta papel para presionar el botón de enlace en el sensor de corriente. Usted también necesitará un clip porta papel para presionar el botón de enlace en el sensor RPM si es que el sensor RPM ha sido montado en la bicicleta de ejercicios.

3. **Active la consola y seleccione la opción del menú *PAIRING* (Enlace).**

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

Entonces, vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES en la página 20.

El menú de enlace aparecerá en la pancarta del mensaje.

4. Seleccione el tipo de sensor que va a enlazar.

Seleccione la opción del menú *RPM SENSOR* (Sensor Rpm) o *POWER SENSOR* (Sensor Corriente).

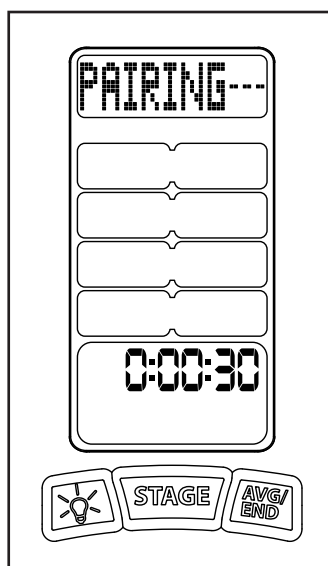
Asegúrese de que la opción del menú que seleccione coincida con el tipo de sensor que será montado en la bicicleta de ejercicios.

IMPORTANTE: Si no selecciona la opción del menú correcto para el tipo de sensor que está usando, la consola bien fallará enlazar al sensor, o la consola mostrará datos incorrectos en las pantallas.

5. Empiece el proceso de enlace y presione el botón enlace en el sensor.

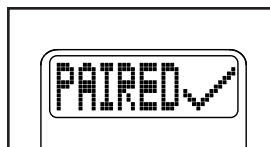
Durante el proceso de enlace, la consola intentará conectar al sensor designado. La consola mostrará una cuenta hacia atrás desde 30 segundos.

Durante la cuenta hacia atrás desde 30 segundos, presione el botón de enlace en el sensor.

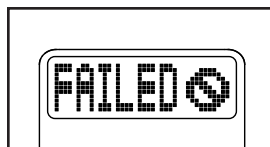


6. Complete el proceso de enlace.

Si el proceso de enlace es exitoso, la palabra *PAIRED* (enlace) aparecerá en la pancarta del mensaje.



Si el proceso de enlace falla, la palabra *FAILED* (fallado) aparecerá en la pancarta del mensaje. **Vaya al paso 7.**



7. Solucionar el proceso de enlace si es necesario.

Si el proceso de enlace falla, siga estos pasos:

- Asegúrese de que nuevas pilas estén instaladas en el sensor.
- Coloque el sensor al lado de la consola, de manera que estén lado a lado.
- Asegúrese de que ningún otro dispositivo ANT+ en el área estén activos. Enlace solamente una consola y un sensor a la vez.
- Vea pasos 3 y 6 empezando en la página 21 y repita el proceso de enlace.

8. Use el proceso de enlace más corto si lo desea.

Este proceso de enlace puede ser usado cuando la consola no está montada en la bicicleta de ejercicios. Usted necesitará un clip porta papel para presionar el botón de enlace atrás de la consola.

- Localice el orificio de acceso del botón de enlace atrás de la consola cerca al compartimiento de las pilas.
- Usando un clip porta papel, presione el botón de enlace. La consola entrará al menú Enlace automáticamente.
- Vea los pasos 3 al 6 empezando en la página 21 y complete el proceso de enlace.

9. Salir del menú de enlace.

Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES en la página 20.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA PANTALLA

1. Active la consola y seleccione la opción del menú de la **DISPLAY** (Pantalla).

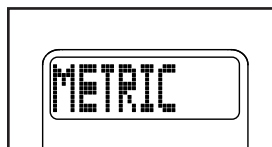
Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

Entonces, vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES en la página 20.

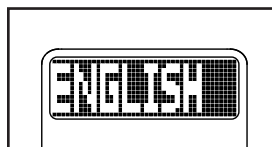
El menú de la pantalla aparecerá en la pancarta del mensaje.

2. Seleccione la opción del menú **UNITS** (Unidades) y cambie la unidad de medida si lo desea.

La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas (ENGLISH) o kilómetros (METRIC).



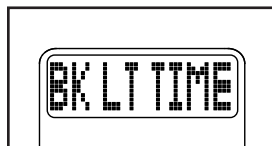
La unidad de medida seleccionada actualmente será mostrada con un fondo oscuro.



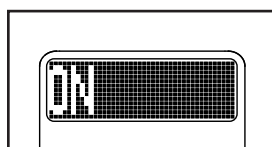
Seleccione la unidad de medida deseada en **ENGLISH** o **METRIC**. Entonces, regrese al menú de la pantalla.

3. Seleccione la opción del menú **ILUMINACIÓN DE FONDO** y cambie el tiempo de la iluminación de fondo si lo desea.

Usted puede cambiar la cantidad del tiempo que la iluminación de fondo permanecerá encendida después que presione el botón Iluminación de Fondo. La consola tiene duraciones de iluminación de fondo para **ON** (encender), **OFF** (apagar), y **BK LT TIME** (tiempo de iluminación de fondo).



La duración de la iluminación de fondo seleccionada actualmente será mostrada con un fondo oscuro.

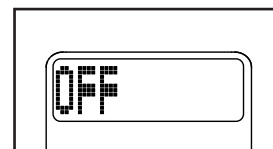


Nota: La duración de la iluminación de fondo que seleccione afectará la vida de las pilas. Para extender la vida de las pilas, es recomendable que seleccione una duración corta de la iluminación de fondo.

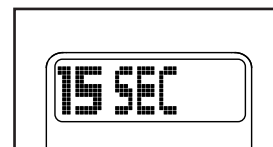
Cuando la duración de la iluminación de fondo **ON** es seleccionada, la iluminación de fondo se quedará

iluminada por todo el tiempo que la consola esta activada. Nota: La duración de esta iluminación de fondo no es recomendable para ambientes de alto uso, como los clubs de bienestar.

Cuando la duración de la iluminación de fondo **OFF** es seleccionada, la iluminación de fondo no se iluminará.



Cuando seleccione la opción del menú **BK LT TIME**, puede seleccionar una duración de iluminación de fondo del menú del tiempo de la iluminación de fondo. Nota: La duración de iluminación de fondo por defecto es 5 segundos.



Seleccione la duración de la iluminación de fondo deseada. Entonces, regrese al menú de la pantalla.

4. Seleccione la opción del menú **CONTRAST** (Contraste) y cambie el nivel del contraste de la pantalla LCD si lo desea.

Usted puede ajustar el nivel del contraste de la pantalla LCD de 0 al 100 por ciento. Nota: El nivel de contraste por defecto es 100 por ciento.

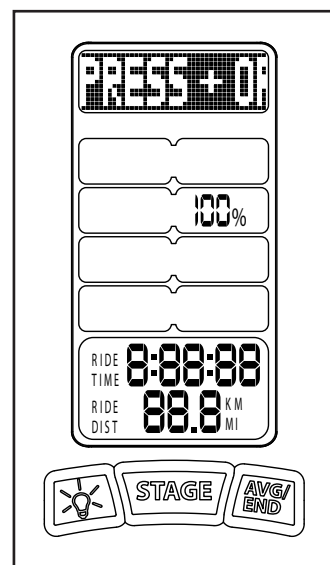
El nivel de contraste seleccionado actualmente será mostrado en una de las pantallas a la derecha.

Clave: Es recomendable que ajuste la consola a un nivel de contraste alto en condiciones de iluminación brillante o mixta. Sin embargo, ajustando la consola a un nivel de contraste bajo puede mejorar la vida de las pilas.

Presione el botón Prom/Terminado [AVG/END] o Iluminación de Fondo para aumentar o disminuir el nivel del contraste Etapa [STAGE] para confirmar su selección.

5. Salir del menú de la pantalla.

Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES en la página 20.



CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DEL SISTEMA

1. Active la consola y seleccione la opción del menú SISTEMA.

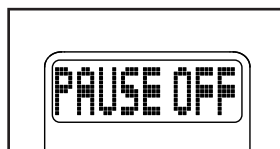
Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

Entonces, vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES en la página 20.

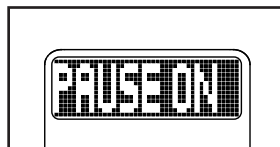
El menú del sistema aparecerá en la pancarta del mensaje.

2. Seleccione la opción del menú **AUTO PAUSE** (Pausa Automática) y active o desactive la función Pausa Automática si lo desea.

Usted puede activar **PAUSE ON** (pausa encendida) o desactivar **PAUSE OFF** (pausa apagada) la función Pausa Automática. Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN PAUSA AUTOMÁTICA en la página 16 para más información acerca de la función Pausa Automática.



La opción seleccionada actualmente será mostrada con un fondo oscuro.

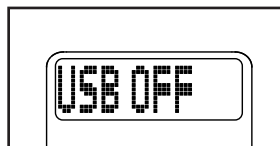


Clave: Es recomendable que los instructores de la clase de ciclismo de un gimnasio quienes administran sus clases basadas en el tiempo seleccionen la opción **PAUSE OFF** para la consola a sus bicicletas de ejercicios.

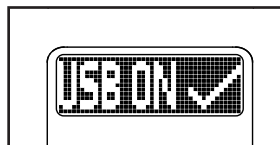
Seleccione la opción deseada de **PAUSE ON** o **PAUSE OFF**. Entonces, regrese al menú del sistema.

3. Seleccione la opción del menú **USB** y active o incapacite el puerto USB si lo desea.

Usted puede activar **USB ON** (USB encendido) o desactivar **USB OFF** (USB apagado) el puerto USB en la consola. Nota: La opción por defecto es **USB ON**.



La opción USB seleccionada actualmente será mostrada con un fondo oscuro.



Cuando la opción **USB OFF** es seleccionado, el puerto USB no puede ser usado para guardar datos del paseo (vea el paso 3 en la página 12) y no puede ser usado para guardar o importar ajustes personalizados de la consola (vea la página 26).

Seleccione la opción deseada de **USB ON** o **USB OFF**. Entonces, regrese el menú del sistema.

4. Seleccione la opción del menú (Estadística) **[STATS]** y vea la información del uso de la consola si lo desea.

La consola mantiene registros de la información del uso estadística que se puede ver y guardar en una memoria USB. Nota: El puerto USB debería de ser activado para guardar la información del uso de la consola en una memoria USB (vea el paso 3 en esta página).

El menú estadísticas aparecerá en la pancarta del mensaje. Vea la información deseada del uso de la consola.



Para guardar la información del uso de la consola a una memoria USB, seleccione la opción **SAVE TO USB** (guardar al USB). La consola entonces guardará la información en un archivo de formato .csv.



Regrese al menú del sistema.

5. Seleccione la opción del menú **FIRMWARE** (Firmware) y administre el firmware de la consola si lo desea.

El menú de firmware aparecerá en la pancarta del mensaje.

Vea CÓMO ADMINISTRAR EL FIRMWARE DE LA CONSOLA en la página 25.

6. Salga del menú del sistema.

Vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES en la página 20.

CÓMO ADMINISTRAR EL FIRMWARE DE LA CONSOLA

Firmware es la programación que permite la función de la consola y el sensor. Usando el menú del firmware, puede hacer lo siguiente:

- Ver la información del firmware de la consola y el firmware del sensor de corriente
- Importar firmware actualizado
- Guardar e importar ajustes personalizados de la consola
- Restaurar los ajustes de la consola a los ajustes por defecto del fabricante

El menú del firmware contiene las siguientes opciones del menú:

CNSL V.X (número de la versión de la consola)— Seleccione esta opción del menú para ver la el número actual de la versión del firmware de la consola.

CTE V.X (número de la versión del sensor de corriente)— Seleccione esta opción del menú para ver el número actual de la versión del firmware para el sensor de corriente enlazado a la consola.

UPGRD FIRMWARE— Seleccione esta opción del menú para cambiar el firmware presente con el firmware actualizado. Vea CÓMO ACTUALIZAR EL FIRMWARE a la derecha.

SAVE CONFIG— Seleccione esta opción del menú para guardar sus ajustes personalizados de la consola a una memoria USB. Sus ajustes personalizados de la consola pueden entonces ser usados en otras consolas. Vea CÓMO GUARDAR LOS AJUSTES PERSONALIZADOS DE LA CONSOLA en la página 26.

IMPRT CONFIG— Seleccione esta opción del menú para importar ajustes personalizados de la consola guardados en una memoria USB a la consola. Vea CÓMO IMPORTAR AJUSTES PERSONALIZADOS DE LA CONSOLA en la página 26.

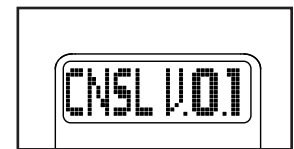
RESET TO DEFAULT— Seleccione esta opción del menú para reiniciar sus ajustes personalizados de la consola a los ajustes por defecto del fabricante. Vea CÓMO RESTAURAR LOS AJUSTE POR DEFECTO en la página 27.

Como Actualizar el Firmware

IMPORTANTE: Actualizar el firmware es un procedimiento avanzado. Asegúrese de leer todas las instrucciones antes de actualizar el firmware.

1. El fabricante proveerá el archivo del firmware actualizado en un formato específico de xxx.HEX.
2. Debe de guardar el archivo en una memoria USB. El archivo debería de estar en el nivel superior del directorio de la memoria. El archivo no puede estar en otro archivo. Puede guardar solamente un archivo de firmware en la memoria USB a la vez.
3. Asegúrese de que el puerto USB en la consola esté habilitado (vea el paso 3 en la página 24).

4. Seleccione la opción del menú **CNSL V.X** en el menú de firmware. Vea y note el número actual de la versión de la consola.



5. Inserte la memoria USB que contiene el firmware actualizado dentro del puerto USB en la consola.

6. Seleccione la opción del menú **UPGRD FIRMWARE** en el menú firmware. La consola empezará la actualización del firmware.



7. Durante la actualización del firmware, la pantalla LCD se congelará por aproximadamente 10 segundos y entonces todas las pantallas se iluminarán por un momento. Después que esto ocurra, la consola está usando el firmware actualizado.
8. Seleccione la opción del menú **CNSL V.X** en el menú firmware. Vea y anote el número de la versión de la consola actualizada.
9. Restaure sus ajustes personalizados de la consola si lo desea. Durante la actualización del firmware, los ajustes de la consola se reiniciarán a los ajustes por defecto del fabricante.

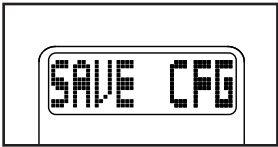
Nota: Si la consola ha sido enlazada a un sensor, no necesita volver a enlazar la consola al sensor, la relación de enlace sobrevivirá la actualización del firmware.

Cómo Guardar los Ajustes Personalizados de la Consola

Los siguientes ajustes personalizados de la consola pueden ser guardados en una memoria USB:

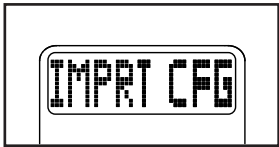
- Unidad de medida
- Duración de la iluminación de fondo
- Nivel del contraste
- Ajuste de la pausa automática
- Ajuste del puerto USB

Los ajustes personalizados de la consola serán guardados en un formato importado.cfg

1. Asegúrese de que el puerto USB en la consola esté habilitado (vea el paso 3 en la página 24).
2. Inserte su memoria USB dentro del puerto USB en la consola.
3. Seleccione la opción del menú *SAFE CFG* en el menú de firmware. La consola empezará a guardar los ajustes personalizados de la consola a la memoria USB y la palabra *SAVE---* (guardar) aparecerá en la pancarta del mensaje.
4. Si los ajustes personalizados de la consola son guardados exitosamente a la memoria USB, la palabra *DONE* (terminado) aparecerá en la pancarta del mensaje.
5. Si los ajustes personalizados de la consola no están guardados en la memoria USB, la palabra *FAILED* (fracasado) aparecerá en la pancarta del mensaje. **Vaya a PROBLEMAS en la página 29.**

Cómo Importar Ajustes Personalizados de la Consola

Puede importar ajustes personalizados de la consola guardados en una memoria USB a la consola.

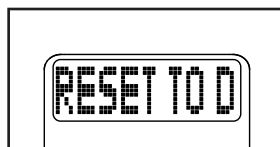
1. Asegúrese de que el puerto USB en la consola esté habilitado (vea el paso 3 en la página 24).
2. Asegúrese de que el archivo (import.cfg) de los ajustes personalizados de la consola que desee, este guardado en su memoria USB (vea CÓMO GUARDAR LOS AJUSTES PERSONALIZADOS DE LA CONSOLA a la izquierda).
3. Inserte su memoria USB dentro del puerto USB en la consola.
4. Seleccione la opción del menú *IMPRT CFG* en el menú de firmware. La consola empezará a importar los ajustes personalizados de la consola a la consola y la palabra *IMPRT---* aparecerá en la pancarta del mensaje.
Clave: Usted puede también usar este camino corto para seleccionar la opción del menú *IMPORT CFG*: Presione y sostenga los botones de Iluminación de Fondo y Etapa [STAGE] por 3 segundos.
5. Si los ajustes personalizados de la consola son importados exitosamente a la consola, la palabra *DONE* (terminado) aparecerá en la pancarta del mensaje.
6. Si los ajustes personalizados de la consola no están importados a la consola, la palabra *FAILED* (fracasado) aparecerá en la pancarta del mensaje. **Vaya a PROBLEMAS en la página 29.**

Cómo Restaurar los Ajustes por Defecto

Usted puede restaurar los siguientes ajustes de la consola a los ajustes por defecto del fabricante. Los ajustes por defecto están indicados en paréntesis:

- Unidad de medida (ENGLISH)
- Duración de la iluminación de fondo (5 SEC)
- Nivel del contraste (100 %)
- Ajuste de la pausa automática (PAUSE ON)
- Ajuste del puerto USB (ON)

Seleccione la opción del menú **RESET TO DEFAULT** (reiniciar por defecto) en el menú de firmware. La palabra **DONE** (terminado) aparecerá en la pancarta del mensaje para indicar que la consola ha sido restaurada a los ajustes por defecto.



CÓMO USAR EL NÚMERO DE LA BICICLETA

Clave: Se recomienda que cada bicicleta de ejercicios en un gimnasio sea enumerada para una identificación fácil.

Para comunicarse correctamente, una consola y sensor enlazados deberían de ser montados a la misma bicicleta de ejercicios.

Para asegurarse de que la correcta consola esté con el correcto sensor y bicicleta de ejercicios, puede asignar un número de identificación a la consola que coincida con el número de identificación de la bicicleta de ejercicios.

Si hay problemas de comunicación entre la consola y el sensor, puede ver el número de bicicleta y asegurarse de que la consola esté conectada con la bicicleta correcta.

Para asignar el número de bicicleta, vea **CÓMO ASIGNAR EL NÚMERO DE BICICLETA** a la derecha.
Para ver el número de bicicleta, vea **CÓMO VER EL NÚMERO DE BICICLETA** a la derecha.

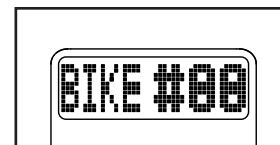
Cómo Asignar el Número de Bicicleta

1. Active la consola y seleccione la opción del menú **BIKE #**.

Vea **CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA** en la página 11.

Entonces, vea **CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES** en la página 20.

El número de la bicicleta aparecerá en la pancarta del mensaje.



2. Asigne un número de bicicleta a la consola.

Usted puede asignar un número de bicicleta del 1 al 99.

Presione los botones Prom/Terminado [AVG/END] e Iluminación de Fondo para asignar el número de bicicleta deseado. A continuación presione el botón Etapa [STAGE] para confirmar su selección.

3. Salga del menú del número de bicicleta.

Vea **CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES** en la página 20.

Cómo ver el Número de Bicicleta

Cuando la consola está en la función Usuario, presione y sostenga los botones Etapa y Prom/Terminado. El número de bicicleta asignado a la consola aparecerá en la pancarta del mensaje por todo el tiempo que el botón esta sostenido.

MANTENIMIENTO

CÓMO LIMPIAR LA CONSOLA

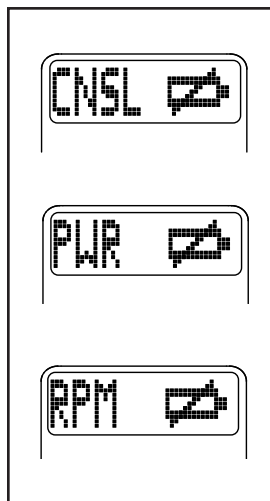
Para limpiar la consola, use un paño suave, húmedo, no abrasivo. No use abrasivos o disolventes para limpiar la consola. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y evite que la consola permanezca bajo la luz directa del sol.**

CÓMO REEMPLAZAR LAS PILAS

Cuando la pila de la consola, el sensor de corriente, o el sensor RPM necesite ser reemplazada o recargada, una de las advertencias de las pilas bajas aparecerá en la pantalla del mensaje.

IMPORTANTE: Reemplace o recargue las pilas tan pronto como sea posible cuando la advertencia de pilas bajas aparezca. Si no cambia o recarga las pilas, la consola puede apagarse o el sensor puede dejar de transmitir datos a la consola.

La consola puede usar tres pilas alcalinas C estándar. El sensor de corriente puede usar dos baterías alcalinas AA estándar. Pilas alcalinas estándar tienen una vida larga (porcentaje de descarga baja) y proporcionan buena duración de las pilas cuando se usan.



La consola y el sensor de corriente pueden también usar pilas recargables C y AA NiMH (níquel-metal hidruro). Estas pilas tienen una vida más larga por cada cargada comparada con las pilas alcalinas estándar y pueden ser cargadas hasta quinientas veces. Estas pilas recargables son una buena opción para ambientes de alto uso, como los gimnasios. Asegúrese de usar pilas recargables de baja descarga que tienen al menos una capacidad de 2500mAh.

Para cambiar las pilas de la consola, retire la consola de la cubierta de las pilas e inserte las pilas dentro del compartimiento de las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado en el compartimiento de las pilas.** Entonces, vuelva a conectar la consola de la cubierta de las pilas.

Para cambiar las pilas del sensor de corriente, retire la cubierta de las pilas del sensor de corriente e inserte las pilas dentro del compartimiento de las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado en el compartimiento de las pilas.** Entonces, vuelva a conectar la cubierta de las pilas.

El sensor RPM requiere una pila litio CR2032. Esta es la única pila que puede ser usada con el sensor de corriente.

Para cambiar la pila del sensor RPM, retire la cubierta y el sensor RPM del protector de la bicicleta de ejercicios e inserte la pila dentro del gancho en el sensor RPM. Entonces, vuelva a conectar el sensor RPM y la cubierta a la bicicleta de ejercicios.

PROBLEMAS

Problema	Posible Causa	Solución
La consola no se activa	Las pilas de la consola están muertas o instaladas incorrectamente	Asegúrese de que pilas nuevas estén instaladas correctamente en la consola.
La consola no muestra los datos	La Consola no está conectada al correcto sensor y bicicleta de ejercicios ya enlazados	Presione y sostenga los botones Etapa [STAGE] y Prom/Terminado [AVG/END] para ver el número de bicicleta. Conecte la consola al correcto sensor y bicicleta de ejercicios ya enlazados.
	El Imán del sensor del sensor de corriente no están conectados a la bicicleta de ejercicios	Vea la guía de la instalación del sensor de corriente y conecte el imán del sensor a la bicicleta de ejercicios.
	La consola no está enlazada al sensor	Asegúrese de que la consola este enlazada al sensor de corriente o al sensor RPM en la bicicleta de ejercicios.
	El sensor de las pilas esta muerto	Asegúrese de que pilas nuevas estén correctamente instaladas en el sensor.
La consola recibe datos de otra bicicleta de ejercicios	La consola no está conectada al correcto sensor y bicicleta de ejercicios ya enlazados	Presione y sostenga los botones Etapa [STAGE] y Prom/Terminado [AVG/END] para ver el número de la bicicleta. Conecte la consola al correcto sensor y bicicleta de ejercicios ya enlazados.
La consola enlazada al sensor de corriente muestra RPM pero no VATIOS en las pantallas	El sensor de corriente está incorrectamente enlazado como sensor RPM sensor	Vuelva a enlazar la consola y el sensor de corriente. Asegúrese de seleccionar la opción del menú SENSOR CORR.
El sensor no se enlaza a la consola	Las baterías están gastadas o incorrectamente instaladas	Asegúrese de que pilas nuevas estén correctamente instaladas en la consola y el sensor.
	La consola y el sensor están muy separados	Coloque la consola y el sensor al lado de cada uno y intente enlazarlos.
	Interferencia en el área	Enlazar solamente una consola y un sensor al mismo tiempo. Asegúrese de que otro dispositivo ANT+ no sea usado en el área.
La consola no muestra el ritmo cardíaco en la pantalla	El monitor de ritmo cardíaco no está en contacto con la piel	Moje los contactos del monitor del ritmo cardíaco y asegúrese de que el monitor del ritmo cardíaco este en contacto con la piel.
	Monitor del ritmo cardíaco no funciona	Asegúrese de que el monitor del ritmo cardíaco funcione. Pruebe el monitor del ritmo cardíaco en otro equipo. Asegúrese de que nuevas pilas estén correctamente instaladas en el monitor del ritmo cardíaco.
	La consola no recibe señales ANT+	Si usa un monitor del ritmo cardíaco ANT+, párese entre 30 centímetros de la consola durante la función de CALENTAMIENTO y permita que la consola este conectada al monitor del ritmo cardíaco.
	La consola no recibe señales 5,3kHz	Interferencia electromagnética en el área debe de estar interrumpiendo la señal. Asegúrese de que otros dispositivos no estén conectados en el área o causando interferencia.
La consola enlazada al sensor RPM no muestra el valor KCAL	El usuario no está usando el monitor del ritmo cardíaco	Las calculaciones KCAL requiere que el usuario use el monitor del ritmo cardíaco cuando la consola está enlazada al sensor RPM.
La Iluminación de Fondo no se enciende	La Iluminación de Fondo está fijada como APAGADA	Seleccione la función AJUSTES, seleccione el Tiempo de la Iluminación de Fondo y fije la duración de la iluminación de fondo.
La Iluminación de Fondo se queda prendida	La Iluminación de Fondo está fijada como ENCENDIDA	Seleccione la función AJUSTES, seleccione el Tiempo de la Iluminación de Fondo y fije la duración de la iluminación de fondo.
La memoria USB no se conecta a la consola	El puerto USB está fijado como APAGADO	Seleccione la función AJUSTES, seleccione USB, y fije el puerto USB a ENCENDIDO.
Cannot save or import settings	El puerto USB está fijado como APAGADO	Seleccione la función AJUSTES, seleccione USB, y fije el puerto USB a ENCENDIDO.
No se puede actualizar el firmware	El puerto USB está fijado como APAGADO	Seleccione la función AJUSTES, seleccione USB, y fije el puerto USB a ENCENDIDO.
	Error en el archivo firmware	Asegúrese de que solamente un archivo actualizado de firmware está en la memoria USB. El Archivo debe de estar en el directorio superior y no puede estar en un folder.
La pantalla del tiempo avanza cuando la consola está en pausa	Pausa Automática está fijada como APAGADA	Seleccione la función AJUSTES, seleccione PAUSA AUTOMÁTICA y fije Pausa Automática a ENCENDIDA.
Enlace entre el sensor y la consola interrumpida	Interferencia Electromagnética	Presione el botón Prom/Terminado [AVG/END] y entonces presione el botón Etapa [STAGE] para volver a enlazar la consola.

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente.**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com