

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

AIRBIKE ELITE

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Estructura de la consola



Teclas de la consola

START PAUSE La tecla START (inicio) activará un programa y reiniciará un programa pausado. Si pulsa al mismo tiempo la tecla ENTER (intro), se iniciará el modo Setup (configuración).

STOP Use la tecla STOP para finalizar un programa y pausar un programa en ejecución. Para reiniciar la consola y borrar todos los datos introducidos por el usuario, pulse la tecla STOP durante más de dos segundos.

INTERVAL PROGRAMS Pulse la tecla INTERVAL PROGRAMS (programas de intervalos) para revisar y seleccionar ese programa disponible de intervalos de la consola.

HEART RATE PROGRAMS La tecla HEART RATE Programs (programas de frecuencia cardíaca) abre los programas de control de frecuencia cardíaca.

SPLIT TIME Si pulsa la tecla SPLIT TIME (tiempo fraccionado), se detendrán durante cinco segundos las métricas del entrenamiento. El entrenamiento continuará según los datos previos.

SPEAKER ON / OFF Si pulsa la tecla SPEAKER ON / OFF (altavoz activado/desactivado) se apagarán o encenderán las notificaciones audibles de la consola.

ENTER COMP MODE La tecla ENTER (intro) confirma los valores introducidos durante la configuración de un programa. Si pulsa al mismo tiempo la tecla ENTER (intro), se iniciará el modo Setup (configuración). Para iniciar el modo Comp, pulse la tecla ENTER (intro) durante cinco segundos.

UP/DOWN Las teclas de flechas UP/DOWN (arriba/abajo) permiten al usuario aumentar o disminuir los parámetros de la consola. Si pulsa las teclas de las flechas UP/DOWN (arriba/abajo) a la vez durante cinco segundos, se iniciará el modo Comp Setup.

TARGET PROGRAMS La tecla TARGET PROGRAMS (programas meta) activa el modo de configuración del programa meta. El usuario puede programar tanto las calorías, como el tiempo o la distancia a conseguir de manera personalizada.

CONNECT Las conexiones a un dispositivo móvil o correa pectoral inalámbrica mediante Bluetooth o radio ANT+ integrados se inician pulsando la tecla CONNECT (conectar).

CHANGE UNITS La tecla CHANGE UNITS (cambiar unidades) permite cambiar las unidades de medida en el momento. Seleccione unidades estándar/inglesas o unidades métricas. Una vez seleccionadas, en la consola parpadeará el indicador de unidades actualizado para confirmar el cambio.

Instalación de la batería. La consola funciona con cuatro (4) pilas AA (incluidas). El compartimento de la batería se encuentra en la parte trasera de la consola. Utilice únicamente pilas alcalinas de la misma marca y tiempo para evitar posibles daños a las piezas eléctricas. La extracción/sustitución de baterías borrará los ajustes de la hora y el usuario.

Tecnología inalámbrica ANT+ 2,4 Ghz. Se puede realizar la conexión de una correa pectoral de frecuencia cardíaca ANT+ a través del receptor inalámbrico integrado. Consulte la sección Entrenamiento de frecuencia cardíaca para obtener más información.

Memoria permanente. Siempre se guardará la información relativa al tiempo de trabajo total y recordatorio de intervalos de servicio.

Indicador de batería baja. Cuando la batería de las pilas instaladas llegue al 10 % del total de su capacidad, se iluminará el indicador de batería baja para recordarle que ponga pilas nuevas. Utilice siempre pilas alcalinas nuevas.

Modo Sleep (suspensión). Tras diez (10) minutos de inactividad, la consola cambiará a modo Sleep (suspensión) y aparecerá únicamente el reloj. Todas las funciones de la pantalla se apagarán, pero se guardarán todos los datos que haya introducido previamente.

Modo Ready (preparado) El modo Ready (preparado) se designa para notificar al usuario que la consola está encendida y preparada para usarse. En el indicador alfanumérico aparecerá "Assault" y "Ready". El modo Ready (preparado) se pausará en diez (10) minutos.

Proceso de reinicio. Para restablecer todos los ajustes del usuario mantenga pulsada la tecla STOP durante dos (2) segundos. La información relativa al reloj, al tiempo de ejecución y al recordatorio de mantenimiento se guardará en la memoria permanente.

Modo Pause (pausa). Mientras se ejecuta cualquier programa (excepto el programa Comp), pulse la tecla START (inicio) para activar el modo Pause (pausa). En la pantalla alfanumérica aparecerá parpadearo "Paused" (pausado) y en el indicador de métrica aparecerá "P". Para volver al programa anterior, pulse la tecla START (inicio). Para seguir con el programa, pulse de nuevo la tecla START (inicio). Si no realiza más entradas, finalizará el modo Pause (pausa) y la consola cambiará al modo Ready (preparado) en diez (10) minutos.

Programa QUICK START (INICIO RÁPIDO). La consola de la AirBike Elite permite a los usuarios iniciar un entrenamiento sin seleccionar un programa. Una vez iniciado, empiezan a aparecer los parámetros a los segundos de pulsar la tecla START (inicio) o iniciar la cinta de correr. El programa funcionará de manera continua y los parámetros aparecerán desde cero.

Resultados del entrenamiento. Al final de cada entrenamiento, la consola publicará un resumen del mismo con toda la información. Aparecerán las calorías y distancia totales, seguido de la velocidad máxima, los vatios y las RPM, además de la velocidad, los vatios y el ritmo de media.

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

ADVERTENCIA. Antes de usarla, lea toda la información incluida, guías del usuario y advertencias.

Programa QUICK START (INICIO RÁPIDO)

La opción del programa Quick Start (inicio rápido) es para los usuarios que no quieren utilizar la programación integrada y desean empezar su entrenamiento inmediatamente. El programa Quick Start (inicio rápido) se activará en cuanto empiece a moverse la cinta o si pulsa la tecla START (inicio). La consola indicará todos los parámetros, como la frecuencia cardíaca del usuario (si se detecta una señal). El programa funcionará de manera continua hasta que se pare la cinta. Para finalizar el programa y ver el resumen del entrenamiento, pulse la tecla STOP.

Inicio: pulse la tecla START (inicio) o empiece a andar/correr por la cinta.

Ejecución: empezarán a aparecer todos los parámetros.

Final: presione la tecla STOP. Aparecerá el resumen de resultados para ver los valores totales, promedio y máximos.

Programas INTERVAL 20/10 e INTERVAL 10/20 (INTERVALOS 20/10 e INTERVALOS 10/20)

Los programas Interval 20/10 e Interval 10/20 (Intervalos 20/10 e Intervalos 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 como Tabata® o H.I.T. (entrenamiento de intervalos de alta intensidad). La consola mandará mensajes al usuario al inicio de cada entrenamiento e intervalo de descanso. Además, los intervalos de trabajo y de descanso se señalarán mediante el parpadeo de las LED integradas y tonos audibles.

Programa Interval 20/10 (Intervalos 20/10) Número de intervalos: 8

Duración del intervalo de trabajo: 20 segundos

Duración del intervalo de descanso: 10 segundos

Programa Interval 10/20 (Intervalos 10/20) Número de intervalos: 8

Duración del intervalo de trabajo: 10 segundos

Duración del intervalo de descanso: 20 segundos

Inicio: pulse la tecla INTERVAL PROGRAMS (programas de intervalos) hasta que aparezca el título del programa deseado. Confirme la selección del título del programa que aparece pulsando la tecla START (inicio).

Ejecución: la consola mostrará el intervalo actual de trabajo/descanso y el temporizador iniciará la cuenta atrás para cada intervalo.

Final: el programa estará activo hasta la finalización del último segmento de trabajo. Para finalizar el programa en cualquier momento, pulse la tecla STOP. Se iniciará el resumen del entrenamiento y al final del programa se publicará un registro de los datos del mismo.

Programa INTERVAL CUSTOM (intervalo personalizado)

El programa Interval Custom (Intervalo personalizado) es similar al programa Interval 20/10 (Intervalos 20/10), pero en este caso el usuario puede configurar la duración de los intervalos de trabajo y de descanso, así como el número total de intervalos.

Inicio: pulse la tecla INTERVAL PROGRAMS (programas de intervalos) reiteradamente hasta que aparezca Custom (personalizado). Confirme la selección del programa que aparece pulsando la tecla START (inicio).

Configuración: al iniciar por primera vez el programa Interval Custom (Intervalo personalizado) (o cuando haya reiniciado la consola), el usuario tendrá que introducir el número total de intervalos. Ajuste el parámetro que aparece pulsando las teclas UP (arriba) o DOWN (abajo) y, a continuación, la tecla ENTER (intro) para confirmar. A continuación, aparecerá el tiempo del intervalo de trabajo personalizado. Ajuste el tiempo que aparece pulsando las teclas UP (arriba) o DOWN (abajo) y, a continuación, la tecla ENTER (intro) para confirmar. Aparecerá el intervalo de descanso personalizado. Ajuste los parámetros y confirme pulsando ENTER (intro).

Ejecución: la consola mostrará el intervalo actual de trabajo/descanso y el temporizador iniciará la cuenta atrás para cada intervalo.

Final: el programa estará activo hasta la finalización del último segmento de trabajo. Para finalizar el programa en cualquier momento, pulse la tecla STOP. Se iniciará el resumen del entrenamiento y al final del programa se publicará un registro de los datos del mismo.

Programas TARGET TIME (Tiempo meta), TARGET CALORIES (Calorías meta) y TARGET DISTANCE (Distancia meta) Los programas Target Time (Tiempo meta), Target Distance (Calorías meta) y Target Calories (Distancia meta) funcionan de la misma manera. En cada programa, el usuario puede definir un parámetro determinado y el programa seguirá hasta que se haya logrado el objetivo.

Inicio: pulse la tecla TARGET PROGRAMS (programas meta) varias veces hasta que aparezca el indicador con el objetivo deseado. Pulse ENTER (intro) para confirmar la selección.

Configuración: al iniciar los programas Meta por primera vez (o cuando haya reiniciado la consola), la pantalla parpadeará con el valor predeterminado. Ajuste el parámetro que aparece pulsando las teclas UP (arriba) o DOWN (abajo) y, a continuación, la tecla ENTER (intro) para confirmar. El programa se iniciará automáticamente.

Ejecución: los campos de la pantalla se iluminarán y empezarán a registrar el progreso del usuario hacia su objetivo. Si seleccionó el Tiempo como objetivo, aparecerá el tiempo restante y el temporizador empezará la cuenta atrás. Si seleccionó Distancia o Calorías como objetivo, la consola registrará el progreso hacia esos objetivos y el temporizador empezará a contar.

Final: el programa finalizará automáticamente cuando se haya logrado el objetivo seleccionado o el temporizador llegue a cero. Para finalizar el programa en cualquier momento, pulse la tecla STOP. Se iniciará el resumen del entrenamiento y se publicará un registro de la información del mismo.

Programa TARGET HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA META)

Con el programa Target Heart Rate (frecuencia cardíaca meta), los usuarios pueden lograr una frecuencia cardíaca/lpm (latidos por minuto) o nivel de frecuencia cardíaca específicos para un máximo entrenamiento cardiovascular. Con poca información (edad del usuario), la consola calculará automáticamente la frecuencia cardíaca máxima calculada además de algunos niveles de entrenamiento más habituales correspondientes a la frecuencia cardíaca (65 %, 75 % y 85 % de FC máxima). Además, se pueden introducir los lpm a elección del usuario.

Inicio: pulse la tecla HEART RATE PROGRAMS (programas de frecuencia cardíaca).

Configuración: determine la edad del usuario con las teclas UP/DOWN (arriba/abajo) y confirme la entrada pulsando la tecla ENTER (intro). Seleccione el intervalo de FC o lpm personalizados pulsando las teclas UP/DOWN (arriba/abajo) hasta que aparezca el objetivo y, a continuación, pulse ENTER (intro). La consola ofrece la posibilidad de añadir un temporizador. Seleccione Timer On (temporizador activado) o Timer Off (temporizador desactivado) con las teclas UP/DOWN (arriba/abajo) y, a continuación, pulse ENTER (intro) para confirmar. Si ha seleccionado Timer On (temporizador activado), ajuste los parámetros del tiempo con las teclas UP/DOWN (arriba/abajo) y pulse ENTER (intro) para confirmar.

Nota: la precisión de los parámetros que aparecen depende de la precisión de la edad del usuario que se haya introducido.

Ejecución: los campos de la pantalla se iluminarán y empezarán a registrar el progreso del usuario y la frecuencia cardíaca meta del usuario parpadeará en el indicador alfanumérico. La pantalla ofrecerá indicaciones como HR Low (FC baja) seguido de Increase Speed (Aumentar velocidad) o HR High/Decrease Speed (FC alta/Disminuir velocidad) para ayudar al usuario a mantener la frecuencia cardíaca meta. Si la frecuencia cardíaca del usuario se mantiene en un valor elevado (según la edad introducida), la consola se apagará.

Final: el programa Target Heart Rate (frecuencia cardíaca meta) funcionará de manera continua hasta que el usuario lo finalice manualmente o hasta que se haya pasado el valor seleccionado del temporizador. Para finalizar el programa en cualquier momento, pulse la tecla STOP. Se iniciará el resumen del entrenamiento y se publicará un registro de la información del mismo.

Programa COMP

El programa COMP permite al entrenador o al usuario establecer un programa de entrenamiento predefinido para lograr unas calorías, un tiempo y una distancia determinados. El programa Comp funciona de manera similar a los programas meta con algunas diferencias clave. Mientras que la consola está en el modo Comp Run, el resto de funciones de programas se bloquean para asegurar que no se repita la misma configuración del programa y que no se pueda modificar. Esta función es útil para un entorno de clase o una competición cara a cara.

Configuración: para configurar el programa Comp es necesario realizar algunos pasos. Para iniciar el modo Comp Set, pulse a la vez las teclas de la flecha UP+DOWN (arriba+abajo) durante cinco (5) segundos. Comp Set aparecerá en el indicador alfanumérico y el indicador TARGET (meta) parpadeará, así como uno de los parámetros disponibles de Tiempo, Calorías o Distancia. Seleccione el objetivo deseado (Tiempo, Calorías, Distancia) con las teclas UP/DOWN (arriba/abajo) y confirme la selección pulsando ENTER (intro). Parpadeará el valor meta seleccionado. Ajuste el valor que parpadee con las teclas de la tecla UP/DOWN (arriba/abajo) y pulse la tecla ENTER (intro) para confirmar. Seleccione unidad imperial/inglesa o métrica y pulse ENTER (intro) para ver los ajustes confirmados. Para modificar los ajustes del programa Comp, vuelva a iniciar el modo Comp Set.

Ready: antes de ejecutar el programa Comp, la consola debe establecerse en el modo Comp Ready: este paso asegura que el programa no se puede cambiar de manera accidental entre los usuarios, ya que se bloquea la selección de otros programas y funciones. Pulse la tecla ENTER durante cinco (5) segundos para iniciar el modo Comp Ready y mostrar el objetivo establecido anteriormente.

Ejecución: cuando la consola esté en el modo Comp Ready, inicie el programa Comp pulsando START (inicio). Aparecerá Run Comp y parpadeará en el indicador alfanumérico y el indicador con el objetivo deseado también parpadeará. Si el tiempo es el valor meta, el temporizador empezará la cuenta atrás con el tiempo restante mientras registra los valores de calorías, distancia, velocidad, vatios y RPM. Si selecciona como objetivo distancia o calorías, el temporizador iniciará el recuento.

Final: el programa finalizará automáticamente cuando se haya alcanzado el objetivo. Se iniciará el modo Comp Ready, listo para el próximo usuario/competidor.

Salir: para salir del modo Comp Ready, pulse la tecla de la flecha UP/DOWN (arriba/abajo) durante cinco (5) segundos para iniciar el modo Ready (preparado) estándar. Para ahorrar batería, el modo Comp Ready se pausará en treinta (30) minutos y pasará al modo Sleep (suspensión). Cuando se reciba una entrada con la puesta en marcha de la cinta de correr o una entrada de una tecla de la consola, se iniciará el modo Comp Ready.

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardíaca es una parte fundamental de su entrenamiento. El Director general de salud pública de EE. UU. emitió un informe en el que afirmó que la actividad física, así como la práctica de fitness y ejercicio saludable son beneficiosos para la salud de las personas y destacó la importancia de hacer ejercicio como elemento clave para la prevención de enfermedades y una vida más sana. La mejor forma de determinar la intensidad del ejercicio es monitorizar su frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se puede monitorizar fácilmente contando el número de latidos por minuto en el pecho, muñeca o arteria carotídea del cuello, aunque resulta complicado cuando se está haciendo ejercicio. Para ayudarle durante su entrenamiento de frecuencia cardíaca, la consola de la AirBike Elite está equipada con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico que puede detectar la señal de FC que se transmite por una correa pectoral inalámbrica (opcional).

Frecuencia cardíaca máxima calculada

Su frecuencia cardíaca meta depende principalmente de su edad. Es importante entrenar en un nivel seguro y productivo. Si la intensidad del ejercicio es demasiado baja o demasiado alta, solo se notarán ligeros avances en cuanto a fuerza y fitness cardiovascular. Un entrenamiento a baja intensidad no ofrecerá muchos beneficios.

Se considera que es más efectivo entrenar con una frecuencia cardíaca entre el 65 % y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima calculada se estima como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (estimado a 220 lpm menos su edad).

Para calcular su frecuencia cardíaca máxima calculada y determinar el nivel de entrenamiento meta apropiado, utilice las siguientes fórmulas. Las siguientes estimaciones son relevantes para un usuario de 35 años:

220 - 35 = 185 lpm	(220 - Edad = frecuencia cardíaca máxima calculada en lpm)
0,65 x 185 = 120 lpm	(65 % de 185 lpm [frecuencia cardíaca máxima calculada] = 120 lpm)
0,85 x 185 = 157 lpm	(85 % de 185 lpm [frecuencia cardíaca máxima calculada] = 185 lpm)

El nivel de entrenamiento de frecuencia cardíaca para este usuario estaría entre 120 lpm y 157 lpm.

Uso del receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico

En general, una correa pectoral inalámbrica para detectar la frecuencia cardíaca es el método más preciso y práctico para detectar y monitorizar una señal de frecuencia cardíaca. De manera ocasional, ciertos factores pueden afectar negativamente a la transmisión precisa de la señal de frecuencia cardíaca. Las redes Wi-Fi, los teléfonos inalámbricos y los electrodomésticos grandes pueden afectar o dañar la señal dando lugar a una detección elevada o errónea de los lpm. El único remedio para ello es aislar el equipo de posibles alteraciones. Además, la química corporal o la falta de transpiración de una persona pueden hacer que la correa pectoral no determine una señal de frecuencia cardíaca correcta. El sistema inalámbrico de recepción de frecuencia cardíaca es una función que encontrará en este equipo. Para que la consola pueda detectar y mostrar su frecuencia cardíaca de manera inalámbrica, deben presentarse cuatro (4) condiciones:

- Debe utilizar y activar un transmisor de correa pectoral compatible que determine la frecuencia cardíaca. La consola precisa una correa pectoral de frecuencia cardíaca con función Bluetooth de bajo consumo y/o ANT+ de doble banda. Varios fabricantes ofrecen modelos de doble banda. Para el correcto funcionamiento de la correa pectoral, consulte las instrucciones del fabricante.
- Tanto la consola como la correa pectoral deben estar encendidas o activadas.
- Debe ejecutarse un programa de entrenamiento.
- La correa pectoral de frecuencia cardíaca con función Bluetooth de bajo consumo/ANT+ de doble banda está sincronizada con la consola.

Sincronizando el transmisor para detectar la frecuencia cardíaca mediante Bluetooth de bajo consumo/ANT+ inalámbrico con la consola de la AirBike Elite

Existen dos formas de conectar la correa pectoral para detectar la frecuencia cardíaca mediante Bluetooth de bajo consumo/ANT+ a la consola de la AirBike Elite.

- Bluetooth:** si va a realizar el seguimiento del entrenamiento con una aplicación y dispositivo móvil compatibles, la sincronización de la correa para la frecuencia cardíaca será vía Bluetooth desde la aplicación. Siga las instrucciones de la aplicación, entre las que encontrará encender el Bluetooth en el dispositivo móvil, pulsar la tecla CONNECT (conectar) en la consola y seleccionar la AirBike Elite.
- ANT+:** si no se usa un dispositivo móvil, la sincronización tendrá lugar a través de la radio de ANT+. Compruebe que la correa pectoral esté encendida y que la lleve correctamente puesta. Mantenga pulsada la tecla CONNECT (conectar) durante 5 segundos. Empezará a parpadear "ANT+HR" en el indicador alfanumérico hasta que la correa de la frecuencia cardíaca se sincronice con la consola. Una vez se haya sincronizado, el indicador FRECUENCIA CARDÍACA empezará a parpadear y el indicador alfanumérico parpadeará "Connected" (conectado) seguido de "ANT+HR" para confirmar la conexión.