

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

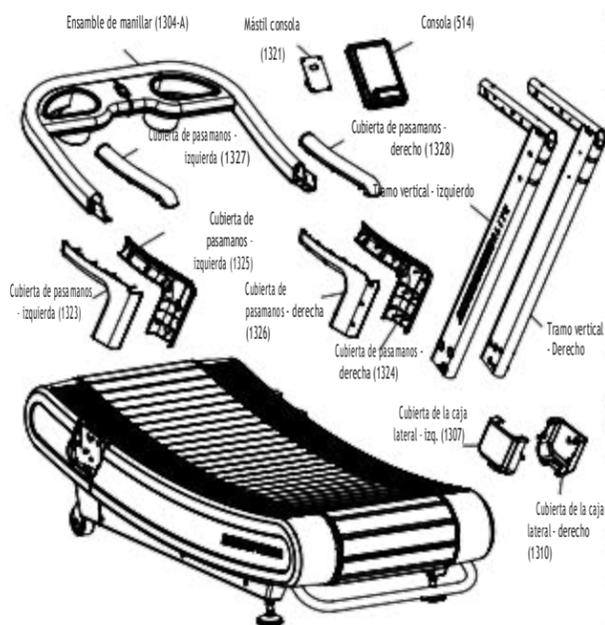


ASSAULTRUNNER ELITE

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



COMO SE ENVÍA

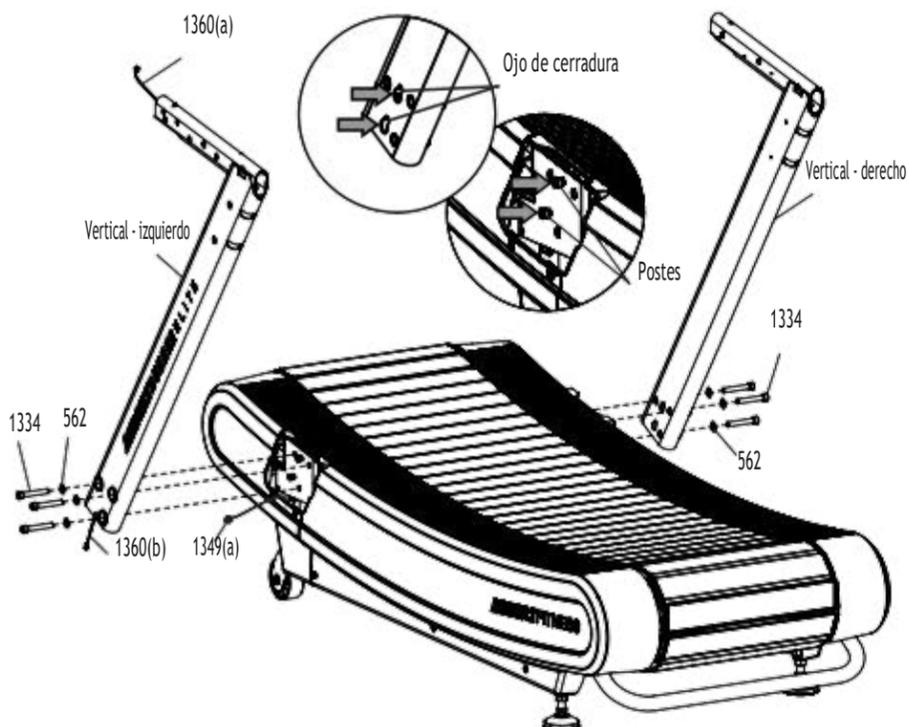


HERRAMIENTAS DE ENSAMBLADO		
8mm Llave Hexagonal (1322)	5mm Llave Hexagonal (511)	4mm Llave Hexagonal (512)
Desarmador (555)		
DESCRIPCIÓN DE HERRAMIENTAS	IMAGEN	CANTIDAD
Tornillo de cabeza hueca M10x65mm (1334)		6
Tornillo de cabeza Phillips #6.2 x 13mm (537)		44
Tornillo hex. cabeza de botón M8 x 20mm (1335)		10
Rondana Ø20.00 x 11.00 x 1.51 (562)		6

MONTAJE

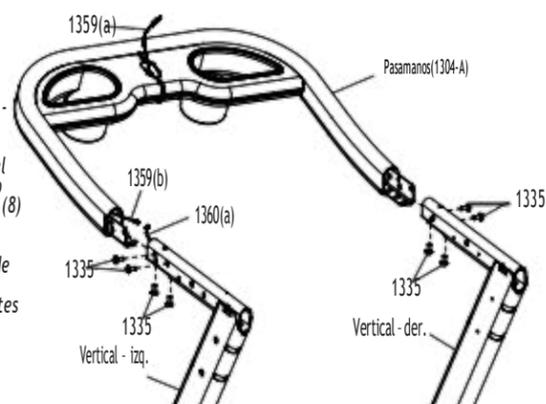
Introducción

- La máquina para correr ASSAULT RUNNER ELITE solo requiere un montaje menor. Todas las herramientas necesarias para completar la configuración y el montaje iniciales se han incluido en el kit de hardware de montaje.
- Retire la unidad y todas las piezas de la caja y el embalaje. Confirme que todas las piezas que se muestran en los títulos de la sección Como se envían están incluidas antes de intentar ensamblar el ASSAULTRUNNER ELITE.
- Paso 1 del montaje: instalación vertical**
 - Ubique el cable del sensor de velocidad - Inferior (1349a) y asegúrese de que el extremo / conector se extienda desde el marco principal.
 - Levante el Montante Vertical - Izquierdo verticalmente, asegurándose de que las cerraduras estén ubicadas en la parte inferior. Alinee los ojos de la cerradura del Montante Vertical - Izquierdo con los dos postes ubicados en el marco principal. Esto apoyará al montante mientras se completa la instalación.
 - Conecte firmemente los conectores Sensor de velocidad - Inferior (1349a) y Cable del sensor de velocidad - Medio (1360b).
 - Ubique tres (3) juegos de Tornillos de cabeza hueca # 1334 y rondanas # 562, y enrosque sin apretar cada ensamblaje a través del Montante Vertical Izquierdo y dentro del marco principal. No apriete los tornillos firmemente todavía.
 - Cuelgue el Montante Vertical - Cerraduras Derechas en los postes del Marco Principal e instale los tres (3) juegos restantes de Tornillos de cabeza hueca # 1334 y rondanas # 562.



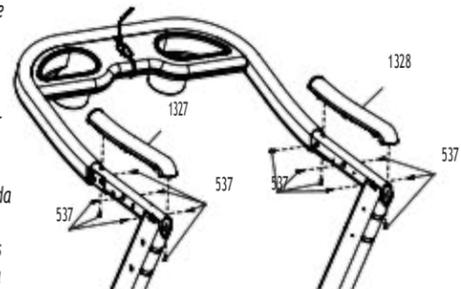
Paso 2 del montaje: Instalación de pasamanos

- Coloque los soportes del conjunto de la barandilla izquierda y derecha (1304-A) contra las caras exteriores y las partes inferiores de los montantes verticales izquierdo y derecho.
- Mientras sostiene el conjunto de la barandilla (1304-A), enrosque sin apretar cuatro (4) tornillos hexagonales de cabeza de botón # 1335 a través del montante vertical izquierdo y dentro del soporte del conjunto de la barandilla (1304-A). Repita este paso para el lado derecho y apriete firmemente los ocho (8) tornillos.
- Conecte los conectores del cable del sensor de velocidad - superior (1359b) y del cable del sensor de velocidad - medio (1360a).
- Meta con cuidado los conectores y los cables sobrantes dentro del vertical izquierdo.



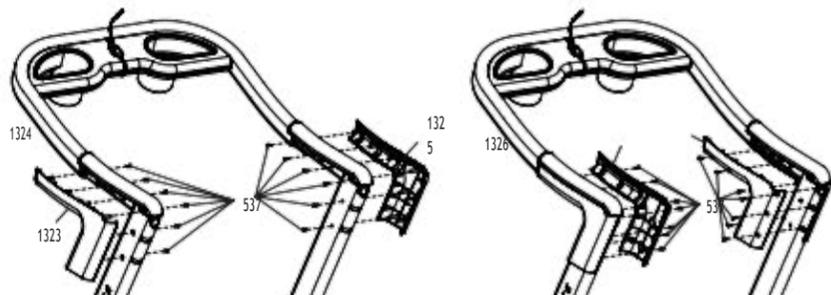
Paso 3 del montaje: Instalación de agarre de pasamanos

- Alinee la Cubierta de la empuñadura - Izquierda (1327) en la parte superior de la junta del manillar izquierdo con el montante vertical como se muestra, y enrosque dos (2) Tornillos de cabeza Phillips # 537 a través del conjunto de la barandilla y dentro de la cubierta de agarre # 1327 - Izquierda. Repita este paso para el lado derecho con la Cubierta de agarre - Derecha (1328).
- Instale dos (2) tornillos de cabeza Phillips # 537 a través de las lengüetas en el lado izquierdo de la cubierta de agarre - izquierda (1327) para asegurarla al conjunto de la barandilla.
- Instale tres (3) tornillos de cabeza Phillips # 537 a través de las lengüetas en el lado derecho de la cubierta de agarre - izquierda (1327) para asegurarla al conjunto de la barandilla.
- Repita los pasos anteriores para asegurar la cubierta de agarre - derecha (1328) al conjunto de la barandilla.



Paso 4 del montaje: Instalación de la cubierta de pasamanos/vertical

- Alinee la Cubierta de la junta exterior - Izquierda (1323) con la parte exterior de la junta del manillar vertical izquierdo como se muestra, y enrosque seis (6) tornillos de cabeza Phillips # 537 a través del interior del conjunto de la barandilla y dentro de la Cubierta de la junta exterior - Izquierda (1323). Apriete todos los tornillos. Repita este paso para el lado derecho con Cubierta de junta exterior - Derecha (1324).
- Alinee la Cubierta de la Junta Interior - Izquierda (1325) con el interior de la junta del manillar vertical izquierdo y la Cubierta de la Junta Exterior - Izquierda (1323), y asegúrelas en su lugar con siete (7) Tornillos de Cabeza Phillips # 537. Repita este paso para el lado derecho del interior de la junta.



Paso 5 del montaje: cubiertas laterales

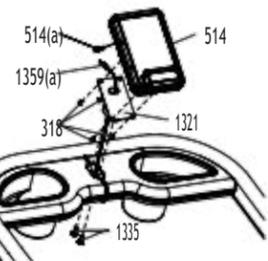
- Apriete los tornillos de cabeza hueca # 1334 en el montante vertical izquierdo.
- Localice la Cubierta Central de la Caja Lateral - Izquierda (1307). Alinee las pestañas ubicadas en la parte superior con los receptores en los plásticos de la carcasa lateral instalados. Para instalar, la cubierta se abrirá hacia abajo y encajará en su lugar. Asegúrese de que la superficie exterior de la cubierta esté nivelada o alineada con los plásticos adyacentes.

- Asegure con dos (2) tornillos de cabeza Phillips # 537.
- Repita para el lado derecho con la Cubierta central de la caja lateral - Derecha (1310).



Paso 6 del montaje: Instalación de la consola

- Inserte las baterías en la Consola (514).
- Quite los cuatro (4) tornillos hexagonales # 318 de la parte trasera de la consola. (514) y déjelos a un lado.
- Pase el cable del sensor de velocidad - superior (1359a) a través del mástil de la consola # 1321.
- Conecte el cable de la consola (514a) y el cable del sensor de velocidad - conectores superiores (1359a) y meta con cuidado el cable sobrante en el mástil de la consola # 1321.
- Enrosque sin apretar los cuatro (4) tornillos hexagonales # 318 a través de la placa de montaje en el mástil de la consola # 1321 y en la parte trasera de la consola (514). Cuando los cuatro (4) tornillos estén instalados, apriételos firmemente.
- Deslice el mástil de la consola # 1321 en la abertura en la parte superior de la bandeja del portavasos mientras también guía el cable sobrante a través del orificio en la placa de montaje del mástil de la consola # 1321 dentro de la bandeja del portavasos.
- Enrosque sin apretar dos (2) tornillos hexagonales de cabeza de botón # 1335 a través de la parte inferior de la bandeja del portavasos. Cuando ambos tornillos estén instalados, apriételos firmemente.



Paso 7 del montaje: Ajustes finales

- Identifique una ubicación adecuada que esté nivelada y ofrezca suficiente espacio para la unidad con el espacio libre mínimo requerido. Se recomienda que el ASSAULTRUNNER ELITE se ubique con un mínimo de 0,5 metros (19,7 pulg.) de espacio libre desde las paredes más cercanas u otro equipo a la izquierda, derecha y frente de la unidad. Se debe mantener un mínimo de 2,0 m (79") de espacio libre hacia la parte trasera del ASSAULTRUNNER ELITE.

PRECAUCIÓN: ESTA MÁQUINA PARA CORRER ES PESADA. PUEDEN OCURRIR LESIONES SI NO SE PRACTICAN LAS TÉCNICAS DE ELEVACIÓN ADECUADAS.

- Para reubicar levante la parte trasera de la unidad agarrando la manija de transporte y mueva lentamente el ASSAULTRUNNER ELITE a la posición deseada.
- Asegúrese de que la unidad esté nivelada y no se balancee ajustando las patas niveladoras del estabilizador. Dos pies están ubicados en la parte trasera del marco principal. Como punto de partida, afloje cada pie enroscando el conjunto hacia abajo / en el sentido de las agujas del reloj y luego enrosque las contratueras hacia abajo (en el sentido de las agujas del reloj) contra la base del pie. Compruebe la estabilidad de la unidad y realice los ajustes necesarios. Una vez que esté estable, bloquee las patas estabilizadoras niveladoras en su lugar apretando la contratuerca hacia arriba / en sentido anti horario, contra la parte inferior del marco para bloquear la posición actual de cada pata.
- Quite la cubierta de plástico de la consola ASSAULTRUNNER ELITE.
- Pruebe ASSAULTRUNNER ELITE usándolo.



ASSAULT FITNESS

5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559
Para más información o preguntas sobre su equipo por favor visite nuestro sitio web:
AssaultFitnessProducts.com ©Assault Fitness 2020

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

ASSAULTRUNNER ELITE

COMPONENTES DE CONSOLA

Pantalla de consola

Visualización de tiempo

Visualización calorías/kCal

Panel de distancia, velocidad, Watts & ritmo

Panel de ritmo cardiaco

Soporte para teléfono

Teclas de la consola



Indicador LED descanso/trabajo

Programas de inicio rápido

Teclas de función/opción

Teclas de control



La tecla INICIO iniciará un programa y reiniciará un programa en pausa. Si se presiona junto con la tecla ENTER, se iniciará el modo de configuración.



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



Presione la tecla PROGRAMAS DE INTERVALOS para revisar y seleccionar la programación de intervalos de la consola disponible.



La tecla Programas de frecuencia cardiaca abre los programas de control de frecuencia cardiaca disponibles.



Al presionar la tecla SPLIT TIME, se congelan las métricas del entrenamiento durante cinco segundos. El entrenamiento continuará ejecutándose en segundo plano.



Al presionar la tecla ALTAVOZ ENCENDIDO/APAGADO se apagan o encienden las notificaciones audibles de la consola.



La tecla ENTER confirma los valores ingresados al ajustar un programa. Si se presiona junto con la tecla ENTER, se iniciará el modo de configuración. Para iniciar el modo Comp, presione la tecla ENTER durante cinco segundos.



Las teclas de flecha ARRIBA / ABAJO permiten al usuario aumentar y disminuir los valores de la consola. Si presiona las teclas de flecha ARRIBA / ABAJO juntas durante cinco segundos, se iniciará el modo de configuración de composición.



La tecla PROGRAMAS OBJETIVO inicia el modo de configuración del programa objetivo. El usuario puede programar un objetivo personalizado de calorías, tiempo o distancia.



Las conexiones a un dispositivo móvil o una correa para el pecho inalámbrica a través de las radios Bluetooth o ANT + a bordo se inician presionando la tecla CONNECT.



La tecla CAMBIAR UNIDADES permite cambios de unidad de medida sobre la marcha. Elija entre unidades inglesas / estándar o métricas. Cuando se presiona, la consola mostrará el banner de unidades actualizadas para confirmar el cambio.

Instalación de la batería. La consola funciona con cuatro (4) pilas AA (incluidas). El compartimento de la batería está en la parte trasera de la consola. Utilice únicamente pilas alcalinas de la misma marca y antigüedad para evitar daños en los componentes eléctricos. La extracción / reemplazo de las baterías borrará la configuración del usuario.

Tecnología inalámbrica ANT + 2.4Ghz. La conexión de una correa de pecho de frecuencia cardiaca ANT + opcional se puede realizar a través del receptor inalámbrico integrado. Consulte la sección titulada Entrenamiento de frecuencia cardiaca para obtener más información.

Memoria permanente. Los datos del recordatorio del intervalo de servicio y del tiempo de ejecución total siempre se mantendrán.

Indicador de batería baja. Cuando la energía de las baterías instaladas alcanza el 10% de la capacidad total, el icono del indicador de batería baja se iluminará para indicar que se requieren baterías nuevas. Utilice siempre pilas alcalinas nuevas.

Modo de sueño. Después de diez (10) minutos de inactividad, la consola entrará en el modo de suspensión y mostrará solo el reloj. Todas las funciones de la pantalla se apagarán, sin embargo, se guardarán los datos ingresados previamente.

Modo listo. El modo listo está diseñado para notificar al usuario que la consola está encendida y lista para usar. "Asalto" y "Listo" aparecerán en la pantalla alfanumérica. El modo Listo expirará en diez (10) minutos.

Proceso de reinicio. Para restablecer todas las configuraciones del usuario, presione y mantenga presionada la tecla STOP durante dos (2) segundos. El reloj, el tiempo de ejecución total y los datos del recordatorio de mantenimiento se conservarán en la memoria permanente.

Modo de pausa. Mientras se ejecuta cualquier programa (excepto el programa de compensación), al presionar la tecla INICIO se iniciará el modo de pausa. La pantalla alfanumérica parpadeará "Paused" y cada campo de visualización de métricas mostrará "P". Para volver al programa anterior, presione la tecla INICIO. Para continuar con el programa, presione la tecla INICIO nuevamente. Si no se realizan más entradas, el modo de pausa finalizará y la consola entrará en el modo listo en diez (10) minutos.

Programa de inicio rápido. La consola ASSAULTRUNNER ELITE permite a los usuarios comenzar un entrenamiento sin la selección de un programa. Cuando se inicie, las métricas comenzarán a mostrarse segundos después de presionar la tecla INICIO o de mover la cinta de correr. El programa se ejecutará de forma continua y todas las métricas contarán desde cero.

Resultados del entrenamiento. Al final de cada entrenamiento, la consola publicará un resumen de los datos del entrenamiento. Se publicarán las calorías totales y la distancia, seguidas de la velocidad máxima, vatios y RPM, luego la velocidad media, los vatios y el ritmo.

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA



PRECAUCIÓN. Lea toda la información incluida, las guías del usuario y las advertencias antes de usar.

Programa de INICIO RÁPIDO

La opción del programa Quick Start es para usuarios que deseen omitir los pasos de configuración de la programación a bordo y comenzar su entrenamiento de inmediato. El programa de inicio rápido se iniciará tan pronto como la correa comience a moverse o si se presiona la tecla INICIO. La consola comenzará a mostrar todas las métricas, incluida la frecuencia cardiaca del usuario (si se detecta una señal). El programa se ejecutará continuamente hasta que la banda deje de moverse. Para finalizar el programa y ver el resumen del entrenamiento, presione la tecla STOP.

Iniciar: presione la tecla INICIO o comience a caminar / correr con el cinturón.

Ejecutar: todas las métricas comenzarán a publicarse.

Fin: presione la tecla STOP. Se mostrará el resumen de resultados para los valores totales, promedio y máximos.

Programas INTERVALO 20/10 & INTERVALO 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 (High Intensity Interval Training (HIIT)). La consola proporcionará mensajes al usuario al inicio de cada intervalo de trabajo y descanso. Además, los intervalos de trabajo y descanso se señalarán mediante el parpadeo del LED de placa y tonos audibles.

Intervalo 20/10 Número de Intervalos: 8

Duración del intervalo de trabajo: 20 segundos

Duración del intervalo de descanso: intervalo de 10 segundos

10/20 Programa Número de Intervalos: 8

Duración del intervalo de trabajo: 10 segundos

Duración del intervalo de descanso: 20 segundos

Iniciar: Presione la tecla INTERVAL PROGRAMS hasta que el título del programa deseado sea visible. Confirme la selección del título del programa mostrado presionando la tecla INICIO.

Ejecutar: La consola mostrará el intervalo de trabajo / descanso actual y la pantalla del temporizador hará una cuenta regresiva para cada intervalo.

Fin: El programa se ejecutará hasta que finalice el último de los segmentos de trabajo. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP. El Resumen del entrenamiento se iniciará al final del programa y publicará un registro de los datos del entrenamiento.

Programa INTERVALO PERSONALIZADO

El programa de intervalo personalizado es similar al programa de 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 PROGRAMAS DE INTERVALO repetidamente hasta que aparezca Personalizado. Confirme la selección del programa visible presionando la tecla INICIO.

Configuración: Cuando se ejecuta el programa Intervalo personalizado por primera vez (o después de que se haya reiniciado la consola), se le pedirá al usuario que ingrese el número total de intervalos. Ajuste el valor mostrado cuando se le solicite presionando la tecla ARRIBA o ABAJO, seguido de la tecla ENTRAR para confirmar. A continuación, se publicará el valor de tiempo del intervalo de trabajo predeterminado. Ajuste el valor de tiempo mostrado con la tecla ARRIBA o ABAJO y presione ENTER para confirmar. Se publicará el intervalo de descanso predeterminado.

Configuración: El programa Comp requiere algunos pasos de configuración. Para iniciar el modo de configuración de composición, presione las

Ejecutar: La consola mostrará el intervalo de trabajo / descanso actual y la pantalla del temporizador hará una cuenta regresiva para cada intervalo.

Fin: El programa se ejecutará hasta que finalice el último de los segmentos de trabajo. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP. El Resumen del entrenamiento se iniciará al final del programa y publicará un registro del entrenamiento.

Programas de TIEMPO OBJETIVO, CALORÍAS OBJETIVO y DISTANCIA OBJETIVO

Los programas Target Time, Target Distance y Target Calories funcionan de manera idéntica. Para estos programas, el usuario puede establecer un único valor de métrica objetivo y el programa continuará hasta que se logre ese objetivo.

Iniciar: Presione la tecla PROGRAMAS DE OBJETIVOS repetidamente hasta que se muestre el banner del objetivo deseado. Presione ENTER para confirmar la selección.

Configuración: Al ejecutar los programas de Target por primera vez (o después de que la consola se haya reiniciado), 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.

Ejecutar: los campos de la pantalla se iluminarán y comenzarán a rastrear el progreso del usuario hacia los objetivos. Si el tiempo fue el objetivo seleccionado, se mostrará el tiempo restante y el temporizador comenzará la cuenta atrás. Si la distancia o las calorías son los objetivos seleccionados, la consola hará un seguimiento del progreso hacia esos objetivos y el temporizador contará progresivamente.

Fin: El programa finalizará automáticamente cuando se alcance el objetivo seleccionado o el temporizador llegue a cero. 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 cardiaca objetivo ofrece a los usuarios la capacidad de apuntar a una frecuencia cardiaca / Bpm (rango de latidos por minuto) o zona de frecuencia cardiaca específica para un entrenamiento cardiovascular máximo. Con una pieza de información (edad del usuario), la consola calculará automáticamente la frecuencia cardiaca máxima calculada estimada, así como algunas zonas de entrenamiento de frecuencia cardiaca comunes (65%, 75% y 85% de Bpm máx.). Además, se puede ingresar un Bpm específico de la elección del usuario.

Iniciar: Presione la tecla PROGRAMAS DE RITMO CARDÍACO.

Configuración: Configure la edad del usuario mediante las teclas ARRIBA / ABAJO y confirme la entrada presionando la tecla ENTER. Seleccione el rango de frecuencia cardiaca objetivo o Bpm personalizado presionando las teclas ARRIBA / ABAJO hasta que se muestre el objetivo deseado, luego presione ENTER. La consola ofrece la opción de agregar un temporizador de cuenta regresiva. Seleccione Temporizador encendido o Temporizador apagado mediante las teclas ARRIBA / ABAJO y presione ENTER para confirmar. Si se seleccionó Timer On, ajuste los valores de tiempo con las teclas ARRIBA / ABAJO y presione ENTER para confirmar.

Nota: La precisión de las métricas mostradas depende de una entrada precisa del valor de edad del usuario.

Ejecutar: los campos de la pantalla se iluminarán y comenzarán a rastrear el progreso del usuario y la frecuencia cardiaca objetivo del usuario parpadeará en la pantalla alfanumérica. La consola proporcionará indicaciones como FC baja seguida de Aumento de velocidad o FC alta / Disminución de velocidad para ayudar al usuario a mantener el rango de frecuencia cardiaca objetivo. Si la frecuencia cardiaca del usuario permanece en un valor elevado (según la edad ingresada), la consola se apagará.

Fin: El programa de frecuencia cardiaca objetivo se ejecutará de forma continua hasta que el usuario lo finalice manualmente o el valor del temporizador seleccionado haya expirado. 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 COMP

El programa de compensación permite al entrenador o al usuario establecer un programa de entrenamiento predefinido que tenga como objetivo un valor calórico, de tiempo o de distancia. El programa de compensación opera de manera similar a los programas de destino con algunas diferencias clave. Mientras la consola está en el modo Comp Run, todas las demás funciones del programa están bloqueadas para garantizar que las configuraciones idénticas del programa se repitan y no se pueden cambiar. Esta función es útil para un entorno de clase o una competencia cara a cara.

teclas de flecha ARRIBA + ABAJO simultáneamente durante cinco (5) segundos. Comp Set se publicará en la pantalla alfanumérica y el banner TARGET parpadeará, así como una de las métricas disponibles de Tiempo, Calorías o Distancia. Seleccione el objetivo deseado (tiempo, calorías o distancia) mediante las teclas ARRIBA / ABAJO y confirme la selección presionando ENTER. El valor objetivo seleccionado parpadeará. Ajuste el valor parpadeante mediante las teclas de flecha ARRIBA / ABAJO y presione ENTER para confirmar. Seleccione unidades imperiales / inglesas o métricas y presione ENTER para ver la configuración confirmada. Para modificar la configuración del programa de composición, reinicie el modo de configuración de composición.

Listo: antes de que se pueda ejecutar el programa Comp, la consola debe configurarse en el modo Comp Ready. Este paso garantiza que el programa no se pueda cambiar accidentalmente entre usuarios, ya que este modo bloquea la selección de otros programas y funciones. Presione la tecla ENTER durante cinco (5) segundos para iniciar el modo Comp Ready y mostrar el objetivo establecido previamente.

Ejecutar: cuando la consola está en el modo de preparación para compilación, inicie el programa de compilación presionando START. Run Comp se publicará y parpadeará en la pantalla alfanumérica y el banner del objetivo seleccionado parpadeará. Si el tiempo es la métrica objetivo, el temporizador hará una cuenta regresiva del tiempo restante mientras registra los valores de calorías, distancia, velocidad, vatios y RPM. Si se selecciona la distancia o las calorías como objetivo, el temporizador comenzará a contar.

Fin: el programa finalizará automáticamente cuando se alcance la métrica objetivo. Se iniciará el modo Comp Ready, listo para el próximo usuario / competidor.

Salir: Para salir del modo listo para compilación, presione la tecla de flecha ABAJO durante cinco (5) segundos para iniciar el modo listo estándar. Para conservar la energía de la batería, el modo Comp Ready expirará en treinta (30) minutos y entrará en el modo de suspensión. Cuando se recibe una entrada mediante la rotación de la cinta de correr o la entrada desde una tecla de la consola, se iniciará el modo Comp Ready.

ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO

La frecuencia cardiaca es una clave importante para su ejercicio. El Cirujano General publicó un informe sobre la actividad física y la salud que indica que el ejercicio y la forma física son beneficiosos para la salud de una persona y enfatizó la necesidad del ejercicio como un componente clave para la prevención de enfermedades y una vida más saludable. La mejor manera de determinar la intensidad del ejercicio es controlar su pulso. La frecuencia cardiaca se puede controlar fácilmente contando la cantidad de latidos cardíacos por minuto en el pecho, la muñeca o la arteria carótida del cuello; sin embargo, es difícil hacerlo mientras hace ejercicio. Para ayudar en el entrenamiento de la frecuencia cardiaca, la consola ASSAULTRUNNER ELITE está equipada con un receptor de frecuencia cardiaca inalámbrico que puede detectar una señal de frecuencia cardiaca transmitida por una banda pectoral inalámbrica (opcional).

Frecuencia cardiaca máxima calculada

Su frecuencia cardiaca objetivo depende principalmente de su edad. Es clave trabajar en una zona segura y productiva. Si la intensidad del ejercicio es demasiado baja o demasiado alta, solo se obtendrán ganancias modestas en la fuerza y la aptitud cardiovascular. Un entrenamiento a una intensidad muy baja no ofrecerá los máximos beneficios.

En general, se percibe que es más eficaz entrenar a una frecuencia cardiaca entre el 65% y el 85% de su frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima calculada se calcula como un porcentaje de su frecuencia cardiaca máxima (estimada en 220 Bpm menos su edad). Para calcular su frecuencia cardiaca máxima calculada y encontrar la zona de entrenamiento objetivo adecuada, utilice las siguientes fórmulas. Las siguientes estimaciones son relevantes para un usuario de 35 años:

220 - 35 = 185 BPM (220 - Edad = Frecuencia cardiaca máxima calculada en BPM)

0,65 x 185 = 120 BPM (65% de 185 BPM [Frecuencia cardiaca máxima calculada] = 120 Bpm)

0,85 x 185 = 157 lpm (85% de 185 lpm [frecuencia cardiaca máxima calculada] = 185 lpm) La zona de entrenamiento de frecuencia cardiaca recomendada para este usuario estaría entre 120 lpm y 157 lpm.

Uso del receptor de frecuencia cardiaca inalámbrico

En general, una banda pectoral de frecuencia cardiaca inalámbrica es el método más preciso y conveniente para detectar y controlar una señal de frecuencia cardiaca. Ocasionalmente, ciertos factores pueden afectar negativamente la transmisión precisa de la señal de frecuencia cardiaca. Las redes Wi-Fi, los teléfonos inalámbricos y los grandes electrodomésticos pueden degradar o romper la señal creando un Bpm errático o increíblemente alto. El único remedio para tal sintoma es aislar la unidad de posibles perturbaciones. Además, la química corporal de una persona o la falta de transpiración pueden evitar que la banda pectoral proporcione una señal de frecuencia cardiaca fuerte o precisa. Un sistema de recepción de frecuencia cardiaca inalámbrico es una característica que se encuentra en esta unidad. Para que la consola detecte y muestre su frecuencia cardiaca de forma inalámbrica, deben estar presentes cuatro (4) condiciones:

- Debe estar funcionando y puesto un transmisor de frecuencia cardiaca compatible con correa para el pecho. La consola requiere una correa para el pecho de frecuencia cardiaca ANT + / Bluetooth Low Energy de doble banda. Varios fabricantes ofrecen modelos de doble banda. Para el funcionamiento correcto de la correa para el pecho, consulte las instrucciones del fabricante.
- Tanto la consola como la correa para el pecho de frecuencia cardiaca deben estar encendidas / activadas.
- Se debe ejecutar un programa de entrenamiento.
- La correa de pecho de frecuencia cardiaca ANT + / Bluetooth LE está emparejada con la consola.

Emparejamiento del transmisor de frecuencia cardiaca inalámbrico ANT + / Bluetooth LE con la consola ASSAULTRUNNER ELITE.

Hay dos formas de conectar la correa de pecho de frecuencia cardiaca ANT + / BTLE a la consola ASSAULTRUNNER ELITE.

- **Bluetooth:** si monitorea el entrenamiento a través de un dispositivo móvil y una aplicación compatibles, el emparejamiento de la correa de frecuencia cardiaca se producirá a través de la radio Bluetooth desde la aplicación. Siga las instrucciones de la aplicación que incluirán encender la radio Bluetooth en el dispositivo móvil, presionar la tecla CONNECT en la consola y seleccionar la cinta de correr ASSAULTRUNNER ELITE.

- **ANT +:** si no se utiliza un dispositivo móvil, el emparejamiento se producirá a través de la radio ANT +. Asegúrese de que la correa para el pecho esté puesta y colocada correctamente. Mantenga presionada la tecla CONECTAR durante 5 segundos. "ANT + HR" comenzará a parpadear en forma alfanumérica. hasta que la correa de frecuencia cardiaca se empareje con la consola. Cuando esté emparejado, el banner HEART RATE comenzará a destellar y la pantalla alfanumérica destellará "Conectado" seguido de "ANT + HR" destellará para confirmar la conexión.