

CONSOLA GO

Manual del usuario

8997601 REV A-1



OFICINA CENTRAL

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EE. UU.
+1 847.288.3300 • FAX: +1 847.288.3703
Teléfono para obtener servicio: +1 800.351.3737 (gratuito en EE. UU. y Canadá)
Sitio web internacional: www.lifefitness.com

OFICINAS INTERNACIONALES

AMÉRICA

Norteamérica Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Teléfono del área de servicio: (800) 351 3737
Correo electrónico del área de servicio:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
consumerproducts@lifefitness.com
Horario: 7:00 - 18:00 (Horario Estándar Central, CST)

Brasil Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASIL
Servicio de Asistencia al Cliente: 0800 773 8282
Teléfono: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
Correo electrónico del área de servicio:
suporte@lifefitness.com.br
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
lifefitness@lifefitness.com.br
Horario de atención del área de servicio:
09:00 - 17:00 (Hora local) (lunes-viernes)
Horario de la tienda:
9:00 - 20:00 (Hora local) (lunes-viernes)
10:00 - 16:00 (Hora local) (sábados)

Latinoamérica y Caribe* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico del área de servicio:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
commercialsales@lifefitness.com
Horario: 7:00 - 18:00 (Horario Estándar Central, CST)

EUROPA, ORIENTE MEDIO Y ÁFRICA (EMEA)

Países Bajos y Luxemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico del área de servicio:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 (CET)

Reino Unido e Irlanda Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina central (+44) 1353.666017
Asistencia al Cliente (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Correo electrónico del área de servicio:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
life@lifefitness.com

Horario de atención:
Oficina central: 9:00 - 17:00 (GMT)
Asistencia al Cliente: 08:30 - 17:00 (Hora local)

Alemania y Suiza Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0 (Alemania)
(+41) 0848 000 901 (Suiza)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Alemania)
(+41) 043 818 07 20 (Suiza)
Correo electrónico del área de servicio:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: 08:30 - 16:30 (Hora local)

Austria Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Viena
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Correo electrónico del área de servicio:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: 08:30 - 16:30 (Hora Central Europea)

España Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1º 1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
ESPAÑA
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Correo electrónico del área de servicio:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
info.iberia@lifefitness.com
Horario de atención:
09:00 - 18:00 (lunes-jueves)
8:30 - 15:00 (viernes)

Bélgica Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Teléfono: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Correo electrónico del área de servicio:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 (CET)

Italia Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono: (+39) 02-55378611
Servicio: 800438836 (en Italia)
Fax: (+39) 02-55378699
Correo electrónico del área de servicio:
assistenza@lifefitness.com

Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
info@lifefitnessitalia.com
Horario de atención: 08:30 - 16:30 (Hora local)

Todos los demás países de Europa, Oriente Medio y África (EMEA) y comercio distribuidor de Europa Central, Oriente Medio y África (C-EMEA)*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico del área de servicio:
service.db.cemea@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Horario: 09:00 - 17:00 (Hora local)

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japón 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Correo electrónico del área de servicio:
service@lifefitnessjapan.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
sales@lifefitnessjapan.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 (Japón)

China y Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico del área de servicio:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 18:00

Restantes países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor Asia-Pacífico*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico del área de servicio:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 18:00

Gracias por adquirir un producto Life Fitness. Antes de utilizar este producto, lea por completo el manual del usuario junto con el manual de montaje de la base para saber cómo operar de manera segura y correcta todas las funciones de este producto. Esperamos que logre la experiencia deseada con el producto. Si tiene algún problema, consulte la sección *Cómo obtener servicio de mantenimiento*, que le brindará información sobre cómo obtener asistencia técnica.

Advertencia de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC): posible interferencia de radio o televisión

Nota: *las pruebas efectuadas han demostrado que este equipo cumple con los límites de un dispositivo digital clase B, según el artículo 15 de las normas FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia; si no se instala y utiliza conforme al manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, el usuario puede corregir la interferencia adoptando una o varias de las siguientes medidas:*

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorriente de un circuito que no sea aquél al que está conectado el receptor.
- Solicite ayuda al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado.

Clase HB (Hogar): Uso doméstico.

 **PRECAUCIÓN:** cualquier cambio o modificación en este equipo puede invalidar la garantía del producto.

Todo servicio que no sea de limpieza o de mantenimiento por parte del usuario debe realizarlo un representante de servicio autorizado. No contiene piezas que el usuario pueda reparar.

CONTENIDO

1. Instrucciones de seguridad importantes	5
2. Puesta en marcha	7
2.1 Banda pectoral con telemetría para control de la frecuencia cardíaca	7
2.2 Frecuencia cardíaca de contacto	7
2.3 Heart Rate Zone Training®	8
3. Descripción general de la consola Go	9
4. Cómo utilizar la consola Go	11
4.1 Pantalla Level (Nivel)/Incline (Inclinación)	11
4.2 Pantalla Time (Tiempo)	12
4.3 Pantalla Speed (Velocidad)	12
4.4 Centro de mensajes	12
4.5 Pantalla Distance (Distancia)	12
4.6 Pantalla Heart Rate (Frecuencia cardíaca)	12
4.7 Pantalla Target Heart Rate (Frecuencia cardíaca objetivo)	13
4.8 Pantalla Calorie (Calorías)	13
4.9 Pantalla Workout Profile (Perfil de rutina)	13
4.10 Flecha indicadora del perfil de la rutina	14
4.11 Medidor de nivel	14
4.12 Botón Settings (Ajustes)	14
4.13 Botón User Profiles (Perfiles del usuario)	14
4.14 Botón Pause (Pausa)/Resume (Reanudar)	14
4.15 Botón Navigation (Navegación)	15
4.16 Botón Enter (Entrar)/Start (Inicio)	15
4.17 Botón Reset (Restablecer)	15
4.18 Botón Race Mode (Modo carrera)	15
4.19 Botón Goal Workouts (Rutinas objetivo)	15
4.20 Botón Energy Saver (Ahorro de energía)	15
5. Rutinas, modos y ajustes	16
5.1 Descripción general de las rutinas	16
5.2 Cómo usar las rutinas	17
5.3 Cómo usar las rutinas personalizadas	20
5.4 Cómo usar el Race Mode (Modo carrera)	22
5.5 Cómo utilizar los perfiles de usuario	22
5.6 Modo Safety (Seguridad)	24
5.7 Cómo utilizar el menú Settings (Ajustes)	24
6. Servicio y mantenimiento del producto	26
6.1 Consejos de mantenimiento preventivo	26
6.2 Resolución de problemas	27
6.3 Cómo obtener servicio de mantenimiento del producto	28
7. Especificaciones	29
8. Información sobre la garantía	30

©2011 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Todos los derechos reservados.

Este manual de funcionamiento describe las funciones del siguiente producto:

Consola GO Life Fitness



PRECAUCIÓN: El uso incorrecto o excesivo de este equipo puede ocasionar daños en la salud. El fabricante recomienda **ENCARECIDAMENTE** visitar a un médico para someterse a un examen médico exhaustivo antes de empezar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades cardíacas, tiene más de 45 años, es fumador, tiene colesterol alto, es obeso o no ha realizado ejercicios con regularidad durante el último año. El fabricante también recomienda consultar a un entrenador profesional sobre el uso correcto de este producto.

Si en cualquier momento durante el ejercicio el usuario experimenta debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.

1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

ADVERTENCIA: los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Ejercitar en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, siempre desenchufe este producto Life Fitness antes de limpiarlo o realizar cualquier tarea de mantenimiento.



ADVERTENCIA DE SEGURIDAD: La seguridad del producto se mantiene sólo si se lo examina periódicamente para comprobar si presenta daños o desgaste. Consulte la sección *Servicio y mantenimiento del producto* para conocer los detalles.



Los sensores de contacto de frecuencia cardíaca proporcionan un valor aproximado de la misma. Los sensores no son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ningún uso médico.

- Antes de usar este producto, es imprescindible leer el manual del usuario COMPLETO y TODAS las instrucciones. Sólo debe usarse este producto para el fin que se describe en este manual.
- Siga siempre las instrucciones de la consola para operar correctamente el producto.
- Este dispositivo no debe ser utilizado por personas (incluso niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que los supervise o instruya sobre el uso una persona responsable de su seguridad.
- Debe supervisarse a los niños para que no jueguen con el dispositivo.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si accidentalmente se cae un objeto en el interior, apague el aparato, desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, comuníquese con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ningún tipo directamente sobre la unidad, salvo en una bandeja adicional. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No utilice el producto al aire libre, cerca de piscinas o en áreas de gran humedad.
- Mantenga todas las prendas anchas, los cordones y las toallas lejos del producto.
- Mantenga despejada y libre de obstrucciones toda el área alrededor del producto, incluso paredes y muebles.
- Tenga cuidado al subir o bajar del producto.
- No utilice nunca un producto de Life Fitness que se haya caído, dañado o sumergido en agua, aunque sólo haya sido parcialmente. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No arrastre el equipo tirando del cable de alimentación ni utilice el cable como asa.
- Use calzado con suela de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. No utilice el producto si está descalzo.
- No incline el producto hacia un lado mientras esté funcionando.
- Mantenga manos y pies alejados de las piezas en movimiento.
- Para garantizar el funcionamiento correcto de este producto, no instale anexos ni accesorios no suministrados o recomendados por Life Fitness.
- Use este producto en un área bien ventilada.
- Use este producto sobre una superficie sólida y nivelada.
- Compruebe que todos los componentes estén bien sujetos.

- Nunca se debe dejar un aparato eléctrico desatendido cuando esté enchufado. Desconéctelo del tomacorriente cuando no se esté usando, y antes de poner o sacar las piezas.
- No lo utilice debajo de una manta o almohada. Puede sobrecalentarse y provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones a personas.
- Nunca utilice este equipo si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o si se ha caído al agua. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- No utilice nunca el equipo con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas libres de pelusa, cabello o cualquier material similar.
- Para desconectarlo, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego quite el enchufe del tomacorriente.
- Deje que las consolas LCD se “normalicen” con respecto a la temperatura durante una hora antes de conectar la unidad o de utilizarla.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USAR EN CASA.

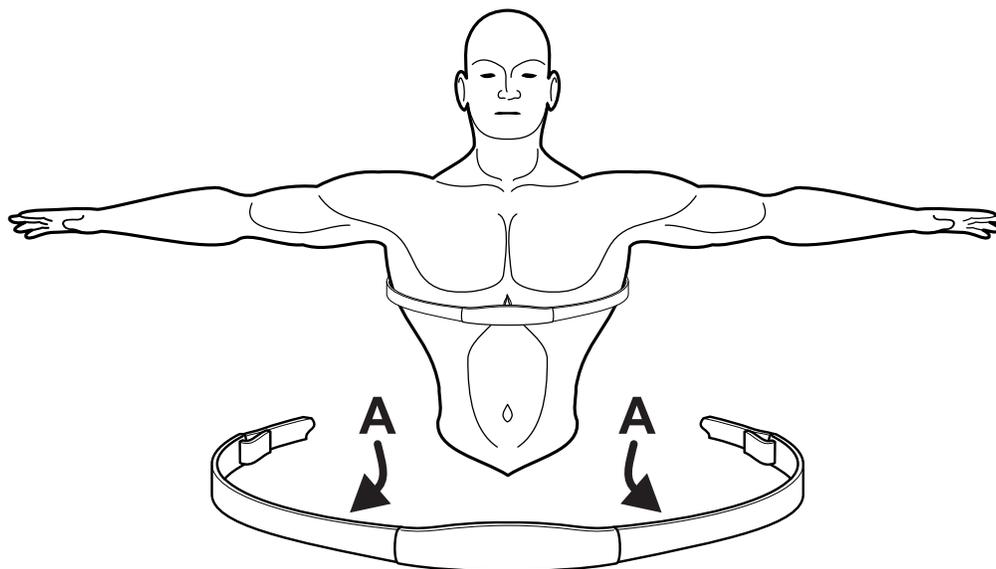
2 PUESTA EN MARCHA

2.1 BANDA PECTORAL CON TELEMETRÍA PARA CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

La consola está equipada con un sistema de supervisión de frecuencia cardíaca inalámbrico que, mediante electrodos presionados contra la piel, transfiere las señales de la frecuencia cardíaca desde el usuario a la consola. Los electrodos están dentro de la banda pectoral (A) que el usuario se coloca durante la rutina. La banda transmisora brinda una lectura óptima de la frecuencia cardíaca cuando los electrodos hacen contacto directo con la piel. Sin embargo, funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda. Los electrodos son dos superficies estriadas en el lado inferior de la banda y deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Para utilizar los electrodos, primero humidézcalos. Luego ajuste la banda tan arriba como sea posible debajo de los músculos pectorales. La banda debe estar ceñida pero permitir la comodidad suficiente para respirar normalmente. Los electrodos deben estar húmedos para funcionar adecuadamente. Si es necesario volver a humedecerlos, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y humidézcalos. Consulte el diagrama que se muestra a continuación para ver el posicionamiento correcto de la banda.

Nota: la utilización de la banda pectoral inalámbrica ofrecerá lecturas de la frecuencia cardíaca más precisas que las de los sensores de pulso manuales.

Nota: para garantizar el más alto rendimiento, utilice la banda pectoral inalámbrica que se proporciona con el producto.



2.2 FRECUENCIA CARDÍACA DE CONTACTO

Cuando utilice la Frecuencia cardíaca de contacto, asegúrese de sujetar los sensores firmemente y no mover las manos. Si la frecuencia cardíaca parece ser sustancialmente más alta o más baja de lo esperado, quite las manos de los sensores hasta que la frecuencia cardíaca desaparezca. Séquese las manos y sujete los sensores de nuevo hasta que la frecuencia cardíaca parezca ser precisa. Si esto no funciona, tal vez necesite desacelerar la máquina para obtener una lectura precisa. En las caminadoras, Life Fitness recomienda por cuestiones de seguridad y para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca, que el usuario se pare en los carriles laterales cuando intente supervisar la frecuencia cardíaca con los electrodos de contacto.



Nota: el sistema de frecuencia cardíaca de contacto puede ser más o menos preciso con diferentes individuos.

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING®

Estudios realizados demuestran que mantener una frecuencia cardíaca específica durante el ejercicio es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y lograr los mejores resultados. Esa es la idea que subyace al método de ejercicios de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca Life Fitness Heart Rate Zone Training®.

Zone Training (entrenamiento en zona) identifica la frecuencia cardíaca o la zona ideal para quemar grasas o mejorar la salud cardiovascular. La zona es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx) y su valor depende de la rutina. La fórmula de frecuencia cardíaca máxima ha sido definida por el American College of Sports Medicine's "Guidelines for Exercise Testing and Prescription", 8.ª edición, 2009. El valor de FCmáx equivale a 206,9 menos el total de 0,67 multiplicado por la edad de la persona.

$$\text{FC Máx} = 206,9 - (0,67 * \text{edad})$$

Los productos Life Fitness ofrecen estas rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios de Heart Rate Zone Training+ (entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca):

- **FAT BURN (QUEMA DE GRASA) • CARDIO • HEART RATE HILL (COLINA DE FRECUENCIA CARDÍACA) • HEART RATE INTERVAL (INTERVALO DE FRECUENCIA CARDÍACA) • EXTREME HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA EXTREMA)**

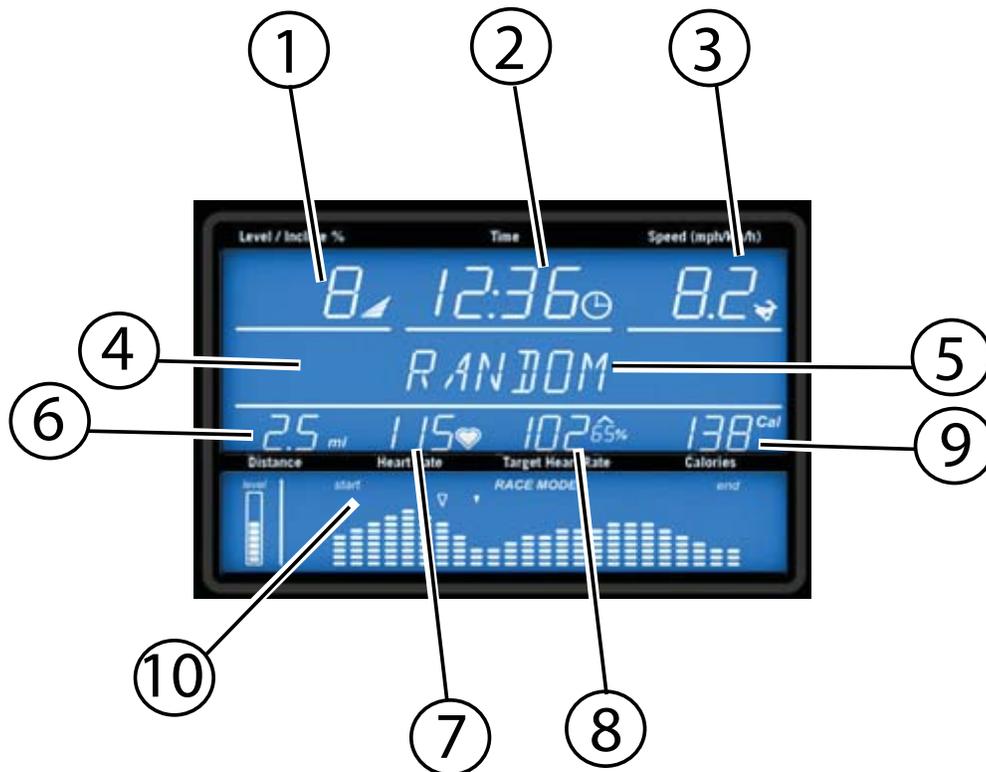
Nota: se recomienda consultar a un entrenador que lo ayude a diseñar un programa de entrenamiento y a marcarse metas específicas.

Los programas de rutina HeartSync miden la frecuencia cardíaca. Colóquese la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría o sujete los sensores de frecuencia cardíaca de contacto para que la computadora supervise la frecuencia cardíaca durante una rutina. La computadora ajusta automáticamente la inclinación o el nivel para mantener la frecuencia cardíaca* objetivo en función de la frecuencia cardíaca real.

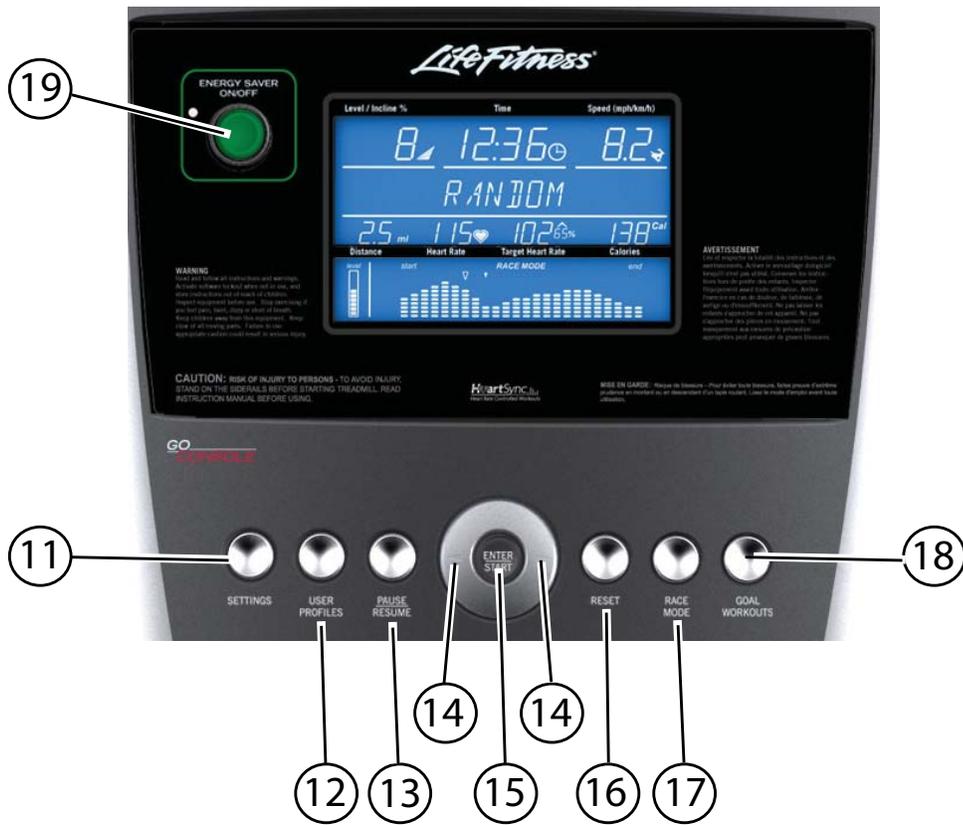
Edad	Frecuencia cardíaca máxima teórica	65% (Fat Burn) (Quema de grasa)	80 % (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

3 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA GO

Lea todo el manual del usuario antes de configurar el equipo.



1. Pantalla Level (Nivel)
2. Pantalla Time (Tiempo)
3. Pantalla Speed (Velocidad)
4. Icono Setup Steps (Pasos de configuración) (1,2,3,4,5)
5. Centro de mensajes
6. Pantalla Distance (Distancia)
7. Pantalla Heart Rate (Frecuencia cardíaca)
8. Pantalla Target Heart Rate (Frecuencia cardíaca objetivo)
9. Pantalla Calorie (Calorías)
10. Pantalla Workout Profile (Perfil de rutina)



11. Botón Settings (Ajustes)

12. Botón User Profiles (Perfiles del usuario)

13. Botón Pause (Pausa)/Resume (Reanudar)

14. Botones Navigation (Navegación)

15. Botón Enter (Entrar)/Start (Inicio)

16. Botón Reset (Restablecer)

17. Botón Race Mode (Modo carrera)

18. Botón Goal Workout (Rutina objetivo)

19. Botón Energy Saver (Ahorro de energía)

4 CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA GO

La consola Go se diseñó para hacer que la navegación sea lo más simple posible con colores y teclas especiales. La pantalla de la consola fue diseñada para disminuir la búsqueda de información de la rutina. El diseño de cada botón en la consola fue creado para brindarle al usuario una respuesta táctil. Cada comentario de la rutina, incluso el nivel, el tiempo y la velocidad, tiene su propia ventana dedicada.

4.1 PANTALLA LEVEL (NIVEL)/INCLINE (INCLINACIÓN)



a. Pantalla Level (Nivel) (bicicletas/equipos de entrenamiento Cross-Trainer) hay dos tipos de niveles utilizados en las bicicletas y los equipos de entrenamiento Bicicletas y cross-trainers de Life Fitness. El primer tipo de nivel es el nivel real de resistencia de frenado. El usuario solamente puede ajustar este tipo de nivel en una rutina manual. El rango de posibles niveles de resistencia de frenado es de 1 a 20. El segundo tipo de nivel es el nivel de dificultad. Hay 20 niveles de dificultad. El nivel de dificultad corresponde a un rango de niveles reales de resistencia de frenado y solamente se utiliza en las rutinas RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) y SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO). Entonces, cuando selecciona un nivel de dificultad de 10, corresponde a un rango de niveles reales de resistencia de frenado de 5 a 14. Durante RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) y SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO deportivo) el nivel de dificultad solamente se visualizará durante la configuración de la rutina y en cualquier momento que usted elija cambiar el nivel durante la rutina. En todos los demás momentos durante una rutina, se visualizará el nivel real.

b. Pantalla Level (Nivel)/Incline (Inclinación) (caminadoras) – Hay dos tipos de niveles utilizados en las caminadoras Life Fitness. El primer tipo de nivel es un porcentaje o nivel de inclinación. Solamente el usuario puede ajustar manualmente el nivel de inclinación en una rutina manual. El rango de posibles porcentajes de inclinación es de 0 a 12% (F3) y de 0 a 15% (T3) y puede ajustarse en incrementos de 0,5%. El segundo nivel de dificultad se corresponde con un intervalo de porcentajes de inclinación real. Los niveles de dificultad solamente se utilizan en las rutinas RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) y SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO). Por lo tanto, cuando un usuario selecciona un nivel de dificultad 10, se corresponde con un intervalo de porcentajes de inclinación de entre 3% y 7%. Durante las rutinas RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) y SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO), el nivel de dificultad se visualizará solamente durante la configuración de la rutina y en cualquier momento cuando se cambia la rutina. Sin embargo, en todo momento, podrá verse el porcentaje de inclinación.

c. Cómo cambiar el nivel durante una rutina – Para cambiar el nivel durante una rutina, debe colocar la raya debajo de los datos de la rutina debajo del level (nivel). Si la raya no está debajo del nivel, puede moverse con las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha). Para ajustar el nivel, simplemente presione las teclas Up (Arriba) y Down (Abajo).

Nivel de dificultad	Nivel de frenado (CT/Bicicletas)	Nivel de inclinación (Caminadoras)
20	12 - 20	8,0 - 12,0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
19	11 - 19	7.5 - 11.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
18	10 - 18	7.0 - 11.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
17	9 - 17	6.5 - 10.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
16	8 - 17	6.0 - 10.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
15	8 - 16	5.5 - 9.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
14	7 - 16	5.0 - 9.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
13	7 - 15	4.5 - 8.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
12	6 - 15	4.0 - 8.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
11	6 - 14	3.5 - 7.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
10	5 - 14	3.0 - 7.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
9	5 - 13	2.5 - 6.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
8	4 - 13	2.0 - 6.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
7	4 - 12	1.5 - 5.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
6	3 - 12	1.0 - 5.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
5	3 - 11	0.5 - 4.5 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
4	2 - 11	0.0 - 4.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,5%
3	2 - 10	0.0 - 3.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,3%
2	1 - 10	0.0 - 2.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,15%
1	1 - 9	0.0 - 1.0 Nota: ajustes en incrementos de 0,1%

4.2 PANTALLA TIME (TIEMPO)



La ventana Time (Tiempo) visualiza el tiempo total de la rutina configurado por el usuario durante la configuración de la rutina, el cual es un rango de 1 a 99 minutos que depende del programa. Durante una rutina, la pantalla Time (Tiempo) mostrará el tiempo restante y la cuenta regresiva. El tiempo puede cambiarse para que sea un conteo ascendente en el Menú Settings (Ajustes) y la pantalla Time (Tiempo) mostrará el tiempo transcurrido. Consulte la sección 5.7, *Cómo utilizar el Menú Settings (Ajustes)*. El tiempo puede cambiarse en cualquier momento durante la rutina si resalta la ventana Tiempo (Time) con la raya y con las flechas Left (Izquierda) y Right (Derecha) y luego modifica el tiempo con las flechas Up (Arriba) y Down (Abajo). El minuterero del icono del reloj se moverá en incrementos de 15 minutos. Por ejemplo, si el tiempo restante de la rutina es de 10 minutos, el reloj leerá 12:15.

4.3 PANTALLA SPEED (VELOCIDAD)



La velocidad se visualiza en millas por hora (MPH). La fórmula intenta copiar las millas por hora como si el ejercicio se estuviera haciendo al aire libre. El rango de velocidad en las bicicletas y los equipos de entrenamiento cross-trainers es de 0,8 kph (0,5 mph) y más, la velocidad cambia en incrementos de 0,1. El rango de velocidad en las caminadoras es de 0,8 kph (0,5 mph) a 16,0 kph (10,0 mph) en la F3 y de 0,8 kph (0,5 mph) a 19,3 kph (12,0 mph) en la T3; puede ajustarse en incrementos de 0,1. La velocidad puede convertirse a kilómetros por hora en el Menú Settings (Ajustes). Consulte la sección 5.7, *Cómo utilizar el Menú Settings (Ajustes)*.

4.4 CENTRO DE MENSAJES



El centro de mensajes ofrece información instructiva al usuario desde el momento en el que presiona la primera tecla. El centro de mensajes le indicará al usuario cómo configurar una rutina, incluida la selección de una rutina y el ajuste del tiempo, el nivel y otra información específica. Asimismo, si durante la rutina se activa algún dato particular de ella —como el ritmo y METS (Tasa de metabolismo basal)— en el menú Settings (Ajustes), el centro de mensajes mostrará periódicamente esa información. Por último, el centro de mensajes también se utiliza para entrenar al usuario cuando utilice el modo Total Body (para todo el cuerpo) en el equipo de entrenamiento cross-trainer X8.

4.5 PANTALLA DISTANCE (DISTANCIA)



La distancia se muestra en millas. La fórmula de distancia intenta copiar las millas como si el ejercicio se estuviera haciendo al aire libre. La fórmula de distancia no siempre coincidirá con otros productos Life Fitness o con productos de otros fabricantes. La distancia puede convertirse a kilómetros en el Menú Settings (Ajustes). Consulte la sección 5.7, *Cómo utilizar el Menú Settings (Ajustes)*.

4.6 PANTALLA HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA)



La pantalla de frecuencia cardíaca calcula la frecuencia cardíaca real del usuario en contracciones o latidos por minuto durante una rutina. El usuario debe estar tocando los electrodos de frecuencia cardíaca o debe estar usando una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría para que la pantalla de frecuencia cardíaca funcione. Consulte la sección 2.1, *La banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría*. Life Fitness recomienda usar la banda pectoral para obtener la lectura más precisa de la frecuencia cardíaca. Si está experimentando problemas con la lectura de su frecuencia cardíaca, lea la sección 2.2, *Frecuencia cardíaca de contacto* para conocer las recomendaciones sobre cómo mejorar la lectura de la frecuencia cardíaca de contacto.

4.7 PANTALLA TARGET HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO)



La frecuencia cardíaca objetivo es un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima de un usuario. El objetivo es apuntar a un rango que le permita al corazón y los pulmones de una persona recibir el máximo beneficio de una rutina. La consola calcula la frecuencia cardíaca objetivo tomando la frecuencia cardíaca máxima y multiplicándola por un nivel de intensidad. Frecuencia cardíaca máxima = 206,9 (0,67 x la edad del usuario) Los niveles de intensidad de Life Fitness son del 65% para perder peso y quemar grasas, y del 80% para mejorar la resistencia cardiovascular. La pantalla alternará entre los niveles de intensidad de 65% y 80%. Se iluminará una flecha hacia arriba o hacia abajo para indicar cuándo la frecuencia cardíaca real del usuario supera la frecuencia cardíaca objetivo o cuándo se encuentra por debajo de ella.

Ejemplo: El usuario tiene 45 años.

$$206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75.$$

177 es la frecuencia cardíaca máxima para una persona de 45 años.

$177 \times 65\% = 115$. 115 es la frecuencia cardíaca objetivo óptima para perder peso y quemar grasas.

4.8 PANTALLA CALORIE (CALORÍAS)



Una caloría es una unidad utilizada para medir energía. Representa la cantidad de energía obtenida de los alimentos. Una caloría es, aproximadamente, la energía suficiente para aumentar la temperatura de un gramo de agua en un grado Celsius. La consola calcula una quema calórica promedio basada en la ecuación de calorías de Life Fitness. Es posible que esta fórmula no coincida con las máquinas de otros fabricantes o con otras máquinas Life Fitness.

4.9 PANTALLA WORKOUT PROFILE (PERFIL DE RUTINA)



El perfil de rutina muestra gráficamente la intensidad de una rutina con columnas de varias alturas. Durante la rutina, el nivel de intensidad actual del usuario se indica con una flecha ubicada sobre la columna correspondiente. Durante una rutina de frecuencia cardíaca, el perfil de rutina actúa como un gráfico de la frecuencia cardíaca del usuario. Cada una de las nueve filas del perfil representará la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. Por lo tanto, al final de la rutina, el usuario podrá ver los intervalos de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

Fila	Intervalo del porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima
1	<30%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Nota: el porcentaje en la tabla representa la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es 206,9 menos (0,67 x la edad del usuario). Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 40 años será 206,9 menos (0,67 x 40) = 180. Durante el primer intervalo de su rutina, la frecuencia cardíaca real fue de 100. Por lo tanto, $100/180 = 0,56$ o 56%, y el perfil mostrará al usuario en la fila cuatro para el primer intervalo de la rutina.

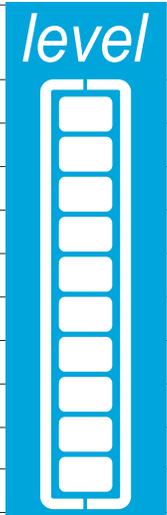
4.10 FLECHA INDICADORA DEL PERFIL DE LA RUTINA



La flecha ubicada arriba de las columnas en el perfil de la rutina visualiza la posición en la que se encuentra el usuario en la rutina. La posición está representada por el tiempo ingresado durante la configuración de la rutina dividido la cantidad de columnas (24). Por ejemplo, durante una rutina de 24 minutos, la flecha debería pasar de una columna a otra cada un minuto. Durante el Race Mode (Modo carrera), la flecha se divide en dos flechas separadas, una flecha rellena y un esquema de una flecha, para simular el usuario y el andador.

4.11 MEDIDOR DE NIVEL

Indica la intensidad de la rutina sobre la base del nivel que el usuario configuró. Cuanto más arriba esté relleno el medidor, más difícil es la rutina. Consulte la siguiente tabla para ver cómo se determina el medidor de nivel.

Intervalo de nivel		Intervalo de inclinación Sólo para caminadoras
19 - 20		10,6 - 12,0%
17 - 18		9,1 - 10,5%
15 - 16		7,6 - 9,0%
13 - 14		6,5 - 7,5%
11 - 12		5,1 - 6,4%
9 - 10		4,1 - 5,0%
7 - 8		3,1 - 4,0%
5 - 6		2,1 - 3,0%
3 - 4		1,1 - 2,0%
1 - 2		0,0 - 1,0%

4.12 BOTÓN SETTINGS (AJUSTES)



Presione este botón una vez para ingresar al Menú Settings (Ajustes) de la consola. En el Menú Settings (Ajustes), el usuario puede establecer preferencias para la pantalla de la consola. Consulte la sección 5.7, *Cómo utilizar el Menú Settings (Ajustes)*.

4.13 BOTÓN USER PROFILES (PERFILES DEL USUARIO)



Presione este botón una vez para seleccionar uno de los dos perfiles de usuario para registrarse. Una vez que esté programado, el ajuste de perfiles de usuario guarda los datos de la rutina para dos usuarios principales. Si mantiene presionado este botón durante 3 segundos, ingresará al modo User Profiles editing (Edición de perfiles de usuario). Consulte la sección 5.5, *Cómo utilizar User Profiles (Perfiles de usuario)*.

4.14 BOTÓN PAUSE (PAUSA)/RESUME (REANUDAR)



Cuando se presiona una vez durante una rutina, esta se pone en pausa durante 5 minutos. Cuando se vuelve a presionar, la rutina se reanuda. Si la rutina interrumpida no se reanuda dentro de 5 minutos, la consola elimina la rutina en progreso y pasa al modo Energy Saver (Ahorro de energía). Este tiempo de pausa puede modificarse en el menú Settings (Ajustes). Consulte la sección 5.7, *Cómo utilizar el Menú Settings (Ajustes)*. **Nota:** cuando el modo Energy Saver (Ahorro de energía) está activo, la máquina se apagará después de 5 minutos de no estar en uso, independientemente del estado Pause (Pausa).

4.15 BOTÓN NAVIGATION (NAVEGACIÓN)



Proporciona una navegación de software simple hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo así como también los ajustes de rutina de nivel, tiempo y velocidad (*sólo para caminadoras*). Mientras **configure una rutina**, utilice las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para desplazarse a través de las opciones de configuración de la rutina y luego utilice las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo) para ajustar los valores. **Durante una rutina**, utilice las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para desplazarse entre opciones como nivel y tiempo, y luego utilice las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo) para ajustar esos valores.

4.16 BOTÓN ENTER (ENTRAR)/START (INICIO)



El botón ENTER (Entrar)/START (Inicio) puede presionarse en cualquier momento durante el inicio para comenzar una rutina Quick Start (Inicio rápido) manual de 30 minutos. Durante la configuración de la rutina, se utiliza como una tecla de selección para elegir los parámetros del programa.

4.17 BOTÓN RESET (RESTABLECER)



Presione este botón cuando programe una rutina para borrar los datos incorrectos, tales como el peso o la edad. Si presiona RESET (Restablecer) dos veces consecutivas durante una rutina, la detiene inmediatamente, en cuyo punto, el usuario vuelve a la pantalla de selección de rutinas.

4.18 BOTÓN RACE MODE (MODO CARRERA)



Presione este botón una vez durante una rutina MANUAL, RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), EZ INCLINE (INCLINACIÓN) o SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO) para encender el Race Mode (Modo carrera). Este modo le permite al usuario correr contra un ritmo simulado personalizado. Presione este botón nuevamente mientras el Race Mode (Modo carrera) esté activado para desactivarlo. Consulte la sección 5.4, *Cómo usar el modo Race (Carrera)*.

4.19 BOTÓN GOAL WORKOUTS (RUTINAS OBJETIVO)



Presione este botón una vez para ingresar en la pantalla de selección de Goal Workouts (Rutinas objetivo). Existen tres rutinas objetivo: Calorie goal (Meta de calorías), Target Heart Rate goal (Meta de frecuencia cardíaca objetivo) y Distance goal (Meta de distancia). El usuario establece su propia meta para cada rutina.

4.20 BOTÓN ENERGY SAVER (AHORRO DE ENERGÍA)



El modo Energy Saver se utiliza para minimizar el consumo de energía cuando el equipo no se está utilizando. La unidad entrará automáticamente en este modo 5 minutos después de que finalice la rutina de entrenamiento. Presione el botón Energy Saver (Ahorro de energía) para activar la consola o para que ingrese en el modo Energy Saver (Ahorro de energía). Este modo puede desactivarse en el menú Settings (Ajustes). Un LED indicador parpadeará cuando la unidad esté en modo Energy Saver (Ahorro de energía).

5 RUTINAS, MODOS Y AJUSTES

5.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS RUTINAS

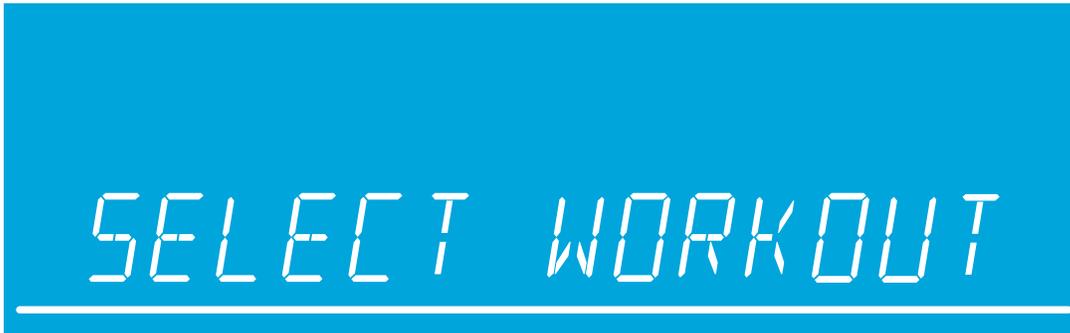
La consola Go tiene 13 rutinas programadas especialmente diseñadas desarrolladas por Life Fitness. Cada rutina tiene un objetivo diferente. Lea atentamente las descripciones de las rutinas de manera que pueda desarrollar una rutina de entrenamiento que se centre en alcanzar sus objetivos específicos.

Todas las descripciones de las rutinas en las siguientes páginas tienen encabezados etiquetados:

- Principiante-Recién comenzando
- Experimentado-En forma
- Avanzado-Atleta

Las rutinas para Principiante son rutinas diseñadas para usuarios que recién comienzan a entrenar o que recién comienzan una rutina de entrenamiento. Estas rutinas tienen limitados ajustes graduales de intensidad. Las rutinas para Experimentado están diseñadas para usuarios que buscan una rutina más exigente. Estos usuarios deben tener una condición física de base más resistente. Las rutinas para Avanzado están diseñadas para el entrenamiento de atletas para resistencia cardiovascular y eventos especiales.

Las distintas rutinas tienen diferentes pasos de configuración. Esta sección proporciona detalles acerca de los pasos. La pantalla principal de la consola se conoce como la pantalla “Select Workout” (Seleccionar rutina) que tiene el siguiente aspecto:



Cuando esta pantalla aparece en la consola, utilice las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo) o Left (Izquierda)/Right (Derecha) para desplazarse a través de todas las opciones de rutinas y seleccionar una rutina con ENTER (ENTRAR). Para comenzar una rutina QUICK START (INICIO RÁPIDO), presione ENTER (ENTRAR) cuando aparezca la pantalla “Select Workout” (Seleccionar rutina) arriba.

Cuando se selecciona una rutina, la visualización **Setup workout 1 2 3 4 5** aparecerá en la pantalla según cuántos pasos sean necesarios para configurar una rutina. El paso actual en el que está el usuario parpadeará para mostrar dónde están en el proceso de configuración. Durante todo el proceso de configuración de la rutina, las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo) pueden utilizarse para ajustar el valor que se selecciona y las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) pueden utilizarse para avanzar y retroceder entre los diferentes pasos. Para avanzar al siguiente paso, presione la flecha Right (Derecha) o la tecla Enter (Entrar). Después de ingresar en el último paso, presione ENTER (ENTRAR) para comenzar la rutina.

QUICK START (INICIO RÁPIDO) es la forma más rápida de comenzar a ejercitarse y omite los pasos relativos a la selección de un programa específico de rutinas de entrenamiento. Para comenzar una rutina QUICK START (INICIO RÁPIDO), presione la tecla ENTER (ENTRAR) en la pantalla SELECT WORKOUT (SELECCIONAR RUTINA). Después de que haya presionado ENTER (ENTRAR), comenzará una rutina de nivel constante. El nivel de intensidad no cambia automáticamente. Usted debe cambiarlo con las flechas.

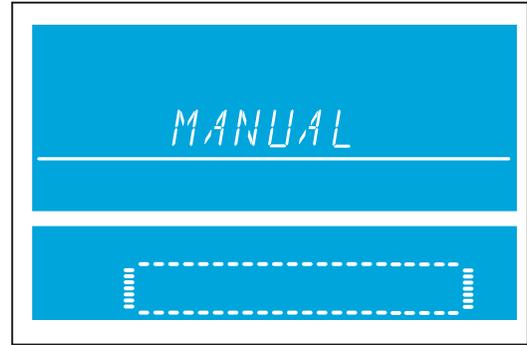
5.2 CÓMO USAR LAS RUTINAS

1. Rutina manual (Principiante – Recién comenzando)

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina MANUAL y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: La rutina MANUAL es una rutina simple que no tiene niveles de intensidad predefinidos. La rutina MANUAL comienza con el usuario en el nivel de resistencia 1 para las bicicletas y los equipos de entrenamiento cross-trainers y a 0,8 kph (0,5 mph) y 0% de inclinación para las caminadoras. El usuario está en pleno control de los ajustes de velocidad/inclinación.

Objetivo: Esta rutina fue diseñada para usuarios que no tienen mucha experiencia entrenando en un producto y que desean tener control de los ajustes de velocidad/inclinación y del nivel.



2. Rutina aleatorio (Experimentado – En forma)

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina RANDOM (ALEATORIA) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: En esta rutina, la consola crea un terreno de diferentes colinas y valles. Más de 1 millón de patrones diferentes son posibles. La rutina RANDOM (ALEATORIO) utiliza ajustes de resistencia o de inclinación para crear colinas/valles. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: Esta rutina fue diseñada para ofrecerle al usuario final una variedad ilimitada de rutinas. El objetivo es evitar el aburrimiento de las rutinas y fomentar la motivación.



3. Rutina colina (Experimentado – En forma)

Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina HILL (COLINA) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: La rutina HILL (COLINA) patentada de Life Fitness es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso. La ventana de perfil de la rutina muestra los niveles de los intervalos, que juntos tienen la apariencia de colinas y valles. Los ajustes de resistencia (*bicicletas y equipos de entrenamiento cross-trainers*) e inclinación (*caminadoras*) se utilizan para simular colinas/valles; el usuario controla la velocidad.



La rutina HILL (COLINA) tiene dos fases principales entre el calentamiento y la relajación.

Plateau (Meseta): Aumenta la intensidad levemente y la mantiene estable, para que la frecuencia cardíaca alcance el límite inferior de la zona objetivo.

Interval training (Entrenamiento en intervalos): Es una serie de colinas cada vez más empinadas, que alternan con valles o períodos de recuperación. La frecuencia cardíaca debe subir hasta el extremo más alto de la zona objetivo durante este segmento.

Objetivo: Se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada en intervalos genera una mejora cardiorrespiratoria más pronunciada que el entrenamiento a paso constante. El objetivo de esta rutina es mejorar la resistencia cardiovascular y atravesar mesetas de condición física.

4. EZ Incline™ (Principiante – Recién comenzando)

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: El programa EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) consiste en una colina. El usuario determina la elevación del pico durante la configuración de la rutina. El pico se alcanza después de que se haya completado el 75% del tiempo de la rutina. Luego, la resistencia o inclinación gradualmente vuelve al nivel 1 o 0% respectivamente.

Objetivo: En esta rutina, los cambios graduales de elevación son extremadamente sutiles, lo cual disminuye el esfuerzo percibido. Esta rutina cardiovascular es efectiva, eficiente y agradable al mismo tiempo. El objetivo principal de la rutina es mejorar la resistencia cardiovascular sin el estrés de una rutina rigurosa.



5. Rutina Sports Training (Entrenamiento deportivo) (Experimentado – En forma)

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO) es una rutina que simula ser ejercicio al aire libre ya que utiliza un valor de referencia para simular una superficie plana. El programa entonces estimula a moverse en subida con valores superiores al valor de referencia y en bajada con valores inferiores al valor de referencia. Los ajustes superiores e inferiores al nivel de referencia son cambios de resistencia o inclinación. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: El objetivo de esta rutina es estimular el entrenamiento al aire libre.



6. Rutina Fat Burn (Quema de grasa) (Principiante – Recién comenzando)

*Debe usar una banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina FAT BURN (QUEMA DE GRASA) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: El usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solamente utiliza ajustes de resistencia o inclinación para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. FAT BURN (QUEMA DE GRASA) mantiene al usuario al 65% de su valor máximo teórico de frecuencia cardíaca. La consola controla y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener un rango de frecuencia cardíaca objetivo. La intensidad no cambiará mientras el usuario se encuentre entre el 60%-72% de su frecuencia cardíaca objetivo.

Objetivo: La meta de la rutina FAT BURN (QUEMA DE GRASA) es quemar grasa de manera eficiente, eliminando el exceso o la deficiencia de entrenamiento y maximizando también los beneficios aeróbicos del ejercicio, utilizando las reservas de grasa del cuerpo para obtener energía.



7. Rutina Colina (Experimentado – En forma)

*Debe usar una banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina CARDIO y presionar Enter (Entrar).

Descripción: El usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solamente utiliza ajustes de resistencia o inclinación para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. CARDIO mantiene al usuario al 80% de su valor máximo teórico de frecuencia cardíaca. La consola controla y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener el rango de frecuencia cardíaca objetivo. La intensidad no cambiará mientras el usuario se encuentre entre el 72%-85% de su frecuencia cardíaca objetivo.

Objetivo: El objetivo de la rutina Cardio es colocar una carga de trabajo más pesada sobre el músculo cardíaco para acentuar la resistencia cardiovascular.



8. Heart Rate Hill Workout (Rutina colina de frecuencia cardíaca) (Experimentado – En forma)

*Debe usar una banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina HEART RATE HILL (COLINA DE FRECUENCIA CARDÍACA) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: El usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solamente utiliza ajustes de resistencia o inclinación para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. HEART RATE HILL (COLINA DE FRECUENCIA CARDÍACA) tiene una serie de tres colinas y tres valles en los que la duración de las colinas y los valles está determinada por la frecuencia cardíaca del usuario.

Después del calentamiento, la intensidad de la rutina aumenta hasta que el usuario llega al 70% de su frecuencia cardíaca máxima, que es la primera colina. Una vez que el usuario alcance el 70% de su frecuencia cardíaca máxima, el programa mantendrá el nivel de intensidad durante 1 minuto. Cuando se complete la colina, el programa reduce la intensidad y la meta de frecuencia cardíaca objetivo al 65% de su frecuencia cardíaca máxima para simular un valle o período de recuperación. Una vez que la frecuencia cardíaca del usuario baje al 65% de su frecuencia cardíaca máxima, el programa lo mantendrá al 65% durante 1 minuto.

Luego, el programa aumentará la intensidad hasta que el usuario llegue al 75% de su frecuencia cardíaca máxima, esta es la segunda colina seguida por un valle con la frecuencia cardíaca objetivo del 65%. Finalmente, la tercera colina aumenta la intensidad hasta que el usuario alcanza el 80% de su frecuencia cardíaca máxima, el 80% se mantiene durante un minuto seguida por el valle final del 65%. Al final de la duración de las colinas y los valles, la rutina entra en una fase de relajación. Observe que si el usuario no alcanza una meta de frecuencia cardíaca después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad (*para las caminadoras*) o la resistencia (*para las bicicletas y los equipos de entrenamiento cross-trainer*), lo que depende de que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance la actual.

Objetivo: El propósito del diseño de la rutina HEART RATE HILL (Colina de frecuencia cardíaca) era desarrollar un programa que se adaptara al nivel de condición física del usuario. A medida que el usuario está más en forma, se encuentra con colinas y valles adicionales en la misma duración de rutina. Esto es porque la frecuencia cardíaca se está recuperando más rápidamente durante los valles.



9. Heart Rate Interval Workout (Rutina intervalo de frecuencia cardíaca) (Experimentado – En forma)

*Debe usar una banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina HEART RATE INTERVAL (INTERVALO DE FRECUENCIA CARDÍACA) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: El usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solamente utiliza ajustes de resistencia (*bicicletas y equipos de entrenamiento cross-trainer*) o inclinación (*caminadoras*) para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. Este programa alterna entre una colina que lleva la frecuencia cardíaca objetivo hasta el 80% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario y un valle que baja la frecuencia cardíaca objetivo al 65% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario.

Después del calentamiento, la intensidad de la rutina aumenta hasta que el usuario llega al 80% de su frecuencia cardíaca máxima, que es la primera colina. Una vez que el usuario alcance una frecuencia cardíaca máxima del 80%, el programa mantendrá el nivel de intensidad durante 3 minutos. Cuando se completa la colina el programa crea un valle, lo que reduce la intensidad hasta llegar a una frecuencia cardíaca objetivo del 65%.

Esta secuencia continúa durante las tres colinas y los valles. Al final de la duración de las colinas y los valles, la rutina entra en una fase de relajación. Observe que si el usuario no alcanza una meta de frecuencia cardíaca después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad (*para las caminadoras*) o la resistencia (*para las bicicletas y los equipos de entrenamiento cross-trainer*), lo que depende de que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance la actual.

Objetivo: El propósito del diseño de la rutina HEART RATE INTERVAL (INTERVALO DE FRECUENCIA CARDÍACA) era desarrollar un programa que se adaptara al nivel de condición física del usuario y que fuera más desafiante que la rutina HEART RATE HILL (COLINA DE FRECUENCIA CARDÍACA). A medida que el usuario está más en forma, se encuentra con colinas y valles adicionales en la misma duración de rutina. Esto es porque su frecuencia cardíaca se está recuperando más rápidamente durante los valles.



10. Extreme Heart Rate Workout (Rutina de frecuencia cardíaca extrema) (Avanzado – Atleta)

*Debe usar una banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: Esta rutina puede iniciarse mediante las teclas de navegación para desplazarse hacia el perfil de rutina EXTREME HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA EXTREMA) y presionar ENTER (ENTRAR).

Descripción: El usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solamente utiliza ajustes de resistencia o inclinación para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. Este programa alterna entre dos frecuencias cardíacas objetivo del 85% y del 65% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario que alterna lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. Durante la rutina, una vez que se llega a las dos frecuencias cardíacas objetivo, esta se mantiene durante 20 segundos y luego la intensidad cambia para alcanzar la otra frecuencia cardíaca objetivo.

Objetivo: El diseño de esta rutina es específico del deporte, ya que desafía a los usuarios con ráfagas cortas de resistencia. El objetivo de esta rutina es ayudar a los usuarios avanzados a atravesar mesetas de condición física.



11. Goal Workouts (Rutinas objetivo) (Todos los niveles)

Para acceder a GOAL Workouts (RUTINAS OBJETIVO), presione la tecla GOAL WORKOUTS (RUTINAS OBJETIVO). Cuando presione la tecla GOAL WORKOUTS (RUTINAS OBJETIVO), el usuario podrá desplazarse entre tres opciones de rutinas con las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo) o Left (Izquierda)/Right (Derecha). Las tres opciones de rutinas son las siguientes: CALORIE Goal (META DE CALORÍAS), TARGET HEART RATE Goal (META DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO) y DISTANCE Goal (META DE DISTANCIA). Para seleccionar cualquiera de estas rutinas presione ENTER (ENTRAR) cuando la rutina deseada esté en la pantalla.

Estas rutinas funcionan como una rutina MANUAL, en la que el usuario controla la velocidad y la inclinación/el nivel. La rutina finaliza cuando se alcanza el objetivo definido durante la configuración. Para configurar estas rutinas, primero seleccione un objetivo específico e ingrese su meta. Siga configurando el resto de la información de manera similar a todas las rutinas anteriormente mencionadas.

La rutina **Calorie Goal (Meta de calorías)** le permite al usuario seleccionar una meta de calorías que debe alcanzar durante la rutina. Durante la rutina, la ventana de calorías visualizará la meta inicial establecida por el usuario y luego hasta la cuenta regresiva hasta cero.

La rutina **Target Heart Rate Goal (Meta de frecuencia cardíaca objetivo)** le permite al usuario seleccionar una frecuencia cardíaca objetivo y mantenerla todo el tiempo que dure la rutina. El equipo de ejercicio mantendrá al usuario a una frecuencia cardíaca objetivo durante toda la rutina.

La rutina **Distance Goal (Meta de distancia)** le permite al usuario seleccionar una meta de la distancia que debe alcanzar durante la rutina. Durante la rutina, la meta de distancia se mostrará dentro de un seguimiento en la ventana del perfil de la rutina.

5.3 CÓMO USAR LAS RUTINAS PERSONALIZADAS

DESCRIPCIÓN GENERAL

Hay dos rutinas personalizadas en la consola Go, una para cada perfil de usuario. Cuando un usuario se registra en uno de los dos perfiles de usuario, la opción de rutina personalizada aparecerá en la lista de rutinas una vez que se haya configurado la rutina personalizada. Aparecerá después de la rutina EXTREME HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA EXTREMA). Para ejecutar, presione ENTER (ENTRAR) cuando la rutina "Custom Workout" (Rutina personalizada) en las opciones de rutinas.

Para editar una rutina personalizada, presione el botón USER PROFILES (PERFILES DE USUARIO) y seleccione Profile 1 (Perfil 1) o Profile 2 (Perfil 2). Una vez que se seleccione un perfil, presione y mantenga presionado el botón USER PROFILES (PERFILES DE USUARIO) para ingresar al modo Editing (Editar).

Desplácese hacia la opción "Custom Workout" (Rutina personalizada) y luego presione ENTER (ENTRAR) para editar a la rutina. Cuando presione ENTER (ENTRAR), el centro de mensajes mostrará "Workout = Manual" (Rutina =Manual) (utilice las flechas Up [Arriba]/Down [Abajo] para desplazarse entre rutina MANUAL y HEART RATE [DE FRECUENCIA CARDÍACA]; – presione ENTER [ENTRAR] para seleccionar). Luego, se le pedirá al usuario "Select Workout Time" (Seleccionar tiempo de rutina). La rutina se construye en 24 intervalos, cada uno de los cuales dura 1/24 de la duración del tiempo de rutina ingresado. Por ejemplo, si usted establece una rutina durante 24 minutos, cada uno de los intervalos será de 1 minuto.

CÓMO EDITAR UNA RUTINA PERSONALIZADA MANUAL

Después de establecer un tiempo de rutina, ocurrirá lo siguiente si se selecciona una rutina manual. El centro de mensajes visualizará “Set Speed + Incl” (Configurar velocidad + inclinación) (*para las caminadoras*) o “Set Resistance” (Configurar resistencia) (*para las bicicletas y los equipos de entrenamiento cross-trainer*) durante aproximadamente 3 segundos. Luego, el centro de mensajes visualizará “Interval 1” (Intervalo 1). Para las caminadoras, el usuario seleccionará la velocidad y la inclinación en las ventanas adecuadas y luego presionará ENTER (ENTRAR) para pasar a “Interval 2” (Intervalo 2). Para las bicicletas y los equipos de entrenamiento cross-trainer, el usuario seleccionará la resistencia en la ventana adecuada y luego presionará ENTER (Entrar) para pasar a “Interval 2” (Intervalo 2). Esta secuencia continuará hasta que se configuren los 24 intervalos y luego el centro de mensajes visualizará “Workout Saved” (Rutina guardada). Utilice las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para avanzar y retroceder entre los intervalos. **Nota:** cuando cada intervalo se haya configurado y guardado, su representación visual correspondiente de inclinación o resistencia se ilustra en el perfil de la rutina. Por lo tanto, para el final de la configuración, usted verá su perfil de rutina personalizado.

CÓMO EDITAR UNA RUTINA PERSONALIZADA DE FRECUENCIA CARDÍACA

Después de establecer un tiempo de rutina, ocurrirá lo siguiente si se selecciona una rutina de frecuencia cardíaca. El centro de mensajes visualizará “Set Target HR” (Establecer FC objetivo) aproximadamente durante 3 segundos. Luego, el centro de mensajes visualizará “Interval 1” (Intervalo 1). El usuario ingresará su frecuencia cardíaca objetivo deseada en la ventana correspondiente y luego presionará Enter (Entrar) para pasar a “Interval 2” (Intervalo 2). Esta secuencia continuará hasta que se hayan configurado los 24 intervalos. Utilice las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para avanzar y retroceder entre los intervalos. El centro de mensajes entonces visualizará “Workout Saved” (Rutina guardada). También debe observar que cuando cada intervalo se haya configurado y guardado, su representación visual correspondiente de frecuencia cardíaca objetivo se ilustra en el perfil de la rutina.

Fila	Intervalo del porcentaje de la frecuencia cardíaca objetivo
9	100%
8	90 - 99%
7	80 - 89%
6	70 - 79%
5	60 - 69%
4	50 - 59%
3	40 - 49%
2	30 - 39%
1	<30%

Nota: el porcentaje en la tabla representa la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es 206,9 menos (0,67 x la edad del usuario). Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 40 años será 206,9 menos (-0,67 x 40) = 180. Durante el primer intervalo de su rutina, la frecuencia cardíaca real fue de 100. Por lo tanto, $100/180 = 0,56$ o 56%, y el perfil mostrará al usuario en la fila cuatro para el primer intervalo de la rutina.

CÓMO VOLVER A EDITAR UNA RUTINA PERSONALIZADA PREVIAMENTE DISEÑADA

Para volver y editar una rutina personalizada previamente definida, vuelva a ingresar al Menú USER PROFILES (Perfiles del usuario) y desplácese hacia la opción CUSTOM WORKOUT (Rutina personalizada) para editar. Presione y mantenga presionado el botón USER PROFILES (Perfiles del usuario) para ingresar al modo Editing (Editar). Cuando se encuentre en Editing Mode (Modo editar), seleccione la rutina personalizada que ya había definido y presione ENTER (Entrar) para ver “interval 1” (intervalo 1) y sus ajustes previamente definidos. Cuando vea “interval 1” (intervalo 1), utilice las flechas para modificar los ajustes definidos actuales o presione ENTER (Entrar) para pasar a “interval 2” (intervalo 2). Esta secuencia continuará hasta que se configuren los 24 intervalos y luego el centro de mensajes visualizará “Workout Saved” (Rutina guardada).

5.4 CÓMO USAR EL RACE MODE (MODO CARRERA)

DESCRIPCIÓN GENERAL

EL MODO

RACE (CARRERA) puede activarse durante una rutina si presiona la tecla RACE (CARRERA) en la consola. Esta función solamente puede utilizarse durante una rutina MANUAL, RANDOM (ALEATORIO), HILL (COLINA), EZ INCLINE (INCLINACIÓN EZ) o SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO). El modo RACE (CARRERA) es una función que le permite al usuario correr en contra de una velocidad simulada que se determina cuando se activa el modo RACE (CARRERA). El usuario está representado por una flecha rellena arriba del perfil de la rutina y el andador se simbolizará mediante el esquema de una flecha. Durante el modo RACE (CARRERA), la columna del perfil de la rutina parpadeará para indicar dónde está el usuario en el perfil.

INICIO DE UNA CARRERA

Presione la tecla RACE (CARRERA) durante una rutina MANUAL, RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), EZ INCLINE (inclinación EZ) o SPORTS TRAINING (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO) para activar el modo RACE (CARRERA). En este punto, el símbolo del modo RACE (CARRERA) se encenderá. Aparecerá una indicación en la pantalla de mensajes para ingresar a la velocidad deseada. La velocidad puede cambiarse con las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo). La velocidad a la que ingresa será la velocidad del andador durante la carrera. Una vez que se ingresa a la velocidad, el andador y las flechas del usuario comenzarán en la primera columna y correrán a través del perfil de la rutina. El andador está simbolizado por el esquema de una flecha y el usuario se simboliza mediante una flecha rellena. El movimiento del andador a través del perfil se determina mediante la velocidad de carrera establecida y el tiempo restante en la rutina. Por lo tanto, si el tiempo de la rutina se ajusta durante la carrera, los ajustes del andador se vuelven a configurar y la carrera comenzará nuevamente desde la primera columna.

5.5 CÓMO UTILIZAR LOS PERFILES DE USUARIO

Hay dos ajustes de perfil de usuario en la consola Go. Cada perfil le proporciona al usuario configurar todos sus ajustes e información de rutinas. Por lo tanto, cuando un usuario se registra en un perfil específico, puede comenzar rápidamente una rutina sin tener que ingresar información de la rutina. Para registrarse en un perfil de usuario, presione la tecla USER PROFILE (PERFIL DE USUARIO) y desplácese hasta el perfil deseado y presione ENTER (ENTRAR). Si se ha creado ese perfil, entonces el centro de mensajes mostrará "Logged In" (Registrado). Sin embargo, si esa cuenta de perfil no se ha definido, entonces el centro de mensajes mostrará "Undefined" (Indefinido).

CÓMO CONFIGURAR UN PERFIL DE USUARIO

Para configurar un perfil de usuario, presione la tecla USER PROFILE (PERFIL DE USUARIO) y desplácese hasta User Profile 1 (Perfil del usuario 1) o User Profile 2 (Perfil del usuario 2). A continuación, mantenga presionada la tecla USER PROFILE (PERFIL DEL USUARIO) durante tres segundos para ingresar al modo Editing (Editar), el centro de mensajes visualizará "Edit Profile" (Editar perfil). Para navegar en el modo User Profile Editing (Edición del perfil de usuario), utilice las siguientes teclas:

- Desplácese por las opciones de edición con las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha).
- Ajuste las opciones de edición con las flechas UP (Arriba)/Down (Abajo) (*excepto en Change Name [Cambiar nombre] y Custom Workout [Rutina personalizada]*).
- Utilice la tecla ENTER (ENTRAR) o las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para guardar las modificaciones y desplazarse a la siguiente opción.
- Utilice la tecla RESET (REANUDAR) para volver al valor predeterminado.

Después de visualizar el mensaje "Edit Profile" (Editar perfil), el centro de mensajes a continuación visualizará "My Profile Setup" (Configuración de mi perfil). Presione ENTER (ENTRAR) cuando aparezca "My Profile Setup" (Configuración de mi perfil) para desplazarse entre las siguientes opciones para editar:

CHANGE NAME (CAMBIAR NOMBRE): PRESIONE ENTER (ENTRAR) PARA SELECCIONAR

Si el usuario presiona ENTER (ENTRAR) para seleccionar esta opción, el centro de mensajes visualizará PROFILE (PERFIL) y la "P" parpadeará. En este punto, el usuario puede usar las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo) para cambiar los caracteres, las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para avanzar y retroceder entre los caracteres y la tecla RESET (REANUDAR) para borrar caracteres.

Una vez que el usuario haya ingresado el nombre correcto, presione ENTER (ENTRAR) para guardarlo. Si no hay actividad durante más de 10 segundos, entonces el centro de mensajes visualizará "PRESS ENTER TO SAVE" (PRESIONAR ENTRAR PARA GUARDAR).

Una vez que el usuario presione ENTER (ENTRAR) para guardar, ingresarán los ajustes restantes de User Profile (Perfil de usuario) y empezarán con WEIGHT (PESO).

- **Peso**
El centro de mensajes visualiza “Weight = 150” (Peso = 150).
Las opciones de selección son 34 kg (75 libras) hasta el máximo del producto.
- **Edad**
El centro de mensajes visualiza “Age = 40” (Edad = 40).
Las opciones de selección son de 10 a 99 años.
- **Nivel**
El centro de mensajes visualiza “Level = 1” (Nivel = 1).
Las opciones de selección son de 1 a 20.
- **Velocidad de caminata (*solamente las caminadoras*)**
El centro de mensaje visualiza “Walk Speed = 0.5” (Velocidad de caminata = 0,5).
Las opciones de selección son de 0,8 a 16 km/h (0,5 a 10 mph) en la F3 o 0,8 a 19 km/h (0,5 a 12 mph) en la T3.
- **Velocidad de trote (*solamente la caminadora*)**
El centro de mensajes visualiza “Jog Speed = 0.5” (Velocidad de trote = 0,5).
Las opciones de caminata son de 0,8 a 16 km/h (0,5 a 10 mph) en la F3 o 0,8 a 19 km/h (0,5 a 12 mph) en la T3.
- **Velocidad de carrera (*solamente la caminadora*)**
El centro de mensajes visualiza “Run Speed = 0.5” (Velocidad de carrera = 0,5”).
Las opciones de caminata son de 0,8 a 16 km/h (0,5 a 10 mph) en la F3 o 0,8 a 19 km/h (0,5 a 12 mph) en la T3.
- **Velocidad predeterminada (*solamente la caminadora*)**
El centro de mensajes visualiza “Def Speed = 0.5” (Velocidad predeterminada = 0,5).
Las opciones de caminata son de 0,8 a 16 km/h (0,5 a 10 mph) en la F3 o 0,8 a 19 km/h (0,5 a 12 mph) en la T3.
- **Inclinación baja (*solamente la caminadora*)**
El centro de mensajes visualizará “Low Inc = 1.5” (Inclinación baja = 1,5).
Las opciones de selección son de 0 a 12% (F3) y de 0 a 15% (T3).
- **Inclinación media (*solamente para caminadora*)**
El centro de mensajes visualizará “Mid Inc = 3.0” (Inc. media = 3,0).
Las opciones de selección son de 0 a 12% (F3) o de 0 a 15% (T3).
- **Inclinación alta (*solamente para caminadora*)**
El centro de mensajes visualizará “High Inc = 5.0” (Inc. alta = 5,0).
Las opciones de selección son de 0 a 12% (F3) o de 0 a 15% (T3).
- **Meta de distancia**
El centro de mensajes visualizará “Dist Goal = 1.0” (Meta de distancia = 1,0).
Las opciones de selección son de 0,1 a–161 km o 0,1 – 99,9 millas.
- **Meta de tiempo**
El centro de mensajes visualiza “Time Goal = 30:00” (Meta de tiempo = 30,00).
Las opciones de selección son de 05:00 a 99:00.
- **Tiempo de calentamiento**
El centro de mensajes visualiza “Warm Up = 02:00” (Calentamiento = 02:00).
Las opciones de selección son de 01:00 a 99:00.
- **Tiempo de relajación**
El centro de mensajes visualiza “Cool down = 02:00” (Relajación = 02:00).
Las opciones de selección son de 01:00 a 99:00.
- **Rutina personalizada – presione ENTER (ENTRAR) para seleccionar.**
Consulte Rutina personalizada

5.6 MODO SAFETY (SEGURIDAD)

El modo Safety (Seguridad) es una opción en las caminadoras y los equipos de entrenamiento Cross-trainer. Cuando se enciende, el teclado se bloqueará después de 1 minuto y 30 segundos en las caminadoras y 1 minuto en los equipos de entrenamiento cross-trainer de inactividad en cualquier modo. Para volver a la última pantalla, presione ENTER (ENTRAR). Cuando esté en el modo Safety (Seguridad), los equipos de entrenamiento cross.trainer establecerán la resistencia al nivel 20, lo que dificultará mover los pedales. Las caminadoras se inmovilizarán. La configuración predeterminada es Safety Mode On (Modo de seguridad encendido). El modo Safety (Seguridad) puede apagarse en Settings (Ajustes). Consulte la sección 5.7, *Cómo utilizar el Menú Settings (Ajustes)*.

5.7 CÓMO UTILIZAR EL MENÚ SETTINGS (AJUSTES)

Se puede acceder al menú Ajustes presionando la tecla Settings (Ajustes) en la pantalla “Select Workout” (Selec. rutina). Al entrar al menú Ajustes, la pantalla mostrará MENU SETTINGS (MENÚ AJUSTES).

- Desplácese por las opciones de ajuste de la consola con las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha).
- Modifique los elementos de Ajustes con las flechas Up (Arriba)/Down (Abajo).
- Utilice la tecla ENTER (ENTRAR) o las flechas Left (Izquierda)/Right (Derecha) para guardar las modificaciones y desplazarse a la siguiente opción.
- Utilice la tecla RESET (REANUDAR) para salir del menú Ajustes.

Los ajustes y las opciones de selección se detallan a continuación.

- English Metric Mode (Modo métrico inglés)
Visualiza “Units” (Unidades)
Las opciones de selección: inglesas y métricas
- Pitidos
Visualiza “Beeps” (Pitidos)
Las opciones de selección son las siguientes: encendido y apagado
- Control de frecuencia cardíaca con telemetría
Visualiza “WIRELESS HR = ON”
Las opciones de selección son las siguientes: encendido y apagado
- Temporizador de rutina
Visualiza “Timer” (Temporizador).
Las opciones de selección son las siguientes: subir o bajar.
- METS (Tasa de metabolismo basal)
Visualiza “METS = OFF” (TAZA DE METABOLISMO BASAL = APAGADA)
Las opciones de selección son las siguientes: encendido y apagado
- Ritmo (*solamente para caminadora*)
Visualiza “PACE = OFF” (RITMO = APAGADO)
Las opciones de selección son las siguientes: encendido y apagado
- RPM (Revoluciones por minuto) (*solamente para bicicleta y equipo de entrenamiento cross-trainer*)
Visualiza “RPM = OFF” (RPM [Revoluciones por minuto] = APAGADAS)
Las opciones de selección son encendido y apagado.
- Contraste
Visualiza “Contrast” (Contraste)
Las opciones de selección son las siguientes: 1-99
- Brillo
Las opciones de selección son 1 a 10.
- Modo Safety (Seguridad) (*solamente para equipo de entrenamiento cross-trainer y caminadora*)
Visualiza “Safety Mode” (Modo de seguridad)
Las opciones de selección son las siguientes: encendido o apagado
- Estadísticas presione ENTER (ENTRAR) para seleccionar
“Total Hours” (horas totales) (la cantidad total de horas que se utilizó el producto en una rutina)
“Total Miles” (millas totales) (la cantidad de millas para las que se usó el producto)

- Versión de software presione ENTER (ENTRAR) para seleccionar
Console Software Version (Versión de software de la consola)
Console Software Part Number (Número de pieza del software de la consola)
Console Software Build Date (Fecha de fabricación del software de la consola)
- Modelo de piso desactiva Power Save (Ahorro de energía)
Las opciones de selección son encendido o apagado
La opción predeterminada es apagado (Ahorro de energía encendido)
- Temporizador de lubricación de la banda (*solamente para caminadora*)
Realiza un seguimiento de las horas totales de entrenamiento y el tiempo de enfriamiento desde la última lubricación de banda. Cuando el temporizador llegue a 75 horas, activa un mensaje recordatorio durante cada rutina.

Presione y mantenga pulsada la tecla de flecha DOWN (ABAJO) durante 5 segundos para restablecer el tiempo.

Lubricación de la banda para caminar

1. Apague la caminadora con el interruptor de ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y luego desconecte el cable de alimentación del tomacorriente.
2. Afloje los tornillos de ajuste del rodillo posterior aproximadamente 10 vueltas completas. Asegúrese de observar cuántas vueltas ha girado los tornillos ya que esto es cuántos giros los apretará al final de este procedimiento.
3. Con un lubricante de silicona aprobado por Life Fitness, aplique la mitad de la botella a la superficie de la plataforma entre la banda y la plataforma. Intente aplicar la mayor parte del lubricante al centro de la plataforma.
4. Asegúrese visualmente de que la banda de caminar esté centrada en la plataforma y luego apriete los pernos de ajuste del rodillo la misma cantidad de veces que cuando los aflojó.
5. Conecte la caminadora y encienda el interruptor de ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO).
6. Haga funcionar la caminadora a 5 kph/3 mph y verifique que la banda funcione centrada. Si no es así, consulte Cómo ajustar y tensionar la banda para caminar en el Manual del usuario del modelo base.
7. Restablezca el mensaje LUBRICATE WALKING BELT (LUBRIQUE BANDA PARA CAMINAR) en la consola. Para reestablecer el mensaje, ingrese al menú Settings (Ajustes). Desplácese hasta el mensaje: HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX (HORAS DESDE LUB DE BANDA = XXXX). Presione y mantenga presionada la tecla de flecha DOWN (ABAJO) durante 10 segundos para restablecer el temporizador de lubricación.

6 SERVICIO Y MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

Los productos Life Fitness cuenta con el respaldo de la excelencia de ingeniería y son unos de los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual.

Nota: la seguridad puede mantenerse sólo si se examina el equipo periódicamente para comprobar si presenta daños o desgaste. En caso de requerir mantenimiento, no use el equipo hasta que se reparen o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, como se indica a continuación.

6.1 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Las siguientes sugerencias de mantenimiento preventivo mantendrán el funcionamiento de la consola en su máximo rendimiento.

- Coloque el producto en un lugar seco.
- Mantenga la consola libre de huellas digitales y acumulación de sal causada por el sudor.
- Para limpiar el equipo de ejercicio, utilice **un paño de algodón 100%**, levemente humedecido con agua y con un producto de limpieza suave. Otros materiales, incluso las toallas de papel, podrían rayar la superficie. **No usar amoníaco ni limpiadores a base de ácido.**
- Las uñas largas pueden dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección en la consola.
- Limpie el alojamiento minuciosamente con regularidad.

LIMPIADORES APROBADOS POR LIFE FITNESS

Los expertos de confianza de Life Fitness han elegido dos productos: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores quitarán la suciedad y el sudor del equipo de forma segura y eficaz. PureGreen 24 y la fórmula antibacterial de Gym Wipes son desinfectantes que resultan eficaces contra el SARM y el H1N1.

PureGreen 24 está disponible en un cómodo aerosol. Aplique el aerosol a un paño de microfibra y limpie el equipo. Use PureGreen 24 en el equipo al menos por dos minutos para efectuar una desinfección general y por 10 minutos, para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son toallas prehumedecidas grandes y duraderas, que se pueden usar en el equipo antes y después de las rutinas. Úselas en el equipo al menos por 2 minutos para lograr una desinfección general.

Para solicitar estos limpiadores, comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness. Llame al +1-800-351-3737 ((+34) 93.672.4660) o envíe un correo electrónico a: customersupport@lifefitness.com (info.iberia@lifefitness.com).

LIMPIADORES COMPATIBLES CON LIFE FITNESS

También es posible usar jabón neutro y agua o un limpiador no abrasivo para limpiar las pantallas y las superficies exteriores. Use sólo un paño de algodón suave. Aplique el limpiador al paño de algodón antes de limpiar. **NO** utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. **NO** aplique limpiadores abrasivos. **NO** use toallas de papel. **NO** aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.

6.2 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA/SOLUCIÓN
No hay suministro eléctrico	Revise que el cable de electricidad esté bien conectado en la parte de atrás del producto y en la pared. Asegúrese de que el cable de alimentación esté bien fijado a la parte posterior del producto.
	Tal vez se encuentre en el “Modo de Ahorro de energía”. Presione el botón “Energy Saver” (Ahorro de energía) para ver si la consola se enciende.
	Verifique que todas las conexiones para montaje por el cliente estén funcionando adecuadamente. Desenchufe y vuelva a enchufar cada conexión para verificarla. Revise que ningún cable haya sido apretado durante el montaje.
La frecuencia cardíaca inalámbrica no funciona.	<p>Los posibles motivos de que la frecuencia cardíaca inalámbrica no funcione adecuadamente incluyen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La frecuencia cardíaca inalámbrica está OFF (APAGADA) en el Menú Ajustes. Ingrese al menú Settings (Ajustes) y verifique que WIRELESS HR esté ON (ENCENDIDO). 2. Hay un contacto deficiente entre la banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría y la piel. 3. Hay interferencia eléctrica entre dispositivos eléctricos y la banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría desde luces fluorescentes, electrodomésticos, etc. Mueva el producto a una ubicación diferente o aleje los dispositivos eléctricos del producto. 4. La batería de la Banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría debe ser reemplazada. La batería es una CR2032 (3 V).
La lectura de la frecuencia cardíaca se detecta inicialmente y funciona de forma normal, pero luego se pierde.	<p>El uso de dispositivos electrónicos personales, como teléfonos celulares y reproductores de MP3, produce interferencia de ruidos externos.</p> <p>El equipo está muy cerca de otras fuentes de ruido, como equipos de audio o video, ventiladores, radios bidireccionales y líneas de electricidad de alto voltaje o elevada intensidad de corriente.</p> <p>Quite la fuente de ruido o cambie de lugar el equipo de ejercicio.</p>
Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto no leen mi frecuencia cardíaca adecuadamente.	Asegúrese de sujetar los sensores firmemente y no mueva las manos. Si la frecuencia cardíaca parece ser sustancialmente más alta o más baja de lo esperado, quite las manos de los sensores hasta que la frecuencia cardíaca desaparezca.
	<p>Sugerencias para la frecuencia cardíaca de contacto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Séquese las manos para evitar resbalarse en los sensores. 2. Aplique las manos a los cuatro sensores (dos en cada mano). 3. Sujete los sensores firmemente. 4. Aplique presión constante a los sensores. 5. Es posible que demore más en mostrar la frecuencia cardíaca.
	Nota: los sensores de pulso manual de frecuencia cardíaca proporcionan un valor aproximado de la misma. No son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ningún uso médico.

PROBLEMA	CAUSA/SOLUCIÓN
Se muestra error de tecla atascada	Una de las teclas está atascada debajo de la cubierta de plástico de la consola. Revise todas las teclas y desatasque la que esté atascada. Si eso no funciona, desconecte la unidad y vuélvala a conectar.
La consola se apaga cuando no está en uso	La unidad entrará en modo de ahorro de energía después de 5 minutos de inactividad. Presione el botón ENERGY SAVER (AHORRO DE ENERGÍA) para encender la consola.
La pantalla de la consola se ve extraña o tiene un mensaje de error y no funciona	Desconecte o apague la unidad para restablecer la consola y luego vuélvala a encender o a conectar. Repita esto varias veces si el mensaje de error de la consola todavía aparece. Si el problema persiste, contacte al Servicio de atención al cliente.

6.3 CÓMO OBTENER SERVICIO DE MANTENIMIENTO

1. Verifique el problema y examine las instrucciones de funcionamiento. Es posible que el problema se origine en la falta de conocimiento del producto, sus funciones y rutinas.
2. Localice y anote el número de serie de la unidad base y de la consola.
 - Caminadora: ubicado al frente de la caminadora cerca del interruptor de encendido de la caminadora.
 - Equipo de entrenamiento cross-trainer: ubicado en la estructura principal al frente de las tapas posteriores.
 - Bicicletas: ubicado en el estabilizador delantero debajo de la tapa.
 - Consola: ubicado en la parte posterior de la consola.
3. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente a través de www.lifefitness.com, o llame al grupo de Servicio de atención al cliente más cercano.

7 ESPECIFICACIONES

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA GO LIFE FITNESS

Cantidad de rutinas:	10
Perfiles de usuario:	2
Programación de frecuencia cardíaca interactiva:	Sí
Control de frecuencia cardíaca con telemetría:	Sí
Frecuencia cardíaca de contacto:	Sí
Rutinas de entrenamiento objetivo:	Sí: 3
Modo Race (Carrera):	Sí
Niveles:	20
Centro de mensajes:	Sí, 16 caracteres
Tipo de pantalla:	LCD grabado de manera personalizada
Ahorro de energía:	Sí
Garantía:	3 años

Dimensiones para el envío	Caminadoras con consola Go	Equipos de entrenamiento cross-trainer/Bicicletas con consola Go
Largo	45,7 cm/18 pulg.	44,5 cm/17.5 pulg.
Ancho	45,7 cm/18 pulg.	39 cm/15.5 pulg.
Altura	12,7 cm/5 pulg.	11.43 cm/4.5 pulg.
Peso	2,72 kg / 6 lbs.	2,27 kg / 5 lbs.

8 INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Modelo	3 años	1 año
Consola Go	Piezas eléctricas y piezas mecánicas <i>Nota: excepto baterías de 3 voltios</i>	Mano de obra

COBERTURA DE LA GARANTÍA:

Se garantiza que este artículo de consumo Life Fitness (el "Producto") no tiene ningún defecto de material ni de mano de obra.

BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA:

El comprador original o cualquier persona que reciba un Producto recién comprado como regalo del comprador original. La garantía se anulará en las subsiguientes transferencias.

DURACIÓN DE LA GARANTÍA:

Residencial: La mano de obra y todos los componentes eléctricos y mecánicos están cubiertos, después de la fecha de compra, como se indica en el cuadro que se encuentra más arriba.

No residencial: garantía nula (este Producto está diseñado solamente para uso residencial).

PAGO DEL ENVÍO Y EL SEGURO DE SERVICIO:

Si debe devolverse el Producto o alguna pieza cubierta por la garantía a las instalaciones de servicio para su reparación, Life Fitness pagará todos los gastos de envío y seguro durante el período de la garantía (sólo dentro de los Estados Unidos). El comprador será responsable de los cargos de envío y seguro una vez que la garantía haya caducado.

MEDIDAS DE LA EMPRESA PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

Podremos optar entre enviarle cualquier pieza o componente nuevo o reconstruido, y reemplazar el Producto. Estos repuestos tienen garantía durante el resto del período original de la garantía.

CONCEPTOS NO CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

No quedan cubiertos daños ni fallas causados por servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o montaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito o por no utilizar, manipular y mantener el Producto como se indica en el manual del usuario ("Manual"). Todos los términos de esta garantía son nulos si este Producto se saca de los límites continentales de los Estados Unidos de América (excepto Alaska, Hawai y Canadá), con lo cual quedarán sometidos a las condiciones estipuladas por el representante local autorizado de Life Fitness.

OBLIGACIONES DEL COMPRADOR:

Guarde el comprobante de la compra. Utilice, maneje y mantenga el Producto como se especifica en el Manual; comuníquese al lugar de compra cualquier defecto dentro de los 10 días siguientes a su detección; cuando se le indique, devuelva las piezas defectuosas para su sustitución o, si fuera necesario, devuelva todo el producto para su reparación. Life Fitness se reserva el derecho de decidir si un producto puede devolverse para su reparación.

MANUAL DEL USUARIO:

Es MUY IMPORTANTE QUE LEA EL MANUAL antes de utilizar el producto. No olvide cumplir los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual, para garantizar el funcionamiento correcto y su permanente satisfacción con el producto.

REGISTRO DEL PRODUCTO:

Regístrese en la página www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nuestra recepción garantiza que su nombre, dirección y fecha de compra estén archivados como propietario registrado del Producto. Ser un propietario registrado garantiza la cobertura en caso de que pierda su comprobante de compra. Conserve siempre el comprobante de la compra; por ejemplo, la factura o el recibo.

OBTENCIÓN DE PIEZAS Y SERVICIO:

Consulte la página uno de este manual para obtener la información de contacto del servicio local. Mencione su nombre, dirección y número de serie del Producto (las consolas y las estructuras pueden tener números de serie separados). Se le informará cómo obtener un repuesto, o, si es necesario, acordarán el servicio donde se encuentre su Producto.

GARANTÍA EXCLUSIVA:

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos ni autorizamos a ninguna persona a que asuma en nuestro nombre, cualquier otra obligación o responsabilidad en relación con la venta de este producto. En ningún caso seremos responsables, en virtud de esta garantía o de otro modo, de cualquier daño a personas o propiedades, incluida la pérdida de lucro o ahorros, por cualquier daño especial, indirecto, secundario, incidental o consecuente de cualquier naturaleza, provocado por el uso o por la imposibilidad de uso de este producto. Dado que algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de responsabilidad de daños incidentales o consecuentes, es posible que las limitaciones o exclusiones anteriores no se apliquen a su caso. Las garantías fuera de los Estados Unidos pueden variar. Comuníquese con Life Fitness para obtener detalles.

CAMBIOS NO AUTORIZADOS EN LA GARANTÍA:

Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

EFFECTOS DE LA LEGISLACIÓN ESTATAL:

Esta garantía otorga derechos legales específicos al usuario, que puede disfrutar de otros derechos en función del Estado en que resida.