

CONSOLA TRACK+ MANUAL DEL PROPIETARIO

9429401 REV A-1



SEDE CORPORATIVA

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • EE.UU.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de teléfono de asistencia: 800 351 3737 (gratis en EE.UU. y Canadá)

Sitio web internacional: www.lifefitness.com

OFICINAS INTERNACIONALES

AMÉRICA

Norteamérica

Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III

9525 West Bryn Mawr Avenue

Rosemont, IL 60018 EE.UU.

Teléfono: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

Correo electrónico de asistencia:

customersupport@lifefitness.com

Sitio web de asistencia: www.lifefitness.com/parts

Correo electrónico de ventas/comercialización:

consumerproducts@lifefitness.com

Horario de atención: de 7:00 a 18:00 h (CST)

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900

Jd. Paulistano

São Paulo, SP 01454-000

BRASIL

SAC: 0800 773 8282

Teléfono: +55 (11) 3095 5200

Fax: +55 (11) 3095 5201

Correo electrónico de asistencia: suporte@lifefitness.com.br

Correo electrónico de ventas/comercialización:

lifefitness@lifefitness.com.br

Horario de atención del servicio de asistencia:

de 9:00 a 17:00 h (BRT) (de lunes a viernes)

Horario comercial de atención:

de 9:00 a 20:00 h (BRT) (de lunes a viernes)

de 10:00 a 16:00 h (BRT) (sábado)

América Latina y el Caribe*

Life Fitness Inc.

Columbia Centre III

9525 West Bryn Mawr Avenue

Rosemont, IL 60018 EE.UU.

Teléfono: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

Correo electrónico de asistencia:

customersupport@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

consumerproducts@lifefitness.com

Horario de atención: de 7:00 a 18:00 h (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 de asistencia: service.benelux@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

marketing.benelux@lifefitness.com

Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (CET)

Reino Unido e Irlanda

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide

Ely, Cambs, CB7 4UB

Teléfono: Oficina general (+44)

1353.666017

Servicio de asistencia al cliente (+44) 1353.665507

Fax: (+44) 1353.666018

Correo electrónico de asistencia: uk.support@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

life@lifefitness.com

Horario de atención:

Oficina general: de 9:00 a 17:00 h (GMT)

Asistencia al cliente: de 8:30 a 17:00 h (GMT)

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 0 (Alemania)

(+41) 043 818 07 20 (Suiza)

Correo electrónico de asistencia: kundendienst@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

kundenberatung@lifefitness.com

Horario de atención: de 8:30 a 16:30 h (CET)

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 de asistencia: kundendienst@lifefitness.com

Correo electrónico de marketing/ventas:

kundenberatung@lifefitness.com

Horario de atención: de 8:30 a 16:30 h (MEZ)

España

Life Fitness IBERIA

C/ Frederic Mompou 5, 1.ª

08960 Sant Just Desvern Barcelona

ESPAÑA

Teléfono: (+34) 93.672.4660

Fax: (+34) 93.672.4670

Correo electrónico de asistencia: servicio.tecnico@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

info.iberia@lifefitness.com

Horario de atención:

de 9:00 a 18:00 h (de lunes a jueves)

de 8:30 a 15:00 h (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 de asistencia: service.benelux@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

marketing.benelux@lifefitness.com

Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (CET)

Italia

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

ALEMANIA

Teléfono: (+39) 02-55378611

Asistencia: 800438836 (En Italia)

Fax: (+39) 02-55378699

Correo electrónico de asistencia: assistentatecnica@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

info@lifefitnessitalia.com

Horario de atención: de 8:30 a 16:30 h (CET)

Todos los otros países de EMEA y empresa distribuidora de C-EMEA*

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

PAÍSES BAJOS

Teléfono: (+31) 180 646 644

Fax: (+31) 180 646 699

Correo electrónico de asistencia: service.db.cemea@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

marketing.db.cemea@lifefitness.com

Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (CET)

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón

Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F

5-27-7 Sendagaya

Shibuya-Ku, Tokio

Japón 151-0051

Teléfono: (+81) 3.3359.4309

Fax: (+81) 3.3359.4307

Correo electrónico de asistencia: service@lifefitnessjapan.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

sales@lifefitnessjapan.com

Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (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 de asistencia:

HongKongEnquiry@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Horario de atención: de 9:00 a 18:00 h

Todos los demás países de Asia Pacífico y empresa distribuidora de Asia-Pacífico*

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONG KONG

Teléfono: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

Correo electrónico de asistencia:

HongKongEnquiry@lifefitness.com

Correo electrónico de ventas/comercialización:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Horario de atención: de 9:00 a 18:00 h

Le agradecemos la confianza que ha depositado en nosotros al adquirir un producto Life Fitness. Antes de utilizar este producto debe leer este manual de propietario junto con el manual de montaje básico en su totalidad para garantizar que dispone de los conocimientos necesarios para manejar todas las funciones de este producto de forma segura y adecuada. Esperamos que adquiera la experiencia deseada del producto. En caso de tener cualquier problema, vaya al apartado Cómo obtener asistencia técnica del producto, donde encontrará información sobre la obtención de ayuda.

Advertencia de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos: Posibles interferencias con radio y televisión

Nota: *este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para dispositivos digitales de Clase B, según la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía por radiofrecuencia, y si no se instala y utiliza*

según el manual de usuario, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no existe garantía de que no haya interferencias en una instalación concreta. Si este equipo causa interferencias perjudiciales para la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo, se recomienda que el usuario trate de corregir la interferencia mediante una o varias de las siguientes medidas:

- Cambiar la antena receptora de orientación o posición
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un toma de corriente en un circuito distinto de aquel al que esté conectado el receptor
- Consultar con el distribuidor o con un técnico con experiencia en radio y televisión

Clase HB (doméstico): uso doméstico.



ATENCIÓN: cualquier cambio o modificación en este producto puede anular la garantía del producto.

Cualquier reparación, a parte de la limpieza o del mantenimiento de usuario, debe ser realizada por un representante autorizado de servicio. No hay piezas a las que el usuario pueda realizarles reparaciones.

ÍNDICE

1. Instrucciones importantes de seguridad	5
2. Primeros pasos	7
2.1 Banda pectoral de frecuencia cardíaca con telemetría	7
2.2 Frecuencia cardíaca de contacto	7
2.3 Heart Rate Zone Training®	8
3. Descripción general de la consola Track+	9
4. Cómo utilizar la consola Track+	11
4.1 Indicador USB	11
4.2 Centro de mensajes	11
4.3 Indicador de iPod®	11
4.4 Información de frecuencia cardíaca	11
4.5 Información de frecuencia cardíaca objetivo	11
4.6 Información de perfil de rutina	12
4.7 Flecha indicadora de perfil de rutina	12
4.8 Información de distancia	12
4.9 Información de calorías	12
4.10 Información de nivel/inclinación	13
4.11 Información de tiempo	14
4.12 Información de velocidad	14
4.13 Botón de configuración	14
4.14 Botón para pausar/reanudar	14
4.15 Botón para parar/reiniciar	14
4.16 Botón de perfiles de usuario	14
4.17 Controles de iPod®	14
4.18 Botón de introducción/inicio	15
4.19 Botón de navegación	15
4.20 Botones de selección de rutina	15
4.21 Botón de ahorro de energía	15
4.22 Soporte para entretenimiento	15
5. Rutinas, botones y configuración de selección de rutinas	16
5.1 Descripciones generales de las rutinas	16
5.2 Cómo utilizar las rutinas	17
5.3 Cómo utilizar las rutinas personalizadas	23
5.4 Cómo utilizar los perfiles de usuario	24
5.5 Modo seguro	25
5.6 Cómo utilizar el menú de configuración	25
6. LFconnect	27
7. Asistencia y mantenimiento para el producto	29
8. Especificidades de la consola Track+	32
9. Información sobre la garantía	33

En este manual de funcionamiento se describen las funciones del siguiente producto:

LIFE FITNESS **Consola Track+**



ATENCIÓN: el uso incorrecto o excesivo del equipo de ejercicios puede causar lesiones. LIFE FITNESS recomienda **ENCARECIDAMENTE** hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años de edad, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso, o no ha realizado ejercicio de manera regular durante el último año.

Si en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario sufre desmayos, mareos, dolores o dificultades para respirar, debe detenerse de inmediato.

1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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

ADVERTENCIA: es posible que los sistemas de control de la frecuencia cardíaca no sean precisos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte.

PELIGRO: para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe siempre este producto Life Fitness antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.



ADVERTENCIA DE SEGURIDAD: el producto solo mantiene su nivel de seguridad si se comprueba regularmente que no presenta daños ni desgaste. Consulte la sección Asistencia y mantenimiento para el producto para obtener detalles.



Los pulsímetros para manos proporcionan un valor de frecuencia cardíaca aproximado. Los sensores no son dispositivos médicos y no se deben utilizar en ningún tipo de aplicación médica.

- Antes de usar este producto es indispensable leer la TODO este manual de usuario y TODAS las instrucciones. Este producto se ha diseñado solo para utilizarse de la manera descrita en este manual.
- Para un funcionamiento correcto, siga siempre las instrucciones de la consola.
- Esta aplicación no está pensada para que la utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.
- Debe supervisar a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.
- No introduzca nunca objetos en cualquiera de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera dentro, apague la máquina, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto dentro de una bandeja para accesorios. Se recomienda el uso de recipientes con tapa.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas con mucha humedad.
- Mantenga la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas alejados del producto.
- Mantenga libre de obstrucciones el área alrededor del producto, incluidas paredes y muebles.
- Tenga cuidado al subir o bajar del producto.
- Nunca utilice un producto Life Fitness si se ha caído, estropeado o incluso si ha sido parcialmente sumergido en agua. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No tire del equipo por el cable eléctrico ni lo use como si fuera un asa.
- Lleve calzado con suelas de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. No utilice el producto descalzo.
- No golpee los laterales del producto mientras esté en funcionamiento.
- Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas en movimiento.
- Para garantizar el funcionamiento adecuado de este producto, no instale aditamentos o accesorios que Life Fitness no suministre o recomiende.
- Utilice este producto en un lugar bien ventilado.
- Utilice este producto en una superficie sólida y nivelada.
- Asegúrese de que todos los componentes estén apretados firmemente.

- Una aplicación nunca debe quedar desatendida si está conectada. Desenchúfela de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- No utilice nunca este producto bajo mantas o almohadas. Podría calentarse en exceso y provocar un incendio, descarga eléctrica o lesiones a personas.
- No utilice nunca esta aplicación si hay un cable o el enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído, dañado o sumergido en agua. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- No utilice nunca esta aplicación si las aberturas de aire están bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Para desconectarla, apague todos los controles y desenchufe el cable de la toma de corriente.
- Deje que las consolas LCD se "normalicen" respecto a la temperatura durante una hora antes de conectar la unidad y utilizarla.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES COMO REFERENCIA.

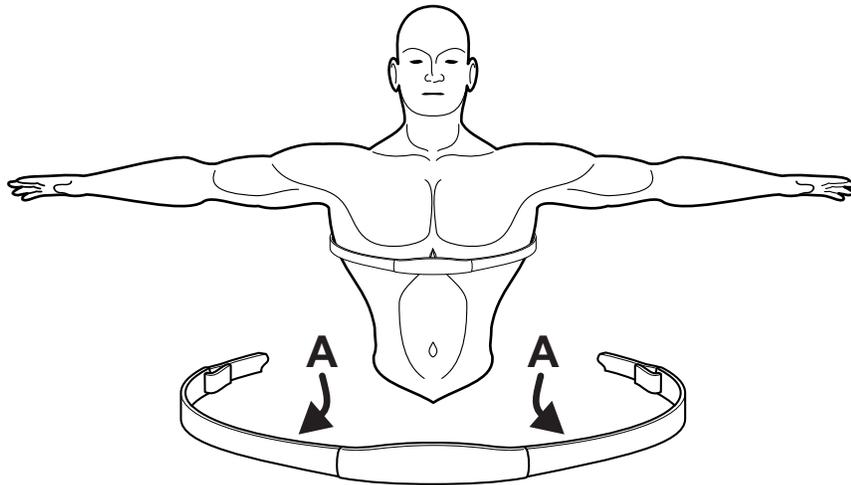
2 INTRODUCCIÓN

2.1 BANDA PECTORAL DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TELEMETRÍA

La consola está equipada con un sistema de supervisión de frecuencia cardíaca inalámbrica en el que los electrodos, presionados contra la piel, transfieren las señales de la frecuencia cardíaca del usuario a la consola. Los electrodos se encuentran dentro de la banda pectoral (A) que el usuario lleva durante la rutina. La banda transmisora produce 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 la parte interior de la banda y deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Para utilizar los electrodos, primero debe humedecerlos. A continuación, asegure la banda justo debajo de los músculos del pecho. La banda debe estar ceñida, pero debe ofrecer la comodidad suficiente como para poder respirar normalmente. Los electrodos deben estar mojados para que funcionen correctamente. Si es necesario volver a humedecer los electrodos, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los electrodos y humedézcalos. Consulte la posición correcta de la banda en el diagrama siguiente.

Nota: el uso de la banda pectoral inalámbrica le proporcionará unas lecturas de frecuencia cardíaca más precisas que los sensores de pulso.

Nota: para garantizar el máximo rendimiento, utilice la banda pectoral inalámbrica que se suministra con el producto.



2.2 FRECUENCIA CARDÍACA DE CONTACTO

Al utilizar la función de frecuencia cardíaca de contacto, asegúrese de sujetar los sensores con firmeza y dejar las manos quietas. Si la frecuencia cardíaca parece sustancialmente superior o inferior a la esperada, retire las manos de los sensores hasta que desaparezca la frecuencia cardíaca. Séquese las manos y sujete los sensores de nuevo hasta que la frecuencia cardíaca parezca precisa. Si esto no funciona, puede que tenga que ralentizar la máquina para obtener una lectura precisa. En las cintas de correr, por su seguridad y para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca recomendamos que el usuario permanezca de pie en los rieles laterales si trata de 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 personas.

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING®

La investigación demuestra que mantener una frecuencia cardíaca específica mientras se realiza ejercicio es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y lograr los mejores resultados. Esa es la idea detrás del método de ejercicios Heart Rate Zone Training® (Entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca) de LIFE FITNESS.

Zone Training identifica el intervalo o zona ideal de la frecuencia cardíaca de una persona para quemar grasa o mejorar la condición cardiovascular. La zona es un porcentaje del máximo teórico (FC máx.) y su valor depende de la rutina. La fórmula de frecuencia cardíaca máxima está definida por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicio) del American College of Sports Medicine, 8ª edición, 2009. La FC máx. es igual a 206,9 menos el total de 0,67 multiplicado por la edad de una persona.

$$FC \text{ máx.} = 206,9 - (0,67 \times \text{edad})$$

Los productos de LIFE FITNESS ofrecen rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios del entrenamiento Heart Rate Zone Training®.

• QUEMA DE GRASA • CARDIO • HEART RATE HILL • HEART RATE INTERVAL • EXTREME HEART RATE

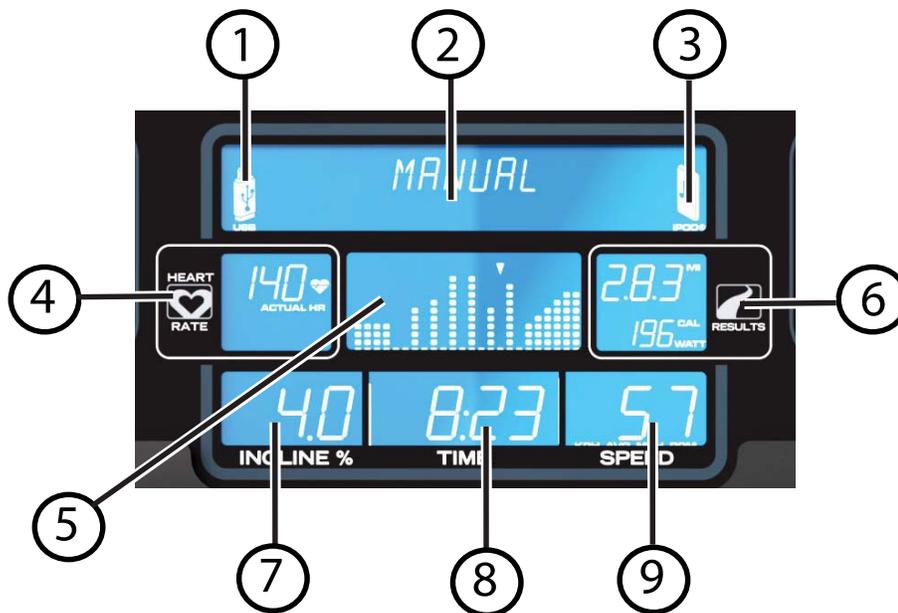
Nota: se recomienda consultar un entrenador para definir los objetivos específicos de fitness y para diseñar un programa de rutinas.

Los programas de entrenamiento HeartSync miden la frecuencia. Lleve puesta la banda pectoral de telemetría o sujete los sensores de frecuencia cardíaca, para que el ordenador integrado pueda registrar la frecuencia cardíaca durante una rutina. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de inclinación para mantener la frecuencia cardíaca objetivo según la frecuencia cardíaca real.

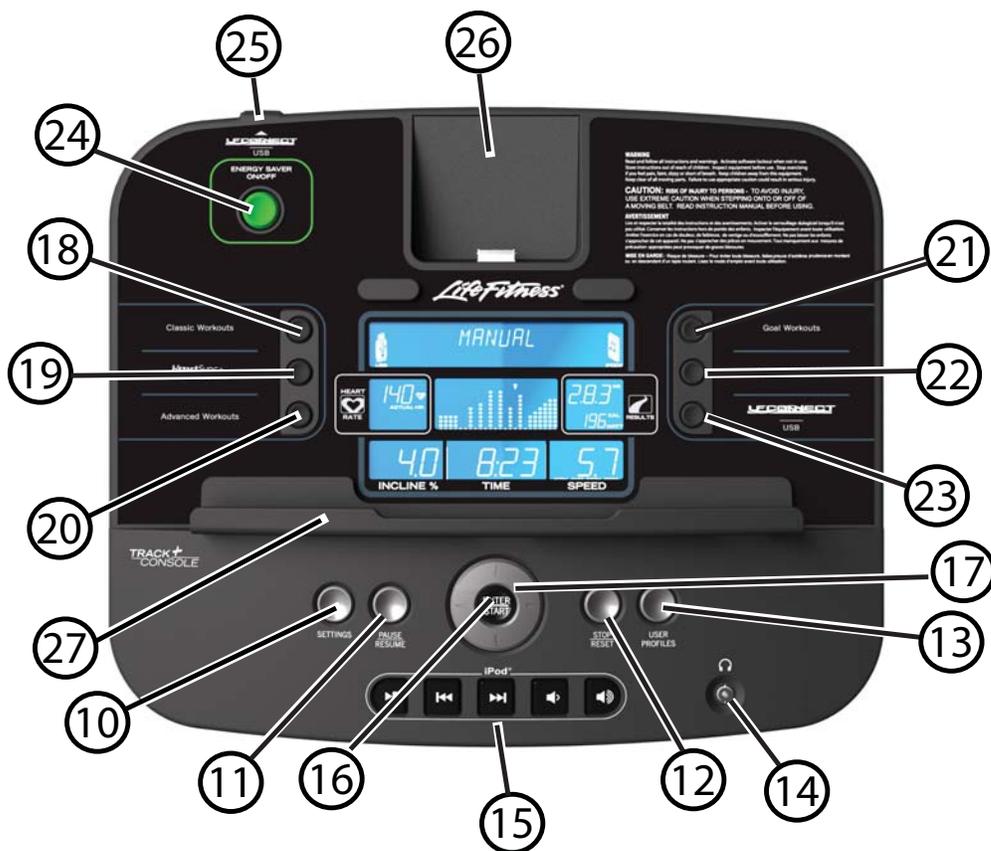
Edad	Frecuencia cardíaca teórica	65% (Quema de grasa)	80% (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

3 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA TRACK+

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



1. Indicador USB
2. Centro de mensajes
3. Indicador® de iPod
4. Centro de frecuencia cardíaca
5. Información de perfil de rutina
6. Centro de resultados: Información de distancia e información de calorías
7. Información de inclinación/nivel
8. Información de tiempo
9. Información de velocidad



- 10. Botón de configuración
- 11. Botón para pausar/reanudar
- 12. Botón para parar/reiniciar
- 13. Botón de perfiles de usuario
- 14. Entrada de auriculares
- 15. Controles de iPod
- 16. Botón de introducción/inicio
- 17. Botones de navegación
- 18. Rutinas clásicas
- 19. Rutinas de HeartSync™
- 20. Rutinas avanzadas
- 21. Rutinas por objetivos
- 22. Rutinas personalizadas
- 23. LFconnect / USB
- 24. Botón de ahorro de energía
- 25. Puerto USB / Android
- 26. Base para iPhone / iPod
- 27. Soporte para entretenimiento

4 CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA TRACK+

La consola Track+ está diseñada para facilitar lo máximo posible la navegación mediante colores y teclas especiales. La información de la consola está diseñada para reducir los cambios entre las distintas informaciones de la rutina. El diseño de cada botón de la consola permite al usuario obtener información táctil. Cada elemento de la información de la rutina, inclusive el nivel, el tiempo y la velocidad, dispone de su propia ventana independiente.

4.1 INDICADOR USB



El icono USB en el lado izquierdo del centro de mensajes se muestra cada vez que se conecta un dispositivo USB o Android compatible. El USB puede realizar una rutina de www.lfconnect.com o actualizar el software de la consola. Consulte la Sección 6 para obtener más información acerca del sitio web de LFconnect.

4.2 CENTRO DE MENSAJES



El centro de mensajes proporciona al usuario información acerca de las instrucciones de uso desde el momento en el que se pulsa la primera tecla. El centro de mensajes enseñará al usuario a configurar una rutina, así como a seleccionar una rutina o introducir el tiempo, nivel y otra información relacionada con la rutina. Además, si durante una rutina se activan determinados comentarios en el menú de configuración, como la cadencia o los MET, el centro de mensajes mostrará dicha información de forma periódica.

4.3 Indicador de iPod



El icono de iPod en el lado derecho del centro de mensajes se muestra cuando se conecta un iPod/iPhone compatible.

4.4 INFORMACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA



La información de la frecuencia cardíaca calcula la frecuencia cardíaca real del usuario en contracciones o latidos por minuto durante una rutina. El usuario debe agarrar los electrodos de frecuencia cardíaca de contacto o llevar puesta la banda pectoral de frecuencia cardíaca con telemetría para que aparezca la información de frecuencia cardíaca. Consulte la sección 2.1, *Banda pectoral de frecuencia cardíaca con telemetría*. Life Fitness recomienda llevar puesta una banda pectoral para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más precisas. Si tiene problemas con las lecturas de su frecuencia cardíaca, lea la sección 2.2 (*Frecuencia cardíaca de contacto*) para ver las recomendaciones para mejorar las lecturas de frecuencia cardíaca de contacto.

4.5 INFORMACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO



La frecuencia cardíaca objetivo es un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima de un usuario. El objetivo es definir un intervalo que permita al corazón y a los pulmones del usuario recibir el mayor beneficio posible 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 = $206,9 - (0,67 \times \text{edad del usuario})$. El objetivo de la frecuencia cardíaca se muestra continuamente durante un entrenamiento HeartSync. Este objetivo se puede cambiar en cualquier momento del entrenamiento.

Ejemplo: La edad del usuario es 45.

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

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

$177 \times 65\% = 115$. 115 es la frecuencia cardíaca objetivo óptima para la pérdida de peso y quema de grasa.

4.6 INFORMACIÓN DE PERFIL DE RUTINA



El perfil de rutina muestra de forma gráfica la intensidad de una rutina en columnas de distintas alturas. Durante la rutina, el nivel de intensidad actual en el que se encuentra el usuario se indica mediante una flecha situada sobre la columna correspondiente. Durante una rutina de frecuencia cardíaca, el perfil de la rutina actúa como un gráfico de frecuencia cardíaca del usuario. Cada una de las 9 filas del perfil representa 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 gráficamente las oscilaciones de su frecuencia cardíaca a lo largo de la rutina.

Fila	Frecuencia cardíaca objetivo Intervalo de porcentaje
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: observe que el porcentaje de la tabla representa la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es 206,90 ($0,67 \times$ la edad del usuario). Por ejemplo: la frecuencia cardíaca máxima de un usuario de 40 años de edad sería $206,9 (0,67 \times 40) = 180$. Durante su rutina en el primer intervalo su frecuencia cardíaca real era de 100. Por lo tanto, $100/180 = 0,56$ o 56% y el perfil mostraría al usuario en la fila 4 para el primer intervalo de la rutina.

4.7 FLECHA INDICADORA DE PERFIL DE RUTINA



La flecha situada sobre las columnas en el perfil de la rutina muestra la posición en la que se encuentra el usuario en la rutina. La posición se representa mediante el tiempo introducido durante la configuración de la rutina, dividido por el número de columnas (24). Por ejemplo, durante una rutina de 24 minutos la flecha pasaría de columna en columna cada minuto.

4.8 INFORMACIÓN DE DISTANCIA



La distancia se muestra en millas. La fórmula de la distancia intenta simular las millas recorridas como si el ejercicio se estuviera realizando al aire libre. La fórmula de la distancia no siempre será coherente con otros productos LIFE FITNESS o con productos de otros fabricantes. La distancia puede convertirse a kilómetros en el menú de configuración. Consulte la sección 5.6., *Cómo utilizar el menú de configuración*.

4.9 INFORMACIÓN DE CALORÍAS



Una caloría es una unidad utilizada para medir la energía. Representa la cantidad de energía obtenida de los alimentos. Una caloría es aproximadamente la energía suficiente para aumentar la temperatura de 1 gramo de agua en 1 grado centígrado. La consola calcula un promedio de calorías a quemar sobre la base de una ecuación calórica patentada por LIFE FITNESS. Es posible que esta fórmula no sea igual a la de las máquinas de otros fabricantes o a la de otras máquinas de LIFE FITNESS.

4.10 INFORMACIÓN DE NIVEL/INCLINACIÓN



a. Información de nivel (elípticas y bicicletas) : hay dos tipos de niveles para las elípticas Life Fitness. El primer tipo de nivel es el nivel efectivo de resistencia de frenado. Este tipo de nivel solo puede ajustarlo el usuario en una rutina manual. El intervalo de niveles de resistencia de frenado posibles es de 1 a 20. El segundo tipo de nivel es el nivel de dificultad. Existen 20 niveles de dificultad.

El nivel de dificultad corresponde a un intervalo de niveles efectivos de resistencia de frenado y solo se utiliza en las rutinas ALEATORIA, COLINA, INCLINACIÓN EZ y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Por lo tanto, al seleccionar un nivel de dificultad de 10, este corresponde a un intervalo de niveles efectivos de resistencia de frenado de 5 a 14. En las rutinas ALEATORIA, COLINA, INCLINACIÓN EZ y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO el nivel de dificultad solo se mostrará al configurar la rutina y cuando decida cambiar el nivel durante la rutina. Durante el resto del tiempo, en estas rutinas se mostrará el nivel real.

b. Información de nivel/inclinación (cintas de correr) : hay dos tipos de niveles para las cintas de correr LIFE FITNESS. El primer tipo es un nivel o porcentaje de inclinación. El nivel de inclinación solo lo puede ajustar el usuario en una RUTINA MANUAL. El intervalo de porcentajes de inclinación posibles es 0 - 12% (F3), 0 - 15% (T3) y 0,8 - 15% (T5) y se puede ajustar manualmente en incrementos de 0,5%. El segundo nivel de dificultad corresponde a un intervalo de porcentajes de inclinación reales. Los niveles de dificultad se utilizan solo en las rutinas ALEATORIA, COLINA, INCLINACIÓN EZ y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Por lo tanto, cuando un usuario selecciona un nivel de dificultad de 10, éste se corresponde a un intervalo de porcentajes de inclinación entre 3,0 - 7,0 (F3 y T3) y 3,8% - 7,5% (T5). Durante una rutina ALEATORIA, COLINA, INCLINACIÓN EZ y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, el nivel de dificultad se mostrará únicamente durante la configuración de la rutina y cuando decida cambiar el nivel de dificultad durante la rutina. Durante el resto del tiempo, en estas rutinas se mostrará el porcentaje de inclinación.

c. Cambio del nivel durante una rutina : utilice las flechas izquierda y derecha para aumentar o disminuir el nivel durante una rutina.

Nivel de dificultad	Nivel de freno (elípticas y bicicletas)	Nivel de inclinación (Caminadora)	Nivel de inclinación (T5 solo)
20	12 - 20	8.0 - 12.0	10.5 - 15.0
19	11 - 19	7.5 - 11.5	9.8 - 14.3
18	10 - 18	7.0 - 11.0	9.0 - 13.5
17	9 - 17	6.5 - 10.5	8.3 - 12.8
16	8 - 17	6.0 - 10.0	7.5 - 12.0
15	8 - 16	5.5 - 9.5	6.8 - 10.5
14	7 - 16	5.0 - 9.0	6.0 - 9.8
13	7 - 15	4.5 - 8.5	5.3 - 9.0
12	6 - 15	4.0 - 8.0	4.5 - 8.3
11	6 - 14	3.5 - 7.5	4.5 - 7.5
10	5 - 14	3.0 - 7.0	3.8 - 7.5
9	5 - 13	2.5 - 6.5	3.0 - 6.8
8	4 - 13	2.0 - 6.0	3.0 - 6.0
7	4 - 12	1.5 - 5.5	2.3 - 6.0
6	3 - 12	1.0 - 5.0	2.3 - 5.3
5	3 - 11	0.5 - 4.5	1.5 - 5.3
4	2 - 11	0.0 - 4.0	1.5 - 4.5
3	2 - 10	0.0 - 3.0	0.8 - 4.5
2	1 - 10	0.0 - 2.0	0.8 - 4.5
1	1 - 9	0.0 - 1.0	0.8 - 3.8

4.11 INFORMACIÓN DE TIEMPO



La ventana de tiempo muestra el tiempo total de la rutina definido por el usuario durante la configuración de la rutina, con un intervalo de 1 a 99 minutos dependiendo del programa. Durante un entrenamiento, la información del tiempo mostrará el tiempo restante y la cuenta atrás. El tiempo puede cambiarse a contar en el menú de configuración y la información del tiempo mostrará el tiempo transcurrido. Consulte la sección 5,6, *Cómo utilizar el menú*

Configuración. El tiempo definido se puede cambiar en cualquier momento durante la rutina con las flechas arriba y abajo.

4.12 INFORMACIÓN DE VELOCIDAD



La velocidad se muestra en millas por hora (MI/H). La fórmula intenta simular las millas por hora como si el ejercicio se estuviera realizando al aire libre. El intervalo de la velocidad es de 0,5 mi/h a 12,0 mi/h y puede ajustarse en incrementos de 0,1 mi/h. La velocidad puede convertirse a kilómetros por hora en el menú de configuración. Consulte la sección 5,6, *Cómo utilizar el menú de configuración*.

4.13 BOTÓN DE CONFIGURACIÓN



Pulse este botón una vez para acceder al menú de configuración de la consola. En el menú de configuración el usuario puede definir las preferencias para la información de la consola. Consulte la sección 5.6, *Cómo utilizar el menú de configuración*.

4.14 BOTÓN PARA PAUSAR/REANUDAR



Si se pulsa una vez durante una rutina, ésta se pondrá en pausa durante 5 minutos. La rutina se reanudará si se vuelve a pulsar. Si la rutina en pausa no se reanuda dentro de los cinco minutos, la consola elimina el entrenamiento en curso y pasa al modo de ahorro de energía.

4.15 BOTÓN PARA PARAR/REINICIAR



Pulse este botón cuando programe una rutina para borrar datos incorrectos, tales como el peso o la edad. Si se pulsa dos veces consecutivas el botón para parar/reiniciar durante una rutina, ésta se detiene de forma inmediata y, en este momento, el usuario vuelve a la pantalla de selección de rutina.

4.16 BOTÓN DE PERFILES DE USUARIO



Pulse este botón una vez para seleccionar uno de los cuatro perfiles de usuario disponibles para iniciar sesión. Una vez programado, el PARÁMETRO PERFILES DE USUARIO guarda los datos de la rutina para cuatro usuarios principales. Pulsando este botón durante 3 segundos entrará en el modo de edición de los PERFILES DE USUARIO. Consulte la sección 5.4, *Cómo utilizar los perfiles de usuario*.

4.17 CONTROLES DE IPOD

Utilice estas teclas para reproducir/pausar, retroceder, avanzar, disminuir el volumen y aumentar el volumen.



1. Debe conectar los auriculares a la toma de auriculares del producto para que funcionen los controles de volumen del producto.
2. Todos los controles del iPod, seguirán activos cuando se acople al producto, excepto el control de volumen.
3. El nivel de volumen siempre se establece en "Bajo" cuando se acoplada un iPod en el producto.

4.18 BOTÓN DE INTRODUCCIÓN/INICIO



El botón de introducción/inicio puede pulsarse en cualquier momento durante la inicialización para comenzar rápidamente una rutina manual de 30 minutos. Durante la configuración de la rutina, se utiliza como una tecla de selección para elegir los parámetros del programa.

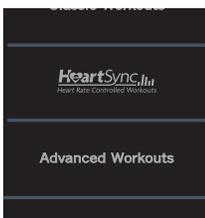
4.19 BOTÓN DE NAVEGACIÓN

Proporciona una navegación sencilla por el software hacia adelante, atrás, arriba y abajo así como por los ajustes de nivel, tiempo y velocidad de la rutina. Durante la configuración de una rutina utilice las flechas izquierda/derecha para desplazarse por las opciones de configuración de la rutina y, a continuación, utilice las flechas arriba/abajo para ajustar los valores. Durante un entrenamiento, utilice las flechas izquierda y derecha para cambiar el nivel y utilice las flechas arriba y abajo para ajustar el tiempo.



4.20 BOTONES DE SELECCIÓN DE RUTINA

Pulse estos botones para desplazarse por las selecciones de entrenamiento.



1. Entrenamientos clásicos: Pulse este botón para seleccionar una rutina MANUAL, ALEATORIA o COLINA.

2. Rutinas de HeartSync™: Pulse este botón para seleccionar una rutina QUEMA DE GRASA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL, HEART RATE MARATHON (solo T5) y EXTREME HEART RATE.

3. Rutinas avanzadas: Pulse este botón para seleccionar rutina PRUEBA DE CONDICIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, MODO MARATÓN (solo T5) e INCLINACIÓN EZ.

4. Entrenamientos por objetivos: Pulse este botón para seleccionar una rutina de OBJETIVO DE CALORÍAS, OBJETIVO DE DISTANCIA y OBJETIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA.

5. Entrenamientos personalizados: Pulse este botón para seleccionar PERSONALIZADO 1, PERSONALIZADO 2 o PERSONALIZADO 3 para cada perfil de usuario. **Nota:** debe estar registrado para acceder a un PERFIL DE USUARIO y acceder a estas rutinas. Consulte la sección 5.4 (Cómo utilizar los Perfiles de usuario).

6. LFconnect / USB: El puerto USB se utiliza para cargar los programas basados en objetivos y personalizar rutinas de www.lfconnect.com o para actualizar el software de la

consola. Los usuarios también pueden guardar rutinas en el USB y realizar un seguimiento del progreso en www.lfconnect.com. Al presionar este botón se permite que los usuarios accedan a las rutinas personalizadas guardadas en su dispositivo Apple o Android. Consulte la sección 6, *LFconnect*, para obtener más información acerca del sitio web de LFconnect. Los usuarios también pueden utilizar el puerto USB para utilizar la aplicación Life Fitness de LFconnect para Android u otras aplicaciones de terceros compatibles. (El usuario debe suministrar su propio USB al cable micro USB).

4.21 BOTÓN DE AHORRO DE ENERGÍA



El modo de ahorro de energía se utiliza para minimizar la energía, ya que puede retirarse de la pared cuando el equipo no está en uso. La unidad se pondrá automáticamente en modo de ahorro de energía cinco minutos después de finalizar una rutina. Pulse el botón de AHORRO DE ENERGÍA para "despertar" la consola o ponerla en Modo Ahorro de energía. El ahorro de energía se puede desactivar en el menú de configuración. Un indicador LED parpadeará mientras esté en modo de ahorro de energía.

4.22 SOPORTE PARA ENTRETENIMIENTO



Utilice el soporte para entretenimiento para revistas, tablets, ereaders, etc.

5 RUTINAS, BOTONES Y CONFIGURACIÓN DE SELECCIÓN DE RUTINAS

5.1 GENERALIDADES DE LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

La consola Track+ dispone de catorce rutinas preprogramadas diseñadas específicamente y desarrolladas por LIFE FITNESS. **Nota:** *Existen dieciséis rutinas preprogramadas en la cinta de correr T5.*

Cada rutina tiene un objetivo distinto. Lea detenidamente la descripción de cada rutina para crear una rutina centrada en sus objetivos específicos. Todas las descripciones de los ejercicios en las páginas siguientes tienen las etiquetas de cabecera:

- Usuarios sin experiencia
- Usuarios con experiencia
- Usuarios avanzados

Las rutinas para usuarios sin experiencia están pensadas para los usuarios que realizan una rutina por primera vez. Estas rutinas tienen ajustes limitados de intensidad gradual. Las rutinas para usuarios con experiencia están pensadas para usuarios que buscan una rutina más exigente. Estos usuarios deberían tener una capacidad física superior. Las rutinas avanzadas están pensadas para atletas que desean mejorar su condición cardiovascular y entrenarse para acontecimientos especiales.

Las diferentes rutinas tienen distintos pasos de configuración. Esta sección proporciona detalles sobre los pasos. La pantalla principal de la consola se conoce como la pantalla “Seleccionar rutina” y tiene el siguiente aspecto:



Cuando esta pantalla se muestra en la consola, utilice los botones de SELECCIÓN DE RUTINA para desplazarse por todas las opciones de las rutinas y seleccionar una rutina pulsando INTRO. Para iniciar rápidamente una rutina, pulse INTRO cuando aparezca la pantalla “Seleccionar rutina” anterior.

A lo largo del proceso de configuración de la rutina, las flechas de arriba y abajo pueden usarse para ajustar el valor que se ha seleccionado y las flechas izquierda y derecha se pueden utilizar para desplazarse hacia atrás y adelante entre las diferentes etapas. Para avanzar al paso siguiente, puede presionar la flecha derecha o la tecla INTRO. Después de acceder al último paso, pulse INTRO para iniciar la rutina.

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida de empezar a hacer ejercicio y omite los pasos para seleccionar un programa de rutinas específico. Empiece una rutina de INICIO RÁPIDO pulsando la tecla INTRO en la pantalla SELECCIONAR RUTINA. Después de presionar INTRO, comienza una rutina de nivel constante. El nivel de intensidad no cambia automáticamente. Debe cambiarlo con las teclas de flecha.

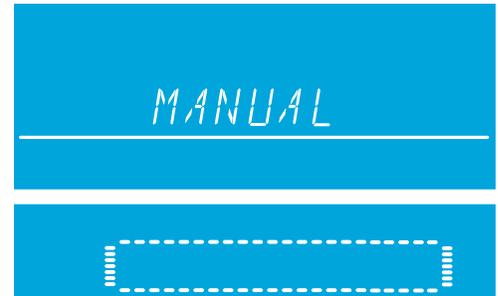
5.2 CÓMO UTILIZAR LAS RUTINAS

1. Rutina Manual *(usuarios sin experiencia)*

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA CLÁSICA para desplazarse por el perfil de la rutina MANUAL y pulsando INTRO.

Descripción: La rutina MANUAL es una rutina sencilla que no tiene niveles de intensidad predefinidos. Con la rutina MANUAL el usuario empieza a 0,8 km/h y 0% de inclinación. El usuario controla completamente los ajustes de nivel o velocidad/inclinación.

Objetivo: esta rutina está diseñada para aquellos usuarios que no tienen mucha experiencia en el funcionamiento del producto y que desean tener el control de los ajustes de nivel y velocidad/inclinación.



2. Rutina aleatoria *(usuarios con experiencia)*

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA CLÁSICA para desplazarse por el perfil de la rutina ALEATORIA y pulsando INTRO.

Descripción: en esta rutina, la consola creará un terreno de distintas colinas y valles. Se pueden crear más de un millón de patrones distintos. ALEATORIA utiliza ajustes de inclinación para crear colinas y valles. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: esta rutina se ha diseñado para que el usuario final disponga de una variedad ilimitada de rutinas. El objetivo de esta rutina es evitar la monotonía en las rutinas y mejorar la motivación.



3. Rutina de Colina *(usuarios con experiencia)*

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA CLÁSICA para desplazarse por el perfil de la rutina COLINA y pulsando INTRO.

Descripción: La rutina patentada COLINA de LIFE FITNESS es una rutina de entrenamiento con intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso.

La ventana de perfiles de rutina muestra los niveles de los intervalos, que en conjunto parecen colinas y valles. Los ajustes de inclinación se emplean para simular las colinas y valles, y el usuario controla la velocidad.

La rutina COLINA dispone de dos fases principales que se encuentran entre el calentamiento y la recuperación.

- **Meseta:** aumenta ligeramente la intensidad y la mantiene constante para situar la frecuencia cardíaca en el extremo inferior de la zona objetivo.
- **Entrenamiento en intervalos:** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles (o períodos de recuperación). La frecuencia cardíaca debe subir hasta el extremo superior de la zona objetivo durante este segmento.

Objetivo: se ha demostrado científicamente que la rutina de entrenamiento en intervalos controlada por ordenador produce una mejora cardiorrespiratoria superior a la del entrenamiento a paso constante. El objetivo de esta rutina consiste en mejorar la resistencia cardiovascular y lograr mejores niveles de condición física.



4. Rutina Quema de grasa (usuarios sin experiencia)

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINAS HEARTSYNC para desplazarse por el perfil de la rutina QUEMA DE GRASA y pulsando INTRO.

Descripción: el usuario debe llevar puesta una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir la frecuencia cardíaca. LA RUTINA QUEMA DE GRASA mantiene al usuario al 65% de su frecuencia cardíaca máxima teórica. La consola supervisa y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener el intervalo de frecuencia cardíaca objetivo. La intensidad no variará siempre que el usuario se encuentre entre el 60% y el 72% de su frecuencia cardíaca objetivo.

Objetivo: El objetivo de la rutina QUEMA DE GRASA consiste en quemar grasa de forma eficaz eliminando el exceso o la falta de entrenamiento y obteniendo los mayores beneficios aeróbicos posibles del ejercicio por medio de las reservas de grasa del cuerpo.



5. Rutina Cardiovascular (usuarios con experiencia)

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINAS HEARTSYNC para desplazarse por el perfil de la rutina CARDIO y pulsando INTRO.

Descripción: el usuario debe llevar puesta una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir la frecuencia cardíaca. La rutina Cardio mantiene al usuario al 80% de su frecuencia cardíaca máxima teórica. La consola supervisa y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener el intervalo de frecuencia cardíaca objetivo. La intensidad no variará, siempre que el usuario se encuentre entre el 72% y el 85% de su frecuencia cardíaca objetivo.

Objetivo: el objetivo de la rutina CARDIO consiste en imponer una carga de trabajo más fuerte sobre los músculos del corazón para favorecer la resistencia cardiovascular.



6. Rutina Heart Rate Hill (usuarios con experiencia)

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINAS HEARTSYNC para desplazarse por el perfil de la rutina HEART RATE HILL y pulsando INTRO.

Descripción: el usuario debe llevar puesta una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir la frecuencia cardíaca. La rutina HEART RATE HILL cuenta con una serie de tres colinas y tres valles cuya duración se determina en función de la frecuencia cardíaca del usuario. Tras el calentamiento, aumenta la intensidad de la rutina hasta que el usuario alcanza el 70% de su frecuencia cardíaca máxima, que corresponde a la primera colina. Cuando el usuario haya alcanzado el 70% de su frecuencia cardíaca máxima, el programa mantendrá el nivel de intensidad durante 1 minuto. Una vez completada la colina, el programa reduce la intensidad y la frecuencia cardíaca objetivo hasta el 65% de la frecuencia cardíaca máxima para simular un valle o un período de recuperación. Cuando la frecuencia cardíaca del usuario descienda al 65% de su ritmo objetivo, el programa lo mantendrá al 65% durante un minuto. A continuación, el programa aumentará la intensidad hasta que el usuario alcance el 75% de su frecuencia cardíaca máxima; esta es la segunda colina seguida de un valle con una frecuencia cardíaca objetivo del 65%. Por último, la tercera colina aumenta la intensidad hasta que el usuario alcanza el 80% de su frecuencia cardíaca máxima; se mantiene al 80% durante 1 minuto seguido de un valle final al 65%. Al final del período de colinas y valles, la rutina entra en una fase de recuperación. Si el usuario no alcanza un objetivo de frecuencia cardíaca después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, en función de si la rutina se encuentra en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a un nuevo objetivo de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance el objetivo actual.

Objetivo: el objetivo de la rutina de HEART RATE HILL consiste en desarrollar un programa que se adapte a la condición física del usuario. A medida que mejore la condición física del usuario éste apreciará que aparezcan más colinas y valles en la misma duración de la rutina. Esto se debe a que su frecuencia cardíaca se recupera más rápido durante los valles.



7. Rutina Heart Rate Interval *(usuarios con experiencia)*

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINAS HEARTSYNC para desplazarse por el perfil de la rutina HEART RATE INTERVAL pulsando INTRO.

Descripción: el usuario debe llevar puesta una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir la frecuencia cardíaca. Este programa alterna entre una colina que lleva la frecuencia cardíaca hasta el 80% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario y un valle que lleva la frecuencia cardíaca objetivo hasta el 65% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario. Tras el calentamiento, aumenta la intensidad de la rutina hasta que el usuario alcanza el 80% de su frecuencia cardíaca máxima, que corresponde a la primera colina. Cuando el usuario haya alcanzado el 80% de su frecuencia cardíaca objetivo, el programa mantendrá el nivel de intensidad durante 3 minutos. Una vez superada la colina, el programa crea un valle y reduce la intensidad hasta alcanzar una frecuencia cardíaca objetivo del 65%. Esta secuencia se repite durante las tres colinas y valles. Al final del período de colinas y valles, la rutina entra en una fase de recuperación. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardíaco después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, en función de si la rutina se encuentra en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a un nuevo objetivo de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance el objetivo actual.

Objetivo: el objetivo de la rutina HEART RATE INTERVAL consiste en desarrollar un programa que se adapte al nivel de la condición física del usuario y, por lo tanto, es más estimulante que la rutina HEART RATE HILL. A medida que mejore la condición física del usuario éste apreciará que aparezcan más colinas y valles en la misma duración de la rutina. Esto se debe a que su frecuencia cardíaca se recupera más rápido durante los valles.

8. Rutina Extreme Heart Rate *(usuarios avanzados)*

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINAS HEARTSYNC para desplazarse por el perfil de la rutina EXTREME HEART RATE pulsando INTRO.

Descripción: el usuario debe llevar puesta una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir la frecuencia cardíaca. Este programa alterna dos frecuencias cardíacas objetivo de 85% y 65% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario que cambian lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. Durante la rutina una vez que se alcanza cualquiera de las dos frecuencias cardíacas objetivo, ésta se mantendrá durante 20 segundos y después la intensidad cambiará para adaptarse a la otra frecuencia cardíaca objetivo.

Objetivo: esta rutina es específica para deportistas y desafía a los usuarios con grandes esfuerzos breves de resistencia. El objetivo de esta rutina consiste en ayudar a los usuarios avanzados a mejorar sus niveles de condición física.

9. Heart Rate Marathon *(solo T5) (usuarios avanzados)*

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA HEARTSYNC para desplazarse por el perfil de la rutina HEART RATE MARATHON pulsando INTRO.

Descripción: el usuario debe llevar puesta una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa solo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir la frecuencia cardíaca. En HEART RATE MARATHON, el usuario define la frecuencia cardíaca que desea mantener. La consola supervisa y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener el intervalo de frecuencia cardíaca objetivo. Esta rutina no tiene límite de tiempo.

Objetivo: El objetivo de la rutina HEART RATE MARATHON es mantener una frecuencia cardíaca ideal para un entrenamiento prolongado.



10. Entrenamientos para pruebas de condición (Todos los niveles)

*Se debe utilizar la banda pectoral para realizar la rutina.

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA AVANZADA para desplazarse por el perfil de la rutina PRUEBAS DE CONDICIÓN y pulsando INTRO.

Descripción: La rutina PRUEBAS DE CONDICIÓN calcula la condición cardiovascular y se puede utilizar para supervisar las mejoras en la resistencia cada cuatro o seis semanas. El usuario debe sujetar los sensores de mano (si existen) cuando se le solicite, o bien llevar puesta la banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar, ya que los cálculos de la calificación de la prueba se basan en la lectura de la frecuencia cardíaca. La Prueba de condición se considera una prueba VO₂. Mide que el corazón suministre correctamente sangre oxigenada a los músculos en ejercicio y con qué grado de eficiencia reciben dichos músculos el oxígeno de la sangre. Generalmente, los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena manera de medir la capacidad aeróbica. Tenga en cuenta que las calificaciones máximas estimadas del VO₂ alcanzadas serán de un 10 a un 15 por ciento más bajas en bicicletas de ejercicio estáticas que en otros equipos cardiovasculares de Life Fitness. El ciclismo estático tiene una tasa más alta de fatiga muscular aislada de los cuádriceps cuando se compara con caminar o correr en una cinta, utilizar una escaladora o una bicicleta. Esta tasa más alta de fatiga corresponde a niveles más bajos de puntuaciones máximas estimadas₂ de VO₂.

Objetivo: El objetivo de la rutina PRUEBA DE CONDICIÓN es aumentar la frecuencia cardíaca del usuario hasta un nivel entre 60% y 85% de su máximo teórico de frecuencia cardíaca.

Niveles de esfuerzo sugeridos

	Inactivo	Activo	Muy activo
Cintas de correr	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Elípticas	Hombres: niveles del 2 al 4 Mujeres: niveles del 1 al 2	Hombres: niveles del 3 al 10 Mujeres: niveles del 2 al 5	Hombres: niveles del 7 al 15 Mujeres: niveles del 3 al 10
Bicicletas de ejercicios Lifecycle	Hombres: niveles del 4 al 6 Mujeres: niveles del 2 al 4	Hombres: niveles del 5 al 10 Mujeres: niveles del 3 al 7	Hombres: niveles del 8 al 14 Mujeres: niveles del 6 al 10

Nota (solo cintas de correr): La duración del ejercicio será de cinco minutos en total, con un minuto de calentamiento a 0% de inclinación, seguido de cuatro minutos adicionales a una pendiente del 5%. Justo después, la consola tomará la lectura de la frecuencia cardíaca del usuario, calculará una puntuación de condición física y mostrará la puntuación en el CENTRO DE MENSAJES.

Una vez finalizada la PRUEBA DE CONDICIÓN de 5 minutos, se mostrará la calificación que obtenga. Dentro de cada intervalo sugerido, utilice estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	mayor peso (en casos de peso excesivo, utilice la mitad inferior del intervalo)
menor estatura	mayor estatura

El ordenador no aceptará:

- frecuencias cardíacas inferiores a 52 ni superiores a 200 latidos por minuto
- pesos corporales inferiores a 34 kg ni superiores a 181 kg
- edades menores de 10 ni mayores de 99 años
- entradas de datos que excedan el potencial humano

Es importante que realice siempre la Prueba de condición en circunstancias similares. Su frecuencia cardíaca depende de muchos factores, incluidos:

- las horas de sueño durante la noche anterior (se recomienda un mínimo de siete horas)
- la hora del día
- el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomienda de dos a cuatro horas después de la última comida)
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido con contenido de cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de cuatro horas)
- el tiempo transcurrido desde la última vez que se realizó ejercicio (se recomienda un mínimo de seis horas)

Para obtener los resultados más precisos de la Prueba de condición, deberá realizarla en tres días consecutivos y promediar las tres puntuaciones. **Nota:** Para recibir la puntuación correcta de la Prueba de condición, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de frecuencia cardíaca para entrenamiento, es decir, entre el 60% y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima teórica (FC máx.).

Los resultados de la Prueba de condición se muestran en las siguientes tablas.

Clasificación relativa del estado físico para HOMBRES

Clasificación	Élite	Ex-celente	Muy buena	Superior a la Media	Media	Inferior a la Media	Baja	Muy baja
Estimación de VO₂ máximo (ml/kg/min) por categoría de edad								
20 - 29 años	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 años	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 años	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 años	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
+ 60 años	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Clasificación relativa de estado físico para MUJERES

Clasificación	Élite	Ex-celente	Muy buena	Superior a la Media	Media	Inferior a la Media	baja	Muy baja
Estimación de VO₂ máximo (ml/kg/min) por categoría de edad								
20 - 29 años	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 años	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 años	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 años	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
+ 60 años	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

LIFE FITNESS desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones por percentiles del VO₂ máximo detalladas en las *Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicio)* del American College of Sports Medicine (8ª ed. 2010). Dicha escala está diseñada para proporcionar una descripción cualitativa del VO₂ máximo calculado en un usuario, y como guía de evaluación del nivel de condición física inicial y de seguimiento de las mejoras.

11. Rutina Entrenamiento deportivo (usuarios con experiencia)

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA AVANZADA para desplazarse por el perfil de la rutina ENTRENAMIENTO DEPORTIVO y pulsando INTRO.

Descripción: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO es una rutina que simula el ejercicio al aire libre mediante el uso de un valor de referencia para simular una superficie llana. El programa simula la ascensión de la colina con valores por encima de la línea de referencia y el descenso con valores por debajo de esta línea de referencia. Los ajustes por encima o por debajo de la línea de referencia son cambios de inclinación. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular un entrenamiento al aire libre.



12. Inclinación EZ / Resistencia (usuarios con experiencia)

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA AVANZADA para desplazarse por el perfil de la rutina INCLINACIÓN EZy pulsando Intro.

Descripción: el programa de la rutina INCLINACIÓN EZ consiste en una colina. Durante la configuración el usuario determina la elevación del pico. Se llega al pico después de completar el 75% de la rutina. Posteriormente, la inclinación vuelve gradualmente al nivel 1 o al 0% respectivamente.

Objetivo: en esta rutina, los cambios graduales de elevación son sumamente sutiles, lo que disminuye el esfuerzo percibido. Esta rutina cardiovascular es efectiva, eficaz y agradable a la vez. El objetivo principal de la rutina consiste en mejorar la resistencia cardiovascular sin el estrés de una rutina demasiado estricta.



13. Modo Maratón (solo T5) (todos los niveles)

Acceso: esta rutina puede iniciarse utilizando el botón de RUTINA AVANZADA para desplazarse por el perfil de la rutina MODO MARATÓN y pulsando INTRO.

Descripción: La rutina MODO MARATÓN no tiene niveles de intensidad predefinidos o límite de tiempo. La rutina MODO MARATÓN funciona como una rutina MANUAL sin límite de tiempo, comenzando con 0,8 km/h y una inclinación del 0%. El usuario controla completamente los ajustes de nivel o velocidad/inclinación.

Objetivo: Esta rutina fue diseñada para los usuarios que no quieren un límite de tiempo máximo impuesto en su rutina.

14. Rutinas por objetivos (todos los niveles)

Acceso: Estas rutinas pueden iniciarse presionando el botón de RUTINAS POR OBJETIVOS para desplazarse entre las tres opciones de rutina con las flechas arriba/abajo e izquierda/derecha. Las tres opciones de la rutina son: OBJETIVO DE CALORÍAS, OBJETIVO DE DISTANCIA y OBJETIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA. Seleccione cualquiera de estas tres rutinas pulsando la tecla INTRO cuando la rutina deseada aparezca en la pantalla. La función de estos entrenamientos es como una rutina MANUAL, en la que el usuario controla la velocidad y la inclinación/nivel. El ejercicio termina cuando se alcanza el objetivo definido durante la configuración de la rutina.

Descripción: Configure estas rutinas seleccionando primero un objetivo específico e introduciendo su objetivo. Continúe configurando el resto de la información similar a rutinas mencionadas anteriormente.

Objetivos:

- La rutina **Objetivo de calorías** permite al usuario seleccionar el objetivo de calorías que desea alcanzar durante la rutina. Durante la rutina, la ventana Calorías mostrará el objetivo inicial fijado por el usuario y después irá contando hasta cero.
Nota: la rutina OBJETIVO DE CALORÍAS está limitada a 99 minutos.
- La rutina **Objetivo de distancia** permite al usuario seleccionar el objetivo de distancia que desea alcanzar durante la rutina. Durante la rutina, el objetivo de distancia se mostrará dentro de un circuito en la ventana de perfiles de rutina.
Nota: LA RUTINA Objetivo de distancia está limitada a 99 minutos.
- La rutina **Objetivo de frecuencia cardíaca** permite al usuario seleccionar una frecuencia cardíaca objetivo que desea alcanzar y mantenerla durante toda la rutina. El equipo de ejercicio mantendrá al usuario con la frecuencia cardíaca objetivo a lo largo de la rutina.

5.3 CÓMO UTILIZAR LAS RUTINAS PERSONALIZADAS

DESCRIPCIÓN GENERAL

Hay tres sesiones de rutina personalizadas por perfil de usuario en la consola Track+. Al iniciar sesión en uno de los cuatro perfiles de usuario, se puede acceder a los entrenamientos personalizados desplazándose con el botón de RUTINAS PERSONALIZADAS en la consola.

Para crear una rutina personalizada, pulse el botón de PERFILES DE USUARIO y seleccione uno de los cuatro perfiles. Una vez haya seleccionado un perfil, pulse y mantenga pulsado el botón de PERFILES DE USUARIO para entrar en el Modo de edición.

Desplácese hasta la opción "Rutina personalizada", y, a continuación, pulse INTRO para crear la rutina. Al pulsar INTRO, el centro de mensajes mostrará "Rutina = Manual" (use las flechas arriba / abajo para desplazarse entre las rutinas MANUAL y FRECUENCIA CARDÍACA, pulse INTRO para seleccionarlas. Se le pedirá al usuario que "Seleccione tiempo de rutina". La rutina consta de 24 intervalos, cada uno de ellos con una duración de una 1/24 parte del tiempo introducido para la rutina. Por ejemplo, si configura una rutina de 24 minutos, cada uno de los 24 intervalos durará 1 minuto.

EDICIÓN DE UNA RUTINA PERSONALIZADA MANUAL

Después de establecer un tiempo para la rutina, si selecciona una rutina de MANUAL ocurrirá lo siguiente. El centro de mensajes mostrará "Fije velocidad + inclinación" durante aproximadamente 3 segundos. A continuación, el centro de mensajes mostrará "Intervalo 1". El usuario selecciona la inclinación y pulsa INTRO para pasar al "Intervalo 2". Este proceso continuará durante los 24 intervalos, y se repetirá para el establecimiento de la velocidad de cada intervalo. Utilice las flechas izquierda y derecha para avanzar y retroceder entre los intervalos.

Nota: al configurar y guardar cada intervalo, su representación gráfica correspondiente a la inclinación se reflejará en el perfil de la rutina. Por lo tanto, al final de cada configuración, podrá ver el perfil de su rutina personalizada.

EDICIÓN DE UNA RUTINA PERSONALIZADA DE FRECUENCIA CARDÍACA

Después de definir el tiempo de una rutina, si se selecciona una rutina de frecuencia cardíaca ocurrirá lo siguiente. El centro de mensajes mostrará "Fije FC objetivo" durante aproximadamente 3 segundos. A continuación, el centro de mensajes mostrará "Intervalo 1". El usuario introducirá su frecuencia cardíaca objetivo deseada en la ventana correspondiente y pulsará Intro para pasar al "Intervalo 2". Esta secuencia continuará hasta que los 24 intervalos estén configurados. Utilice las flechas izquierda y derecha para avanzar y retroceder entre los intervalos. A continuación, el centro de mensajes mostrará "Rutina guardada". Tenga en cuenta también que al configurar y guardar cada intervalo, su representación gráfica correspondiente de la frecuencia cardíaca objetivo se reflejará en el perfil de la rutina.

Fila	Frecuencia cardíaca objetivo Intervalo de porcentaje
1	20 - 29%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Nota: observe que el porcentaje de la tabla representa la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es 206,90 ($0,67 \times$ la edad del usuario). Por ejemplo: la frecuencia cardíaca máxima de un usuario de 40 años de edad sería $206,9 - 0,67 \times 40 = 180$. Durante su rutina en el primer intervalo su frecuencia cardíaca real era de 100. Por lo tanto, $100/180 = 0,56$ o 56% y el perfil mostraría al usuario en la fila 4 para el primer intervalo de la rutina.

REEDICIÓN DE UNA RUTINA PERSONALIZADA DISEÑADA ANTERIORMENTE

Para volver y editar una rutina personalizada definida anteriormente, debe volver a acceder al menú Perfiles de usuario y desplazarse hasta la opción RUTINA PERSONALIZADA que desee editar. Consulte la sección 5.4, *Cómo utilizar los Perfiles de usuario* para entrar en el modo de edición. Una vez esté en el modo de edición, seleccione la RUTINA PERSONALIZADA definida anteriormente y pulse ENTRAR para ver el “Intervalo 1” y los parámetros definidos anteriormente. Al visualizar el “Intervalo 1” utilice las flechas para modificar los parámetros definidos actualmente o pulse INTRO para pasar al “Intervalo 2”. Esta secuencia continuará hasta configurar los 24 intervalos y, a continuación, el centro de mensajes mostrará “Rutina guardada”.

5.4 CÓMO UTILIZAR LOS PERFILES DE USUARIO

Hay cuatro parámetros de Perfiles de usuario en la consola Track+ . Cada perfil permite al usuario guardar sus datos de carácter personal para una configuración más rápida de la rutina. Para iniciar sesión en un perfil de usuario, pulse la tecla PERFILES DE USUARIO, vaya al perfil deseado y pulse INTRO. Si dicho perfil ya está creado, el centro de mensajes mostrará “Sesión iniciada”. Sin embargo, si la cuenta del perfil no está definida aún, el centro de mensajes mostrará “Sin definir”.

CONFIGURACIÓN DE UN PERFIL DE USUARIO

Para configurar un perfil de usuario, pulse la tecla PERFIL DE USUARIO y vaya a uno de los nombres de perfil. A continuación, mantenga pulsada la tecla PERFIL DE USUARIO durante tres segundos para entrar en modo de edición, el centro de mensajes mostrará "Editar Perfil". Para navegar por el modo de edición de perfil de usuario utilice las teclas siguientes:

- Desplácese por las opciones de edición con las flechas izquierda/derecha
- Ajuste las opciones de edición con las flechas arriba y abajo (*excepto en Cambiar nombre y Rutina personalizada*)
- Utilice la tecla INTRO o las flechas izquierda y derecha para guardar las modificaciones y moverse a la opción siguiente
- Utilice la tecla REINICIAR para restablecer el valor predeterminado.

El CENTRO DE MENSAJES mostrará "Editar Perfil" y pasará al menú de configuración del perfil. Use las teclas de navegación izquierda y Derecha para desplazarse por el menú. Pulse INTRO para pasar al siguiente elemento.

CAMBIAR NOMBRE: PULSE INTRO PARA SELECCIONARLO

Si el usuario selecciona esta opción pulsando INTRO, el centro de mensajes mostrará PERFIL con la “P” parpadeando. En este momento el usuario puede utilizar las flechas arriba/abajo para cambiar los caracteres, las flechas izquierda/derecha para moverse entre los caracteres y la tecla REINICIAR para borrar los caracteres. Una vez que el usuario ha introducido el nombre correcto, pulse INTRO para guardarlo. Si hay inactividad durante más de 10 segundos, el centro de mensajes mostrará “PULSE INTRO PARA GUARDAR”. Una vez que el usuario pulsa INTRO para guardar, se introduce la configuración restante del perfil de usuario comenzando con PESO.

- **Peso**
El centro de mensajes muestra “Peso = XXX”.
Las opciones de selección son 34 kg hasta el máximo del producto.
- **Edad**
El centro de mensajes muestra “Edad = XX”.
Las opciones de selección son de 10 a 99 años.
- **Nivel**
El centro de mensajes muestra “Nivel = XX”.
Las opciones de selección son de 1 a 20.
- **Velocidad de paseo (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra “Velocidad de paseo = XX,X”.
Las opciones de selección son de 0,8 a 16 km/h (de 0,5 a 10 mi/h) en F3 o de 0,8 a 19 km/h (de 0,5 a 12 mi/h) en T3 y T5.
- **Velocidad de trote (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra “Velocidad de trote = XX,X”.
Las opciones de selección son de 0,8 a 16 km/h (de 0,5 a 10 mi/h) en F3 o de 0,8 a 19 km/h (de 0,5 a 12 mi/h) en T3 y T5.
- **Velocidad de carrera (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra “Velocidad de carrera = XX,X”.
Las opciones de selección son de 0,8 a 16 km/h (de 0,5 a 10 mi/h) en F3 o de 0,8 a 19 km/h (de 0,5 a 12 mi/h) en T3 y T5.
- **Velocidad predeterminada (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra “Velocidad predet. = XX,X”.
Las opciones de selección son de 0,8 a 16 km/h (de 0,5 a 10 mi/h) en F3 o de 0,8 a 19 km/h (de 0,5 a 12 mi/h) en T3 y T5.

- **Inclinación baja (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra "Inclin. baja = XX,X".
Las opciones de selección son de 0 a 12% (F3) o de 0 a 15% (T3 y T5).
- **Inclinación media (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra "Inclin. med.= XX,X".
Las opciones de selección son de 0 a 12% (F3) o de 0 a 15% (T3 y T5).
- **Inclinación alta (solo cintas de correr)**
El centro de mensajes muestra "Inclin. alta= XX,X".
Las opciones de selección son de 0 a 12% (F3) o de 0 a 15% (T3 y T5).
- **Objetivo de distancia**
El centro de mensajes muestra "Objet. dist. = XX,X".
Las opciones de selección son de 1,6 a 161 km.
- **Objetivo de tiempo**
El centro de mensajes muestra "Tiempo objetivo = XX:XX".
Las opciones de selección son de 05:00:00 a 99:00.
- **Tiempo de calentamiento**
El centro de mensajes muestra "Tiempo de calentamiento = XX:XX".
Las opciones de selección son de 01:00 a 99:00.
- **Tiempo de enfriamiento**
El centro de mensajes muestra "Tiempo de recuperación = XX:XX".
Las opciones de selección son de 01:00 a 99:00.
- **Rutina personalizada:** pulse INTRO para seleccionar.
Consulte Rutina personalizada.

5.5 MODO SEGURO

Modo seguro es una opción de las cintas de correr y las elípticas. Cuando se activa, el teclado se bloqueará después de 1 minuto y 30 segundos de inactividad en las cintas de correr y de 1 minuto de inactividad en las elípticas en cualquier modo. Para volver a la última pantalla, pulse INTRO. En Modo seguro, las elípticas establecerán la resistencia en el nivel 20, haciendo difícil mover los pedales. Se inmovilizará la cinta de correr. El valor predeterminado es Modo seguro Activado. El Modo seguro puede desactivarse en la configuración. Consulte la sección 5.6, *Cómo utilizar el menú de configuración*.

5.6 CÓMO UTILIZAR EL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

Se puede acceder al menú de configuración pulsando la tecla CONFIGURACIÓN en la pantalla "Seleccionar rutina". Tras acceder al menú de configuración, la pantalla mostrará "MENÚ CONFIGURACIÓN".

- Desplácese por las opciones de edición de la consola con las flechas izquierda/derecha
- Ajuste los elementos de Configuración con las flechas arriba y abajo
- Utilice la tecla INTRO o las flechas izquierda y derecha para guardar las modificaciones y pasar a la opción siguiente
- Utilice la tecla REINICIAR para salir del menú de configuración.

A continuación se especifican las opciones de configuración y selección.

- **Unidades**
Cambia la unidad de medida de la velocidad y la distancia.
Muestra "Unidades". Las opciones de selección son: imperial y métrico.
- **Fijar hora**

Ajuste la fecha y la hora, más la zona horaria, para el seguimiento de la rutina en el sitio web LFconnect de LIFE FIT-NESS. Fecha y hora de su zona horaria. La zona horaria se basa en su ubicación en comparación con la hora del meridiano de Greenwich.

Principales ciudades

Londres
Nueva York
Chicago
Los Ángeles
Hong Kong
Berlín

Valores de zona horaria

0
-4
-5
-7
+8
+2

La hora solo se utiliza para la transferencia de datos LFconnect a través de USB o la aplicación.

- **Pitidos**
Activa o desactiva la retroalimentación de audio.
Muestra "Pitidos".
Las opciones de selección son: Activado y desactivado.
- **Cronómetro de rutinas**
Muestra "Tiempo".
Las opciones de selección son: Hacia adelante o hacia atrás.
- **METS**
Muestra "METS = DESACTIVADO".
Las opciones de selección son: Activado y desactivado.
- **Ritmo (solo cintas de correr)**
Muestra "RITMO = DESACTIVADO".
Las opciones de selección son: Activado y desactivado.
- **RPM (solo bicicletas y elípticas)**
Muestra "RPM = DESACTIVADO".
Las opciones de selección son: Activado y desactivado.
- **Contraste**
Cambia el contraste de la pantalla.
Muestra "Contraste = XX".
Las opciones de selección son: 1-99.
- **Brillo**
Cambia la intensidad de los LED de iluminación de fondo de la pantalla.
Muestra "Brillo =X".
Las opciones de selección son de 1 a 10.
- **Telemetría de frecuencia cardíaca**
Activa o desactiva la telemetría de frecuencia cardíaca.
Muestra "FC INALÁMBRICA = ACTIVADA".
Las opciones de selección son: Activado y desactivado.
- **Estadísticas:** pulse INTRO para seleccionarlas
"Horas totales" (número total de horas que el producto se utilizó en una rutina)
"Total de kilómetros" (número de kilómetros durante los que se ha utilizado el producto)
- **Modo seguro**
Muestra "Modo seguro = ACTIVADO".
Las opciones de selección son: Encendido o apagado
- **Versión de software:** pulse INTRO para seleccionarla
Versión de software de la consola
Número de pieza del software de la consola
Fecha de compilación del software de la consola
- **Modelo de suelo:** desactiva el Ahorro de energía automático
Controla la capacidad para que el producto entre en Ahorro de energía; el modelo Suelo activado desactiva la función de ahorro de energía.
Las opciones de selección son Encendido y Apagado.
La configuración por defecto es Apagado (ahorro de energía activado).
- **Temporizador de lubricación de la correa (solo cintas de correr)**
Registra el total de horas de entrenamiento y el tiempo de recuperación desde la última lubricación de la correa.
Cuando el temporizador alcanza las 75 horas, se dispara un mensaje recordatorio en cada rutina. Pulse y mantenga el botón de flecha Abajo durante 5 segundos para restablecer el temporizador.

6 LFCONNECT

LFconnect es un sitio web único que le permite crear sus rutinas favoritas en cualquier momento y en cualquier lugar, y también le da acceso a algunos de los mismos ejercicios que utiliza en los productos de LIFE FITNESS en gimnasios, hoteles o centros de recreación. Aproveche estas características y maximice su tiempo de entrenamiento. Los ejercicios que crea en el sitio web se pueden descargar y guardar en cualquier unidad USB o acceder a través de la aplicación de LFconnect de LIFE FITNESS para dispositivos de Apple y smartphones Android. Basta con conectar uno y comenzar su rutina favorita al instante.

Regístrese para obtener una cuenta GRATUITA ahora en www.lfconnect.com.



1. Cree rutinas personalizadas. Seleccione una de las siguientes dos opciones para empezar: “Rutinas de Intervalo personalizado” o “Rutinas de Life Fitness”.
2. Guarde su rutina en el USB para acceder a través del puerto USB de la consola o de la Biblioteca de rutinas en el sitio web para acceder a ellas a través de la aplicación en su iPhone, iPod Touch o dispositivo Android.
3. Suba los resultados de la rutina que se hayan guardado: Suba los resultados de sus rutinas desde su memoria USB a la página web. Miles de usuarios suben los resultados de su rutina regularmente con el fin de realizar un seguimiento de su progreso. Para usar esta función, solo haga clic en el botón de Subir resultados para ver una lista de los resultados de la rutina más reciente en el USB y seleccione los que desea subir. Si está utilizando la aplicación LFconnect, sus resultados se sincronizarán con el sitio web de forma inalámbrica después de guardarlos.
4. Realice un seguimiento su progreso: Si subió los resultados de la rutina, al hacer clic en el botón de Realizar un seguimiento del progreso en el sitio web, aparecerá un gráfico que mostrará el progreso del último mes. Puede ajustar las fechas de inicio y finalización para ver el progreso durante el período de tiempo que elija.

CÓMO EMPEZAR UNA RUTINA DESDE SU USB:

Paso 1: conecte su USB en el puerto USB LFconnect (consulte la Sección 3, *Descripción general de la consola Track+*).

Paso 2: seleccione el botón de LFconnect/USB en el área de Selección de rutina (consulte la Sección 3, *Descripción general de la consola Track+*).

Paso 3: las rutinas guardadas en su USB aparecerán en el centro de mensajes de la consola. Utilice el botón de LFconnect / USB de la consola para elegir su programa favorito. Seleccione INTRO.

Paso 4: empiece su rutina LFconnect.

CÓMO GUARDAR LOS DATOS DE RUTINA EN SU USB:

Paso 1: debe tener un USB insertado en el puerto del producto o debe insertar la memoria USB en los últimos cinco minutos del final de la rutina y elegir "Resumen de la rutina" que aparece en la consola.

Paso 2: Los resultados de la rutina se enviarán automáticamente al USB.

Paso 3: la consola lo confirmará una vez se guarden los datos.

Nota: si pulsa INTRO o PARAR/REINICIAR antes de guardar los datos, los perderá.

CÓMO COMENZAR UNA RUTINA DE LA APLICACIÓN LFCONNECT EN SU DISPOSITIVO APPLE O SMARTPHONE ANDROID:

Paso 1: inicie sesión en la aplicación LFconnect en su dispositivo Apple o smartphone Android. Conecte el dispositivo de Apple en la base de iPod en la parte superior de la consola (consulte la Sección 3, *Introducción a la consola Track+*) o conecte el teléfono Android en la consola utilizando el cable micro USB en el puerto USB en la parte superior de la consola.

Paso 2: seleccione el botón de LFconnect/USB en el área de Selección de rutina (consulte la Sección 3, *Descripción general de la consola Track+*).

Paso 3: las rutinas guardadas en su Biblioteca de rutinas aparecerán en el centro de mensajes de la consola. Utilice el botón de LFconnect / USB de la consola para elegir su programa favorito. Seleccione INTRO.

Paso 4: empiece su rutina LFconnect.

CÓMO GUARDAR LOS DATOS DE LAS RUTINAS MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LFCONNECT:

Paso 1: asegúrese de que está conectado a la aplicación y el iPhone o iPod Touch está bien asentado en el soporte para iPod en la parte superior de la consola o el smartphone Android está conectado a través del puerto USB en la parte superior de la consola.

Paso 2: cuando finalice su rutina, los resultados de la rutina se enviarán automáticamente al dispositivo Apple o Android con la aplicación LFconnect.

Paso 3: la consola lo confirmará una vez se guarden los datos. La aplicación confirmará que los datos se han enviado a la página web.

Nota: *si pulsa INTRO o REINICIAR antes de guardar los datos, los perderá.*

APLICACIONES DE TERCEROS COMPATIBLES:

Puede utilizar aplicaciones de terceros compatibles con Life Fitness en la consola Track+ y mejorar su rutina. Visite www.lifefitness.com/open para ver una lista de aplicaciones compatibles.

7 ASISTENCIA Y MANTENIMIENTO PARA EL PRODUCTO

Los productos LIFE FITNESS están respaldados por la excelencia y fiabilidad de la ingeniería de LIFE FITNESS y son uno de los equipos de ejercicio más resistentes y libres de problemas del mercado actual.

Nota: *la seguridad del equipo se puede mantener solo si se revisa regularmente el equipo para comprobar si hay señales de daños o desgaste. No utilice el aparato hasta que se hayan reparado o cambiado las piezas defectuosas.*

7.1 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán el producto LIFE FITNESS funcionando a su máximo rendimiento:

- Coloque el producto en un lugar fresco y seco.
- Mantenga la consola sin huellas digitales y sin acumulación de sal causada por el sudor.
- Utilice un **trapo de algodón 100%**, ligeramente humedecido con agua y un producto de limpieza suave para limpiar el equipo para ejercicios. Otros tejidos, incluidas las toallas de papel, pueden rayar la superficie. **No utilice amoníaco o limpiadores a base de ácidos.**
- Limpie la consola de información y todas las superficies exteriores con un limpiador aprobado o compatible (consulte Limpiadores aprobados para *LIFE FITNESS*) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas pueden dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.
- Limpie bien la cubierta regularmente.

Limpiadores aprobados para LIFE FITNESS *(solo disponible en Estados Unidos)*

Dos limpiadores favoritos han sido aprobados por los expertos en fiabilidad de LIFE FITNESS: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores eliminarán de forma segura y eficaz la suciedad, la grasa y el sudor del equipo. PureGreen 24 y la fuerza antibacteriana de Gym Wipes son ambos desinfectantes eficaces frente a MRSA y H1N1. PureGreen 24 está disponible en spray. Aplique el spray a un paño de microfibra y limpie el equipo. Utilice PureGreen 24 en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general y al menos 10 minutos para el control de hongos y virus. Gym Wipes son grandes toallitas prehumedecidas y duraderas para utilizar en el equipo antes y después de las rutinas. Utilice Gym Wipes en el equipo durante al menos 2 minutos para una desinfección general.

Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente para solicitar estos limpiadores (por teléfono al 1-800-351-3737 o por correo electrónico a la dirección customersupport@lifefitness.com).

Limpiadores compatibles con LIFE FITNESS

También se puede utilizar un jabón suave y agua o un limpiador doméstico no abrasivo y suave para limpiar la pantalla y todas las superficies exteriores. Utilice solo un paño de microfibra suave. Aplique el limpiador al paño de microfibra antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel. NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.

7.2 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA/SOLUCIÓN
<i>No hay alimentación.</i>	Compruebe que el cable de alimentación está correctamente enchufado en la pared y conectado en la parte trasera del producto. Asegúrese de que el cable de alimentación esté completamente asentado en la parte posterior del producto.
	Puede que se encuentre en "Modo de ahorro de energía". Pulse el botón de ahorro de energía para ver si la consola se enciende.
	Verifique que todas las conexiones de montaje del cliente están funcionando correctamente. Desconecte y vuelva a conectarlas todas para comprobarlo. Compruebe si alguno de los cables quedó pinzado durante el montaje.
<i>La frecuencia cardíaca inalámbrica no funciona.</i>	<p>Las posibles razones de que la frecuencia cardíaca inalámbrica no funcione correctamente son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La frecuencia cardíaca inalámbrica está apagada en el menú de configuración. Entre en el menú de configuración y verifique que la FRECUENCIA CARDÍACA INALÁMBRICA está activada. ▪ Hay un mal contacto entre la banda telemétrica de frecuencia cardíaca y la piel. ▪ Hay interferencias eléctricas de aparatos eléctricos con la banda telemétrica de frecuencia cardíaca, como luces fluorescentes, aparatos de cocina, etc. Cambie el producto a una ubicación diferente o mueva los aparatos eléctricos lejos de la cinta. ▪ Debe reemplazarse la batería de la banda telemétrica de frecuencia cardíaca. La batería es una CR2032 de 3 V.
<i>Inicialmente, se detecta una lectura de la frecuencia cardíaca y funciona normalmente, pero luego se pierde.</i>	<p>El uso de dispositivos electrónicos personales, como teléfonos móviles y reproductores de MP3 portátiles, causa interferencias de ruido externo.</p> <p>El equipo está muy cerca de otras fuentes de ruido como equipos de audio/vídeo, ventiladores, radios bidireccionales y líneas de alimentación de alto voltaje/alta corriente.</p> <p>Quite la fuente de ruido o cambie la posición del equipo de ejercicio.</p>
<i>Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto no leen mi frecuencia cardíaca correctamente.</i>	Asegúrese de sujetar los sensores con firmeza y mantener las manos quietas. Si la frecuencia cardíaca parece sustancialmente superior o inferior a la esperada, retire las manos de los sensores hasta que desaparezca la frecuencia cardíaca.
	<p>Consejos para la frecuencia cardíaca de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Séquese las manos para evitar el deslizamiento en los sensores. ▪ Coloque las manos en los cuatro sensores (dos en cada mano). ▪ Agarre los sensores con firmeza. ▪ Aplique presión constante alrededor de los sensores. Puede que tenga que esperar más para que se muestre la frecuencia cardíaca.
	Nota: los pulsímetros para manos proporcionan un valor de frecuencia cardíaca aproximado. Estos sensores no son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ninguna aplicación médica.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA/SOLUCIÓN
<i>Se muestra el error de tecla bloqueada</i>	Una de las teclas está atascada debajo del protector de plástico de la consola. Revise todas las teclas y despegue la que se atascó. Si eso no funciona, desconecte la unidad y vuelva a conectarla a la toma de corriente.
<i>La consola se apaga cuando no se utiliza.</i>	La unidad entrará en el modo de ahorro de energía después de cinco minutos de inactividad. Pulse el botón de AHORRO DE ENERGÍA para encender la consola.
<i>La consola de información tiene una apariencia extraña o muestra un mensaje de error y no funciona.</i>	Desconecte o apague la unidad para reiniciar la consola y vuelva a encender o conectar la consola. Repita varias veces si sigue apareciendo el mensaje de error de la consola. Si el problema persiste, póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente.
<i>Cuando trato de guardar una rutina en el stick USB recibo siguiente mensaje: NO SE PUEDE GUARDAR. CONSULTE EL MANUAL.</i>	Es posible que la consola no reconozca el stick USB. Trate de desconectar la memoria USB y volver a conectarla. Puede que el USB esté lleno. Puede que el USB no sea compatible con el producto. Intente utilizar un USB diferente.
<i>No se reconoce el iPod.</i>	Esto aparece si su versión del reproductor de iPod no es compatible con el producto. También puede aparecer si el conector en el producto o el iPod está dañado.
<i>El iPod no carga durante el modo de ahorro de energía.</i>	El iPod no se cargará si el producto entra en el modo de ahorro de energía. Esto es normal.
<i>Aparece el mensaje "Batería baja" en la consola.</i>	La consola dispone de una batería interna que mantiene el reloj de tiempo real funcionando si el producto está desconectado. Este reloj de tiempo real solo es necesario si utiliza la página web LFconnect de LIFE FITNESS. No necesita reemplazar la batería si no utiliza la página web. Póngase en contacto con Servicio al cliente para obtener orientación sobre cómo cambiar la batería. La batería es CR1632 (3 V).
<i>La conexión iPod es esporádica.</i>	El iPod debe estar firmemente asentado en la estación. Retire las cubiertas antes de anclarlo.

7.3 CÓMO OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO

1. Verifique el problema y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema podría deberse al desconocimiento del producto, sus funciones y sus programas.
2. Busque y anote el número de serie de la unidad base y de la consola.

Cintas de correr: situado en la parte delantera de la máquina de correr, cerca del interruptor de encendido.

Elípticas: situado en el armazón principal frente a las cubiertas traseras.

Bicicletas: situado en el estabilizador frontal bajo la cubierta.

Consola: situado en la parte trasera de la consola

3. Contacte con el Servicio de atención al cliente a través de la página web **www.lifefitness.com**, o llame al centro de atención al cliente más cercano

8 TRACK+ ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Número de rutinas:	14 (Nota: La T5 tiene 16 rutinas preprogramadas).
Perfiles de usuario:	4
Programación interactiva de la frecuencia cardíaca:	Sí
Frecuencia cardíaca con telemetría:	Sí
Frecuencia cardíaca por contacto:	Sí
Niveles:	20
Centro de mensajes:	Sí (16 caracteres)
Tipo de pantalla:	LCD personalizada
Ahorrador de energía:	Sí
Garantía:	3 años para las piezas, 1 año para la mano de obra y las baterías
Compatibilidad de iPod:	iPhone, iPod, iPod Touch, iPod Nano (3.ª, 4.ª, 5.ª y 6.ª generación)
LFconnect:	Programas accesibles mediante el puerto USB o las aplicaciones de LFconnect para Apple y Android

Medidas de envío	Largo	Ancho	Alto	Peso
Consola Track+ (Caminadora)	452 mm / 17,78 pulgadas	438 mm / 17,25 pulgadas	159 mm / 6,25 pulgadas	3,17 kg / 6,98 libras
Consola Track+ (T5 solo)	584 mm/ 23 pulgadas	495 mm / 19,5 pulgadas	159 mm / 6,25 pulgadas	3,1 kg / 6,84 libras
Consola Track+ (elípticas y bicicletas)	432 mm / 17 pulgadas	394 mm / 15,5 pulgadas	121 mm / 4,75 pulgadas	2,70 kg / 5,95 libras

9 INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

Modelo	3 años	1 año
Consola Track+	Piezas eléctricas y mecánicas Nota: excluye baterías de 3 V	Mano de obra

QUÉ SE CUBRE.

Se garantiza que este producto LIFE FITNESS ("Producto") no tiene ningún defecto ni en el material ni en la mano de obra.

QUIÉN ESTÁ CUBIERTO.

El comprador original o cualquier persona que reciba de regalo un Producto recién comprado por el comprador original. Se anulará la garantía en posteriores transferencias.

DURACIÓN DE LA GARANTÍA.

Residencial: Todos los componentes eléctricos y mecánicos, así como la fabricación están cubiertos, después de la fecha de compra, de manera tal y como se indica en el cuadro que se muestra a continuación.

Uso no doméstico: Garantía anulada (*este Producto se ha diseñado solo para uso doméstico*).

QUIÉN PAGA EL TRANSPORTE Y LOS SEGUROS DE LA REPARACIÓN.

Si el producto o cualquier parte en garantía debe ser objeto de una devolución al centro de asistencia técnica para una reparación, Life Fitness pagará todos los gastos de transporte y de seguro durante el período de garantía (*solo dentro de los Estados Unidos*). El comprador es responsable de los gastos de transporte y de seguro cuando la garantía haya vencido.

QUÉ HAREMOS PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA.

Le enviaremos cualquier pieza de recambio o componente nuevos o reparados, o, si lo prefiere, le cambiaremos el Producto. Dichas piezas de recambio tendrán garantía por el tiempo restante del período de garantía original.

QUÉ NO SE CUBRE.

Ningún fallo o daño causado por un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de alguna 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, manejar y mantener el Producto como se indica en el manual del usuario ("Manual"). Todos los términos de esta garantía se anulan si este Producto se saca fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (*a excepción de Alaska, Hawái y Canadá*) y están sometidos a las condiciones estipuladas por el representante local autorizado de LIFE FITNESS del país.

PROCEDIMIENTO

Guarde el comprobante de compra (nuestro recibo de la tarjeta de registro adjunta certifica el registro de la información de compra pero no es necesario), use, opere y mantenga el Producto según se especifica en el Manual, notifique cualquier defecto al servicio de atención al cliente en los 10 días siguientes a su descubrimiento, si se lo piden, devuelva las partes defectuosas para reemplazarlas o, si

fuese necesario, el Producto entero para proceder a su reparación. LIFE FITNESS se reserva el derecho de decidir si un producto ha de ser devuelto o no para su reparación.

REGISTRO DEL PRODUCTO.

Regístrese en

www.lifefitness.com/home/product-registration.html.

Nuestro recibo garantiza que su nombre, dirección y fecha de compra están archivados como propietario registrado del Producto. Ser un propietario registrado le asegura cobertura en caso de que pierda el comprobante de compra. Conserve una prueba de la compra, como el comprobante de compra o recibo.

MANUAL DEL USUARIO.

Es ESENCIAL QUE LEA EL MANUAL antes de poner en funcionamiento el Producto. Recuerde realizar las operaciones de mantenimiento periódicas que se indican en el Manual para asegurar un buen funcionamiento y su satisfacción permanente.

CÓMO OBTENER PIEZAS DE REPUESTO Y ASISTENCIA

Consulte la página 1 de este manual para ver la información de contacto de su servicio local Deje como referencia su nombre, dirección y el número de serie del Producto (*consolas y bastidores pueden tener números de serie independientes*). Allí le dirán cómo conseguir una pieza de repuesto o, si fuera necesario, organizarán la reparación con el servicio técnico de la zona en la que se encuentre su Producto.

GARANTÍA EXCLUSIVA.

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE ENTREGA EN LUGAR DE TODAS LAS OTRAS GARANTÍAS DE CUALQUIER TIPO YA SEAN EXPRESAS O IMPLÍCITAS; INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, Y TODAS LAS OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos, ni autorizamos a persona alguna a asumir en nuestro nombre, ninguna otra obligación ni responsabilidad en relación con la venta de este Producto. En ningún caso seremos responsables por esta garantía de ningún daño a ninguna persona o propiedad, incluidos la pérdida de ganancias o ahorros, u otros daños y perjuicios especiales, indirectos, incidentales o consecuentes de ningún tipo que se deriven del uso o de la incapacidad para el uso de este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de las garantías implícitas o de la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes, de manera que las limitaciones o las exclusiones pueden no ser aplicables a su caso. Las garantías pueden variar fuera de los Estados Unidos. Contacte con Life Fitness para conocer los detalles.

MODIFICACIONES NO AUTORIZADAS SOBRE LA GARANTÍA.

Nadie no está autorizado a cambiar, modificar o extender los términos de esta garantía limitada.

EFFECTO DE LAS LEYES ESTATALES.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos y puede tener otros derechos que pueden variar de un estado a otro.