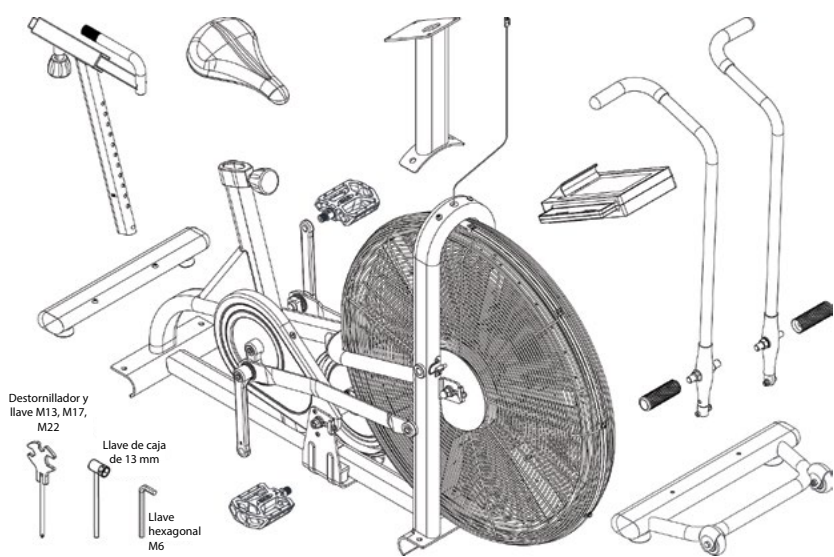


## CONTENIDO DE LA CAJA



# GUÍA DE INICIO RÁPIDO

## ASSAULT AIRBIKE



**IMPORTADO Y DISTRIBUIDO EN MÉXICO POR:**  
 ELOY LEONARDO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ  
 CARR ARANDAS TEPA 1628, BAJIO SECO,  
 ARANDAS, JALISCO, MÉXICO. C.P. 47188  
 TEL. DE SERVICIO +52 (348) 783 4035

### INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Cada Assault AirBike está construida para su máxima seguridad y cumple o excede todos los estándares nacionales e internacionales aplicables. Sin embargo, se deben tomar ciertas precauciones al operar cualquier equipo de fitness. **NOTA:** Lea todo el manual del propietario antes de operar la unidad. Guarde este manual para consultarlo en el futuro.

#### Montaje de elementos técnicos

El montaje de la Assault AirBike debe ser realizado por un técnico cualificado. Se requiere una cantidad significativa de conocimientos técnicos para el montaje seguro y completo de la unidad. Muchos distribuidores ofrecerán entrega y montaje como parte de la venta. Si esta unidad se vendió sin ensamblar (en la caja) y no cree que pueda realizar el ensamblaje correctamente, llame al distribuidor para solicitar este servicio.

Las llamadas de servicio por montaje incorrecto, no están cubiertas por la Política de garantía y cualquier cargo asociado a esta, será responsabilidad del propietario.

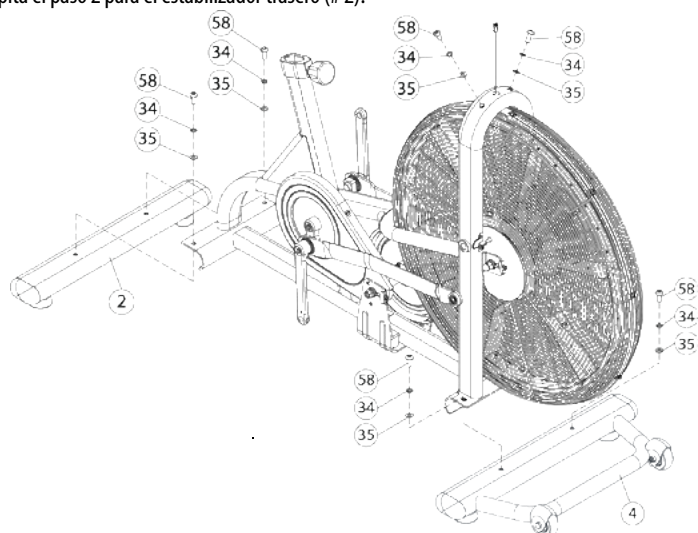
#### Advertencias: para reducir el riesgo de lesiones para usted y los demás

Para garantizar el funcionamiento adecuado de su unidad, no instale accesorios que no se proporcionen con la Assault AirBike. Siempre use ropa y zapatos adecuados cuando haga ejercicio. El peso del usuario no debe exceder las 300 libras (136 kg) para esta unidad. Mantenga a los niños alejados. Las manos y los pies pueden enredarse con las piezas móviles y causar lesiones graves. Coloque la unidad en un área que cumpla con los requisitos mínimos de espacio libre que son: lados = 24 pulgadas, delantero y trasero = 12 pulgadas. La unidad está diseñada para uso en interiores únicamente. Coloque la unidad sobre una superficie sólida y nivelada. Ajuste siempre las patas niveladoras antes de utilizar la AirBike. Asegúrese de que todas las perillas y palancas de ajuste estén bien apretadas antes de usar la unidad. La unidad es pesada. No intente moverla solo. Nunca opere la unidad si está dañada o rota.

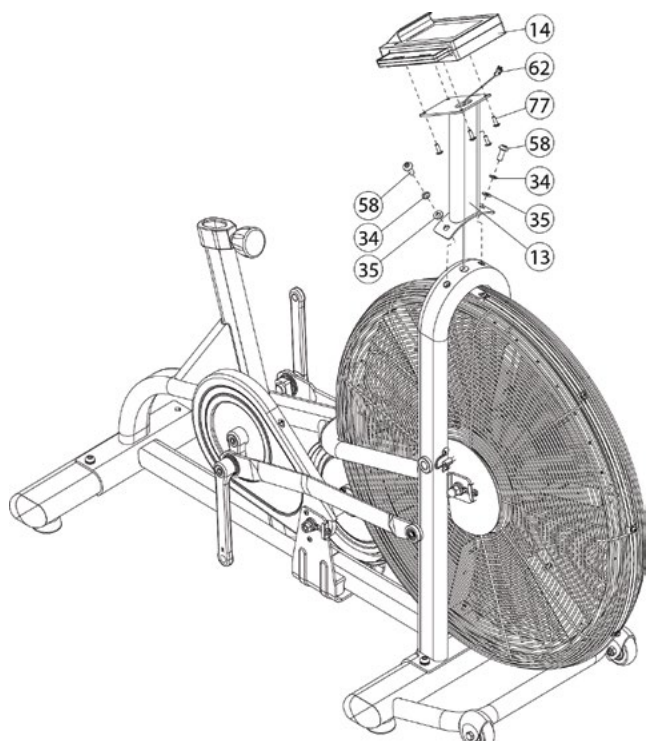
Póngase en contacto con su distribuidor de fitness autorizado local para obtener servicio.

### PASOS DE MONTAJE

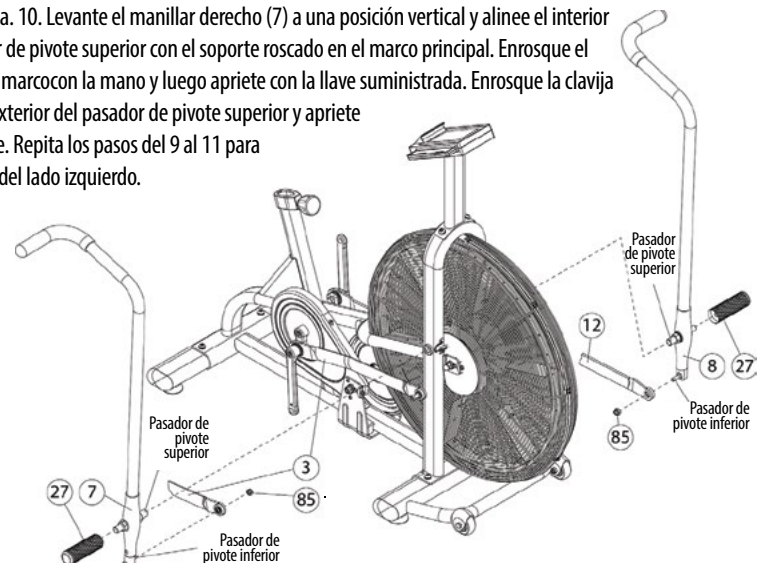
Retire los seis (6) preinstale el juego de tornillo M8 (58), arandela de seguridad (34) y arandela plana (35) Alinee el estabilizador delantero (4) con el receptor en el marco principal y vuelva a instalar los dos tornillos, arandelas de seguridad y arandelas planas (58, 34 y 35) con la llave hexagonal de 6 mm incluida. Repita el paso 2 para el estabilizador trasero (# 2).



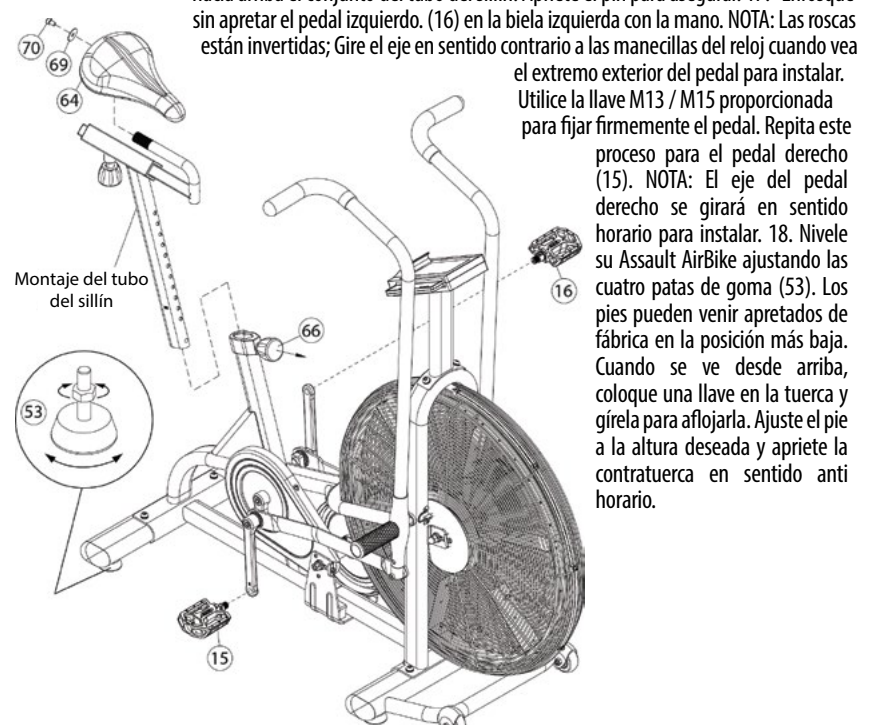
Inspeccione el cable de la consola (62) en busca de daños antes de pasarlo por el lado inferior y salir por la parte superior del mástil de la consola (13). 5. Instale los conjuntos de tornillo de cabeza redonda, arandela de seguridad y arandela plana (58, 34 y 35) a través de la base del mástil de la consola (13) y en el marco principal. 6. Enchufe el cable de la consola (62) en la parte trasera de la consola (14) y meta con cuidado el cable en el mástil de la consola (13). No apriete el cable. 7. Inserte los cuatro tornillos (77) a través del mástil de la consola (13) y en la parte posterior de la consola (14).



8. Coloque el conjunto del manillar derecho (7) en el piso extendiéndose hacia adelante y alejándose del brazo de articulación derecho (3). Retire la contratuerca (85) y déjela a un lado. 9. Deslice el brazo de articulación derecho (3) en el pasador de pivote inferior y vuelva a instalar la contratuerca (85) con la llave de caja de 13 mm incluida. 10. Levante el manillar derecho (7) a una posición vertical y alinee el interior del pasador de pivote superior con el soporte roscado en el marco principal. Enrosque el pivote en el marco con la mano y luego apriete con la llave suministrada. Enrosque la clavija (27) en el exterior del pasador de pivote superior y apriete firmemente. Repita los pasos del 9 al 11 para el conjunto del lado izquierdo.



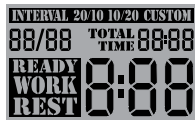
13. Retire el tornillo hexagonal (70) y la arandela plana (69) del extremo del conjunto del poste del asiento. 14. Afloje el conjunto de abrazadera del asiento que está preinstalado en los rieles del asiento (64) y deslice el conjunto sobre la parte moleteada de la corredera del asiento (5). Asegúrese de que el asiento esté nivelado con el suelo y fije ambas tuercas de manera firme y uniforme. 15. Vuelva a instalar la arandela plana (69) y el tornillo hexagonal (70) en el extremo del conjunto de la tija del sillín. 16. Afloje el pasador de seguridad (66) agarrando y girando la perilla en sentido contrario a las manecillas del reloj. Tire del pasador hacia afuera, inserte el conjunto del tubo del sillín en el marco y suelte el pasador cuando el asiento esté a la altura deseada. Para asegurarse de que el pasador de seguridad esté completamente enganchado, levante hacia arriba el conjunto del tubo del sillín. Apriete el pin para asegurar. 17. Enrosque sin apretar el pedal izquierdo. (16) en la biela izquierda con la mano. **NOTA:** Las roscas están invertidas; Gire el eje en sentido contrario a las manecillas del reloj cuando vea el extremo exterior del pedal para instalar. Utilice la llave M13 / M15 proporcionada para fijar firmemente el pedal. Repita este proceso para el pedal derecho (15). **NOTA:** El eje del pedal derecho se girará en sentido horario para instalar. 18. Nivele su Assault AirBike ajustando las cuatro patas de goma (53). Los pies pueden venir apretados de fábrica en la posición más baja. Cuando se ve desde arriba, coloque una llave en la tuerca y gírela para aflojarla. Ajuste el pie a la altura deseada y apriete la contratuerca en sentido anti horario.



# ASSAULT AIRBIKE GUÍA DE INICIO RÁPIDO

## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA

**Panel de visualización de intervalos.** El panel de visualización de intervalos proporcionará todos los detalles de visualización para los programas Intervalo 20/10, Intervalo 10/20 e Intervalo personalizado. El banner superior indicará qué programa de intervalo se está ejecutando. Esta pantalla comunicará si el intervalo de ejecución actual es un periodo de trabajo o de descanso. La pantalla de tiempo total contará el tiempo total de ejecución del programa, mientras que la pantalla numérica grande contará el tiempo del segmento de trabajo o descanso. La pantalla 88/88 mostrará el intervalo actual y el número total de intervalos en el programas.



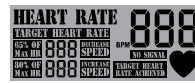
**Panel de visualización de tiempo objetivo, distancia y calorías.** El panel de visualización de objetivos registrará el tiempo, la distancia y las calorías durante todos los programas. Un banner en la parte superior indicará si se está ejecutando uno de los tres programas de Target. La pantalla de tiempo alternará entre los valores restantes y transcurridos a lo largo del programa. La distancia total se mostrará en millas o kilómetros dependiendo de cómo se programó la consola durante la configuración inicial. El campo de visualización de calorías registrará la cantidad de calorías quemadas durante el entrenamiento.



**Visualización de Watts / Velocidad / RPM.** Watts, la velocidad y las RPM se mostrarán durante todos los programas. Los watts son una medida de la generación de energía y se utilizan con frecuencia para rastrear la cantidad de trabajo generado en un momento dado durante un entrenamiento. La pantalla de velocidad mostrará el valor que simula el de andar en una bicicleta estándar y es una derivación de las RPM actuales o la velocidad del pedal. El valor se dará en millas por hora o kilómetros por hora, según las unidades que se seleccionaron durante el proceso de configuración de la consola. Las RPM o revoluciones por minuto se refieren a la velocidad a la que giran las manivelas.



**Panel de visualización de frecuencia cardíaca.** Este panel publicará una variedad de información relacionada con la frecuencia cardíaca del usuario. Cuando el monitor inalámbrico detecta una señal, la frecuencia cardíaca del usuario se mostrará en el campo BPM (latidos por minuto) grande de tres dígitos y el icono del corazón parpadeará. Por el contrario, cuando no se detecta una señal, se publicará el banner Sin señal y el icono del corazón no se iluminará. Cuando el programa de frecuencia cardíaca objetivo se está ejecutando, la consola ayuda al usuario a mantener un rango de BPM para desarrollar la resistencia cardiovascular. Los valores superior e inferior del rango objetivo se publicarán junto al 65% de la FC máxima y el 80% de los carteles de FC máxima y los carteles de Disminuir la velocidad o Aumentar la velocidad parpadearán para indicar que se necesita un aumento o disminución de la velocidad del pedal para llevar la frecuencia cardíaca en el rango deseado. Cuando la frecuencia cardíaca del usuario está dentro del rango objetivo, se mostrará el banner de frecuencia cardíaca objetivo alcanzado.



## TECLAS DE LA CONSOLA

**START** Tecla **START**. Dará inicio a los programas

**STOP** Tecla **STOP**. Use la tecla stop para detener o pausar los programas temporalmente que están en ejecución.

**ENTER** Tecla **ENTER**. Se usa para confirmar los valores y dará ingreso mientras se ajustan los programas.

**Flechas de arriba y abajo.** Utilícelas para incrementar o bajar los valores de los programas.



**Teclas rápidas de programa.** Las teclas rápidas de programa inician inmediatamente o programa asociado.

## CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

**Batería.** La consola Assault AirBike funciona con dos (2) pilas AA (no incluidas). El compartimiento de la batería está en la parte trasera de la consola.

**ESTÁNDAR DE UNIDADES MÉTRICAS: MODO DE CONFIGURACIÓN.** La Assault AirBike se envía desde la instalación de fabricación con las unidades de distancia establecidas en millas. La distancia y la velocidad se calcularán y se mostrarán en millas y millas por hora. Para alternar las unidades de visualización de la consola entre millas y kilómetros, mantenga presionado las teclas **START** y **ENTER** simultáneamente durante dos (2) segundos mientras la consola está en el modo listo. Se iniciará el modo de configuración y se mostrará el banner "Distancia" en la pantalla LCD. Parpadeará "kilómetros" o "millas" para indicar la configuración actual. Presione la tecla de flecha **ARRIBA** o **ABAJO** para alternar entre las dos configuraciones. Presione la tecla **ENTER** para aceptar la opción mostrada e iniciar el Modo Listo.

## CARACTERÍSTICAS DE PROGRAMACIÓN

**SLEEP MODE.** Después de cinco (5) minutos de inactividad, la consola entrará en el modo de suspensión de ahorro de energía. La pantalla se apagará, pero se guardarán todos los datos ingresados previamente. Para iniciar el Modo Listo, gire los pedales o presione cualquier botón de la consola.

**READY MODE.** El modo listo está diseñado para notificar al usuario que la consola está encendida y lista para comenzar un programa. El modo listo es de cinco (5) minutos de duración. Si no se produce ninguna otra actividad antes de que haya transcurrido el período del modo listo, la consola volverá a ingresar al modo de suspensión.

**PROCESO DE REINICIO.** Para restablecer todas las configuraciones guardadas (excepto la configuración de unidades métricas / inglesas), presione y mantenga presionada la tecla **STOP** durante dos segundos.

**MODO DE PAUSA.** Mientras se está ejecutando cualquier programa, al presionar la tecla **INICIO** se iniciará el modo de pausa durante cinco (5) minutos. La alarma integrada sonará cada treinta (30) segundos para servir como recordatorio y la pantalla se encenderá y apagará. Si no se realizan más entradas, el modo de pausa finalizará y la consola entrará en el modo listo. Para salir del modo de pausa y continuar con el programa en ejecución, presione la tecla **INICIO**. Para salir del programa en pausa en cualquier momento, presione la tecla **STOP** para iniciar el **READY MODE**.

**CAMBIO DE TIEMPO TRANSCURRIDO Y TIEMPO RESTANTE.** Mientras se ejecuta un programa, los valores de Tiempo total y Tiempo de segmento cambiarán entre transcurrido y restante.

**PROGRAMA DE INICIO RÁPIDO.** La consola Assault AirBike permite al usuario cambiar el programa con el toque de una sola tecla. En cualquier momento durante el entrenamiento, presione una tecla rápida de programa para iniciar el programa asociado inmediatamente. Resumen de entrenamiento. Para obtener comentarios adicionales del usuario, la consola Assault AirBike proporciona un breve resumen de entrenamiento inmediatamente después de completar la sesión de entrenamiento. Todas las métricas, como el tiempo total, la distancia total y el total de vatios, se publicarán durante dos (2) minutos.

## FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

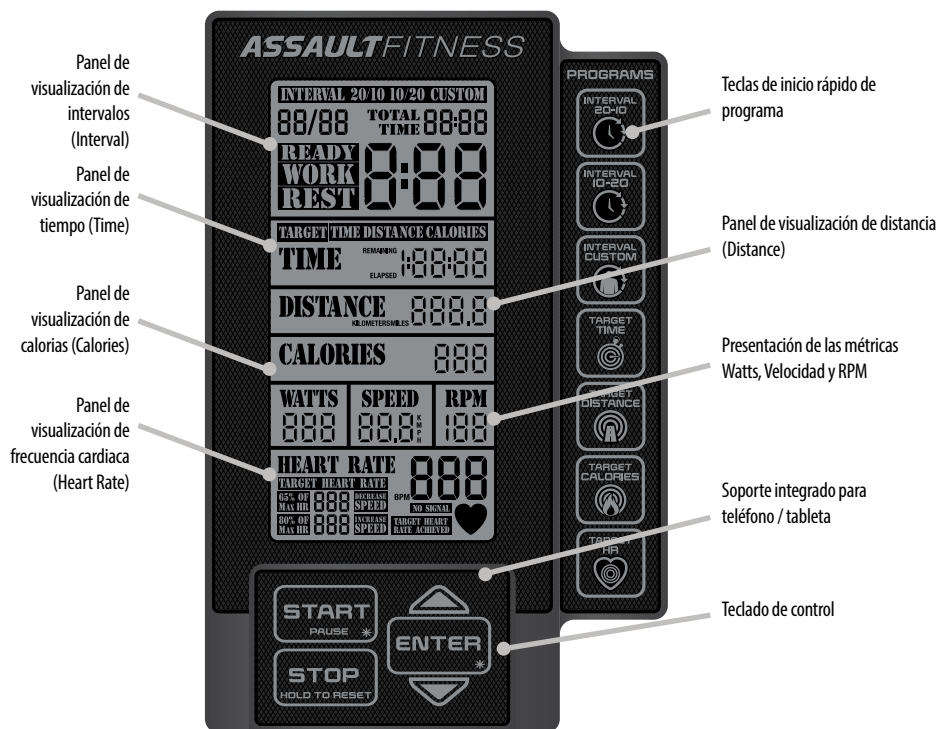
**PROGRAMA PREDETERMINADO (INICIO RÁPIDO).** La opción del programa Quick Start es para usuarios que desean omitir la programación y comenzar su entrenamiento de inmediato. El programa Quick Start se iniciará tan pronto como los pedales comiencen a moverse. La consola comenzará a mostrar todas las métricas, incluida la frecuencia cardíaca si se detecta una señal. El programa se ejecutará continuamente hasta que los pedales dejen de moverse. Para finalizar el programa y ver el resumen del entrenamiento, presione la tecla **STOP**.

Programas INTERVALOS 20/10 & INTERVAL 10/20. Los programas Intervalo 20/10 e Intervalo 10/20 ofrecen al usuario una serie de ocho (8) intervalos de entrenamiento de alta intensidad con segmentos de tiempo preestablecidos. Este protocolo de entrenamiento se conoce comúnmente como Tabata o (Entrenamiento de intervalo de alta intensidad (HILT)). El programa señalará automáticamente el inicio de cada intervalo de trabajo y descanso.

<b>INTERVALO 20/10 PROGRAMA</b>	Número de intervalos:	8
	Duración del intervalo de trabajo:	20 segundos
	Duración del intervalo de descanso:	10 segundos
<b>INTERVALO 10/20 PROGRAMA</b>	Número de intervalos:	8
	Duración del intervalo de trabajo:	10 segundos
	Duración del intervalo de descanso:	20 segundos

**EJECUTAR:** El tiempo contará hacia atrás desde tres para señalar el inicio de cada intervalo de trabajo.

**FIN:** El programa se ejecutará hasta que el último de los segmentos de descanso. Para terminar el programa, presione la tecla **STOP**. El Resumen del entrenamiento se iniciará y publicará un registro de los datos del entrenamiento.



**PROGRAMA INTERVAL CUSTOM** (Intervalo personalizado). El programa Intervalo personalizado es similar al Programa Intervalo 20/10, excepto que el usuario tiene la capacidad de establecer la duración de los intervalos de trabajo y descanso, así como el número total de intervalos.

**INICIAR:** Presione la tecla de programa Intervalo personalizado.  
**CONFIGURACIÓN:** Cuando se ejecuta el programa Interval Custom por primera vez (o después de que la consola se haya restablecido), el usuario deberá ingresar el número total de intervalos. Ajuste el valor mostrado presionando las teclas **ARRIBA** o **ABAJO**, seguido de la tecla **ENTER** para confirmar. A continuación, se publicará el intervalo de trabajo predeterminado. Ajuste el valor de la pantalla con las teclas **ARRIBA** o **ABAJO**. Confirme presionando **ENTER**. El intervalo de descanso predeterminado se publicará. Ajustar el valor y confirmar presionando **ENTER**.

**EJECUTAR:** El temporizador contará hacia atrás desde tres para señalar el inicio de cada intervalo de trabajo y el programa se ejecutará inmediatamente.

**FIN:** El programa finalizará automáticamente cuando se hayan ejecutado todos los segmentos de intervalos. Para terminar el programa en cualquier momento, presione la tecla **STOP**. El Resumen del entrenamiento se iniciará y publicará un registro de los datos del entrenamiento.

**PROGRAMAS TARGET TIME, TARGET DISTANCE Y TARGET CALORIES.** El tiempo objetivo, objetivo distancia y calorías objetivo operan de manera similar y en el mismo programa se tiene la capacidad de definir un valor establecido y el programa continuará hasta que se logre ese objetivo.

**INICIAR:** Presione la tecla del programa de destino deseado.  
**CONFIGURACIÓN:** Al ejecutar los programas de Target por primera vez (o después de que la consola se haya restablecido), la pantalla parpadeará con el valor predeterminado. Ajuste el valor mostrado presionando las teclas **ARRIBA** o **ABAJO**, seguido de la tecla **ENTER** para confirmar. El programa comenzará automáticamente. Los campos de la pantalla se iluminarán y comenzarán a rastrear el progreso del usuario. Si se ha seleccionado el programa de tiempo objetivo, el tiempo objetivo comenzará a contar hacia atrás. Si se está ejecutando el programa Distancia objetivo, la consola hará un seguimiento del progreso hacia esa meta. Cuando se haya seleccionado el programa Calorías objetivo, la consola hará un seguimiento de las calorías.

**FIN:** El programa finalizará automáticamente cuando el objetivo seleccionado haya sido archivado. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla **STOP**. El Resumen del entrenamiento se iniciará y publicará un registro de los datos del entrenamiento.

**PROGRAMA TARGET HEART RATE.** El programa de frecuencia cardíaca objetivo de Assault AirBike ofrece a los usuarios la capacidad de apuntar a un BPM (rango de latidos por minuto) para un entrenamiento cardiovascular máximo. Con un dato (la edad del usuario), la consola calculará automáticamente la frecuencia cardíaca máxima, así como el rango de entrenamiento optimizado (65% de Max Bpm a 80% de Max Bpm).

**INICIAR:** Presione la tecla del programa Target Heart Rate para iniciar el programa.  
**CONFIGURACIÓN:** Al ejecutar los programas Target HR por primera vez (o después de que se haya reiniciado), la EDAD? El banner y el valor de edad predeterminado parpadearán. Ajuste la edad del usuario presionando las teclas **ARRIBA** o **ABAJO**, seguido de la tecla **ENTER** para confirmar. El programa comenzará automáticamente.

**EJECUTAR:** Los campos de la pantalla se iluminarán y comenzarán a rastrear el progreso del usuario. Si el corazón del usuario está por debajo del 65% de lo calculado para rango de frecuencia cardíaca máxima, el banner **SPEED UP** parpadeará para indicar que se requiere más esfuerzo para mantener la frecuencia cardíaca óptima. Si la frecuencia cardíaca del usuario supera el 80% de la frecuencia cardíaca máxima calculada, el banner **SLOW DOWN** parpadeará para indicar que el usuario está trabajando demasiado.

**FIN:** El programa de frecuencia cardíaca objetivo se ejecutará de forma continua hasta que el usuario lo finalice manualmente. Al finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla **STOP** y se mostrará el resumen del entrenamiento.

**ASSAULTFITNESS**