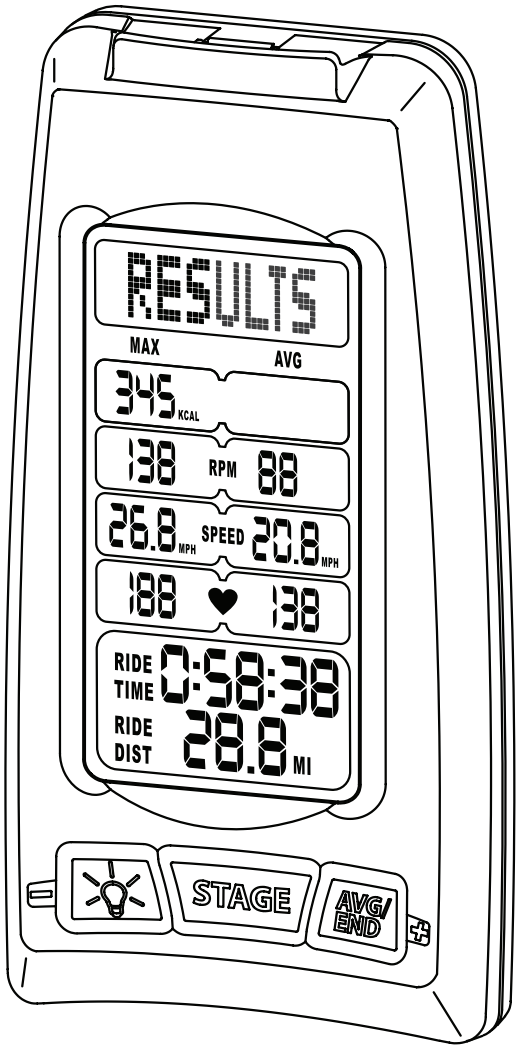
STAGES CYCLING

USERGUIDE
SIC1



ANT+

⚠ PRECAUCIONES

Lea todas las precauciones e instrucciones recogidas en este manual antes de usar este equipo. Guarde estas instrucciones como material de referencia.

¿DUDAS?

Si tiene alguna duda o si hay piezas dañadas o perdidas, consulte la sección "SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE" en la contraportada de este manual.

www.stagesindoorcycling.com

ÍNDICE

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE 3
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA. 4
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS. 4
ESQUEMA DE LA CONSOLA 5
ESQUEMA DEL POTENCIÓMETRO 6
ESQUEMA DE LA PANTALLA 7
CONCEPTOS DE LA PANTALLA 8
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA. 11
SINCRONIZACIÓN DE DISPOSITIVOS COMPATIBLES CON ANT+ 18
CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA. 20
MANTENIMIENTO 31
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 31
SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE 31
INFORMACIÓN DE CUMPLIMIENTO. 32

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

⚠ ADVERTENCIAS: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea detenidamente todas las advertencias e instrucciones recogidas en este manual, así como todas las precauciones que se deben tener en cuenta antes de usar la consola.

1. Antes de empezar cualquier rutina de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud.
2. Si tiene un dispositivo implantado, como un marcapasos, consulte con su médico antes de usar un pulsómetro.
3. Si está tomando medicación de forma regular, consulte con su médico para averiguar si dicha medicación puede afectar a sus pulsaciones durante el ejercicio.
4. Use la consola únicamente tal como se describe en este manual.
5. Es responsabilidad del dueño asegurarse de que todos los usuarios de la consola estén correctamente informados de todas las precauciones que deben tenerse en cuenta.
6. Mantenga la consola en interiores, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la consola en el garaje, o en un patio cubierto o cerca de una fuente de agua.
7. Revise y ajuste regularmente todas las piezas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga la consola fuera del alcance de los niños menores de 12 años y las mascotas.
9. Para evitar que la consola resulte dañada, mantenga los líquidos a una distancia prudencial y no la exponga a la luz solar directa.
10. Limpie la consola solo con un paño suave y húmedo. No utilice sustancias abrasivas ni disolventes para limpiar la consola.
11. A la hora de guardar la consola y el sensor, extraiga las pilas. Guarde la consola y el potenciómetro en un lugar limpio y seco, protegidos de la humedad y el polvo.
12. El exceso de ejercicio podría acarrear lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado o sufre algún dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y tómese un descanso.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

CUBIERTA DE GOMA

Toda la superficie superior de la consola, incluidos los botones, está recubierta por una delgada membrana de goma para evitar que la humedad penetre en la consola. Esta superficie puede limpiarse con facilidad usando un paño suave, húmedo y no abrasivo.

PANTALLA LCD CON RETROILUMINACIÓN

La consola consta de una pantalla LCD que dispone de retroiluminación, pantallas fijas que le proporcionarán datos del ejercicio y una pantalla superior de matriz activa para mensajes. Durante el ejercicio, la pantalla superior mostrará mensajes de texto útiles relacionados con los demás datos del ejercicio. La pantalla superior también funciona como menú en el modo SETTINGS (Ajustes).

COMPATIBLE CON PULSÓMETRO

La consola es compatible con los sistemas más populares de cinturones pectorales telemétricos, incluyendo los modelos compatibles con ANT+TM (2,4 GHz) y Polar® (5 kHz). La consola se sincronizará con el pulsómetro cuya señal sea la más potente en un radio aproximado de 2 a 3 metros. **Nota:** La consola no incluye pulsómetro.

ALMACENAMIENTO DE DATOS USB

La consola cuenta con un puerto USB compatible con los pendrives disponibles en el mercado. En el pendrive se pueden guardar los datos del ejercicio realizado en cada ETAPA y los RESULTADOS totales en un archivo .csv que permitirá al usuario monitorizar y analizar los datos de su ejercicio. El formato del archivo es el empleado habitualmente en los programas estándar de hoja de cálculo y los datos también se pueden introducir en muchos sitios web de entrenamiento.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

CONSOLA

Dimensiones
Altura: 80 mm (3,1 in)
Longitud: 175 mm (6,9 in)
Anchura: 85 mm (3,3 in)

Peso con pilas incluidas

Pilas necesarias
Tres (3) pilas C (LR14)
o
una batería recargable (no incluida)

POTENCIÓMETRO

Dimensiones
Altura: 38 mm (1,5 in)
Longitud: 214 mm (8,4 in)
Anchura: 44 mm (1,7 in)

Peso con pilas incluidas
4,8 kg (2,2 lbs)

Pilas necesarias
Dos (2) pilas AA (LR6)

ANT+ Este producto es conforme con la certificación ANT+ y cumple los siguientes perfiles de producto ANT+ D: FIT

www.thisisant.com/directory

ESQUEMA DE LA CONSOLA

VISTA FRONTAL

Puerto USB

Consola

Pantalla superior de matriz activa

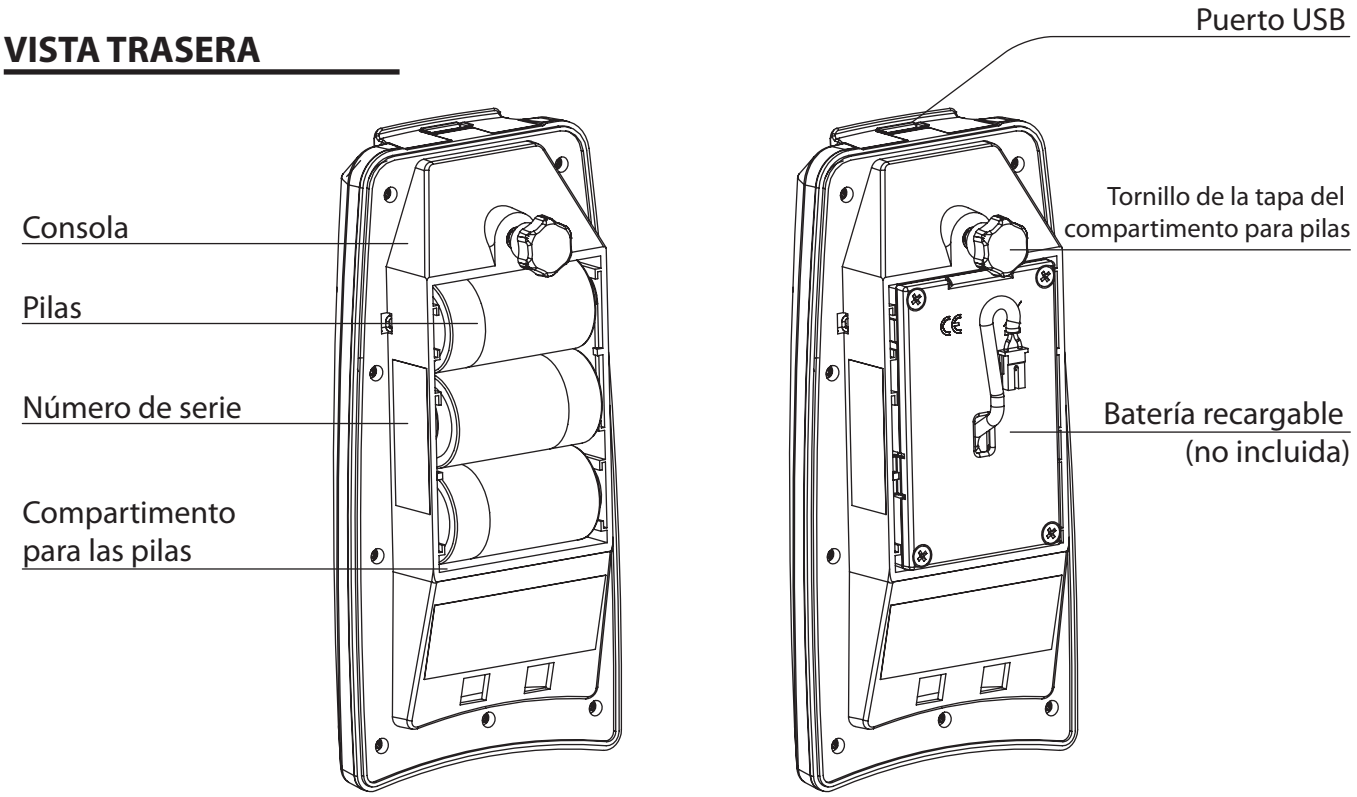
Pantalla LCD con retroiluminación

Retroiluminación / - / desplazar hacia abajo

AVG/END / + / desplazar hacia arriba

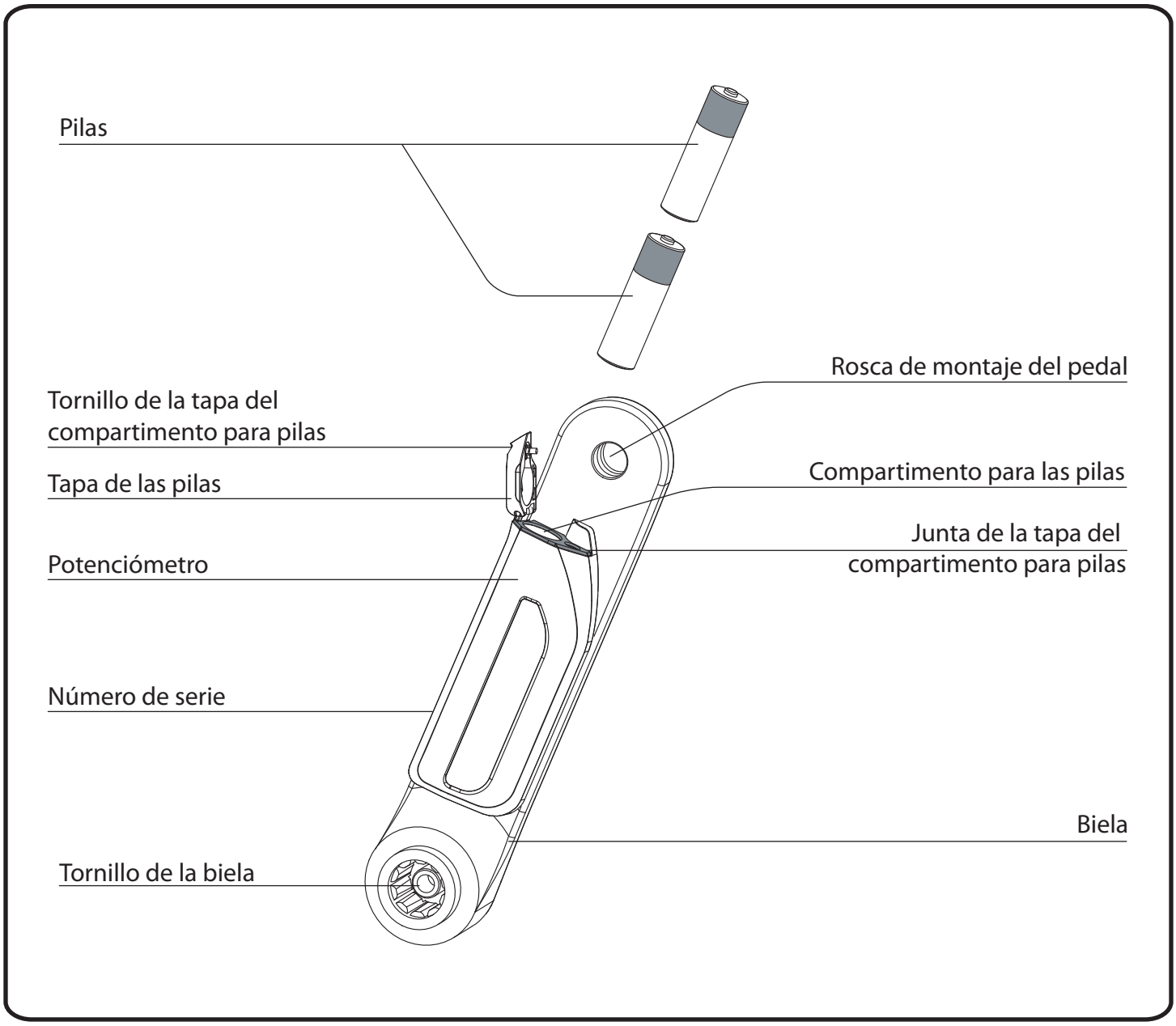
STAGE (Etapa) / aceptar / botón "Seleccionar"

VISTA TRASERA

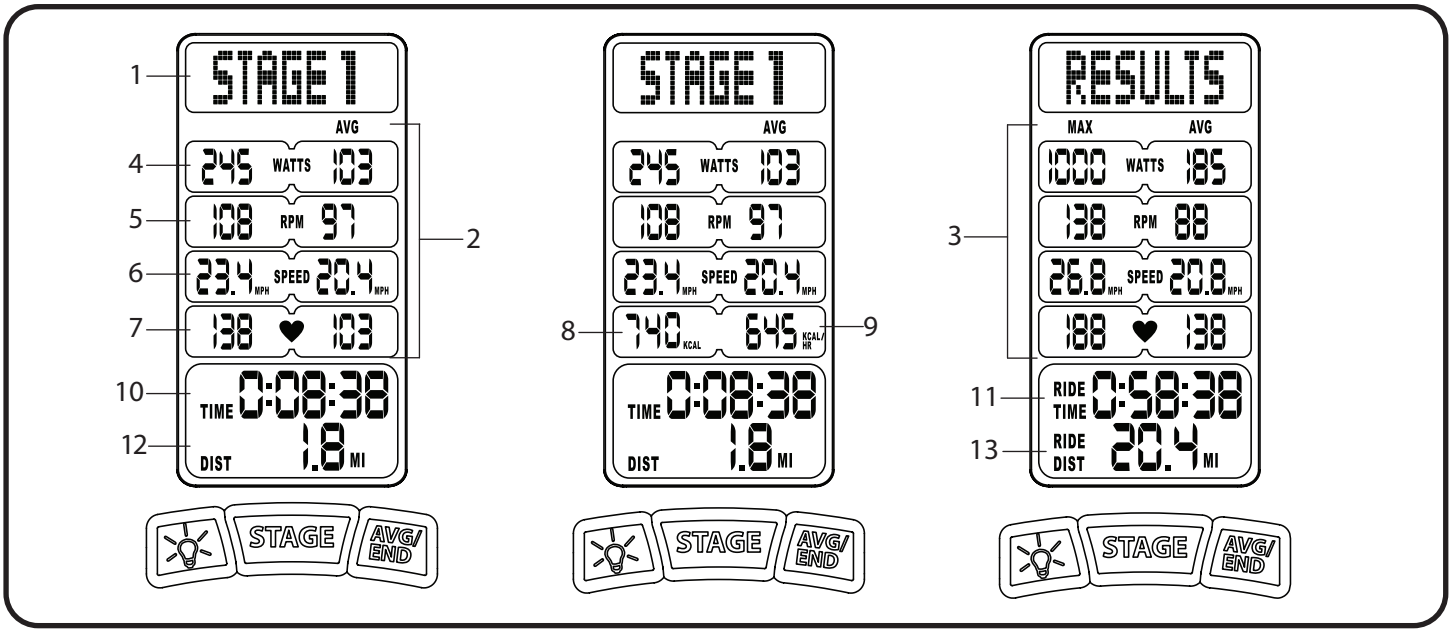


Pilas C **Batería recargable**

ESQUEMA DEL POTENCIÓMETRO



ESQUEMA DE LA PANTALLA



#	Pantalla	Descripción
1	Pantalla superior (de matriz activa)	Muestra los mensajes de texto que indican el modo actual o la opción del menú. Ejemplos: WARM UP, STAGE #, STAGE AVG, RESULTS, RIDE.
2	AVG (Media)	Muestra los valores medios para la etapa actual o todo el ejercicio.
3	MAX (Máximo)	Muestra los valores máximos en los modos RESULTS (Resultados) y RIDE (Recorrido).
4	WATTS (Vatios)	Muestra la potencia generada en vatios: instantánea, media o máxima.
5	RPM	Muestra el ritmo de pedaleo en revoluciones por minuto (RPM): instantáneo, medio o máximo.
6	SPEED (Velocidad)	Muestra la velocidad en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KMH): instantánea, media o máxima.
7	Heart Rate (ritmo cardíaco)*	Si el usuario lleva un pulsómetro compatible (no incluido), muestra el (símbolo del corazón)* ritmo cardíaco: instantáneo, medio o máximo. *El símbolo del ritmo cardíaco aparece cuando se conecta el pulsómetro.
8	KCAL**	Muestra las kilocalorías instantáneas por hora (KCAL/H). ** Esta pantalla solo se activará cuando el pulsómetro NO esté conectado. Si el interruptor de KCAL está en "ON", las kilocalorías y el ritmo cardíaco se alternarán cada 5 segundos.
9	KCAL/HR**	Muestra las kilocalorías medias por hora.
10	TIME (Tiempo)	Muestra el tiempo transcurrido durante la etapa.
11	RIDE TIME (Tiempo del recorrido)	Muestra el tiempo transcurrido en el ejercicio completo.
12	DIST (Distancia)	Muestra la distancia recorrida durante la etapa, en millas (MI) o kilómetros (KM).
13	RIDE DIST (Distancia recorrida)	Muestra la distancia recorrida durante todo el ejercicio, en millas (MI) o kilómetros (KM). "KCAL" muestra la cantidad total de kilocalorías (KCAL) consumidas durante el ejercicio.

CONCEPTOS DE LA PANTALLA

WARM UP (Calentamiento)

La consola tiene un modo WARM UP que permite al usuario ajustar la bicicleta, calentar y prepararse para el ejercicio. En la sala de spinning, los usuarios pueden usar este modo para calentar antes de empezar la clase.

Mientras esté activo el modo WARM UP, la consola proporcionará datos instantáneos en las pantallas de la izquierda para que el usuario los utilice como referencia. Sin embargo, la consola no recogerá el tiempo transcurrido, no mostrará los valores medios ni guardará los datos del pedaleo realizado en un pendrive.

Para salir del modo WARMP UP, el usuario deberá pulsar el botón STAGE para activar el modo STAGE y empezar el ejercicio.

STAGE (Etapa)

Durante el ejercicio, la consola estará en el modo STAGE.

El modo STAGE puede tener entre una y 99 etapas numeradas. Para entrar en una nueva etapa, el usuario deberá pulsar el botón STAGE. La pantalla superior mostrará el número de la etapa.

Durante cada etapa, la consola registrará el tiempo transcurrido y la distancia recorrida, ofrecerá los datos instantáneos en las pantallas de la izquierda y mostrará los valores medios en las pantallas de la derecha.

Los datos del ejercicio realizado en cada etapa también se guardarán en la memoria de la consola para el modo RESULTS. Si un usuario introduce un pendrive en el puerto USB antes de entrar en el modo STAGE, los datos del ejercicio también se guardarán en el pendrive en el modo RESULTS.

RIDE (Recorrido)

Durante el ejercicio, el usuario puede pulsar el botón AVG/END para seleccionar el modo RIDE y ver los datos del ejercicio completo.

Mientras esté activo el modo RIDE, la consola mostrará el tiempo y la distancia del ejercicio completo. Las pantallas de la izquierda mostrarán los valores máximos conseguidos en el ejercicio hasta el momento y las pantallas de la derecha mostrarán los valores medios del ejercicio hasta el momento.

WATTS (Vatios)

La consola mide y muestra la potencia generada por el usuario en vatios. El vatio mide de forma instantánea la potencia y se basa en dos factores: la fuerza y el movimiento.

Cuando un usuario se monta en una bicicleta estática, la fuerza equivale al impulso con que el usuario empuja los pedales. El movimiento equivale al ritmo de pedaleo del usuario en revoluciones por minuto (RPM).

El vatio es la unidad internacional estándar para medir la potencia.
Sin embargo, la potencia generada se expresa a menudo en caballos. Para que sirva de referencia: 746 vatios equivalen a 1 caballo de potencia.

CONCEPTOS DE LA PANTALLA (continuación)

KJ (KILOJULIOS)

La consola mide y muestra en kilojulios (KJ) la cantidad de trabajo que el usuario ha realizado durante el ejercicio. La consola mostrará la cantidad de kilojulios en la pantalla superior.

El kilojulio es una unidad de medida que se puede convertir en su equivalente de energía alimentaria (kilocalorías). Sin embargo, la fórmula para esta conversión parte de presunciones sobre la eficiencia mecánica del cuerpo humano.

Un kilojulio equivale a 1.000 julios. Asimismo, un julio equivale a 1 vatio por segundo.

KCAL (KILOCALORÍAS)

La consola mide y muestra en kilocalorías (kcal) la cantidad aproximada de energía alimentaria consumida por el cuerpo del usuario. **Nota:** También se conoce a las kilocalorías como calorías grandes o calorías-kilogramo. En contextos nutricionales, las kilocalorías se conocen como calorías.

Una kilocaloría equivale a 1.000 calorías pequeñas.
Nota: Las calorías pequeñas también se denominan calorías-gramo. Las calorías-gramo son unidades diminutas y no se usan en contextos nutricionales.

La consola usará la siguiente fórmula para convertir la cantidad de kilojulios en kilocalorías:
En primer lugar, se convierte la cantidad de kilojulios en kilocalorías (4.186 kilojulios = 1 kilocaloría). Después, esta cantidad en kilocalorías se divide según la presunción estándar de la eficiencia mecánica del cuerpo humano (22 %). El resultado es la cantidad aproximada de energía alimentaria consumida.

RPM (REVOLUCIONES POR MINUTO)

La consola medirá y mostrará el ritmo de pedaleo del usuario en revoluciones por minuto (RPM).
El ritmo de pedaleo equivale al número de veces que los pies del usuario efectúan una vuelta completa (una revolución de 360º) por minuto.

HEART RATE (Ritmo cardíaco)

Si el usuario lleva puesto un pulsómetro compatible (no incluido), la consola medirá y mostrará su ritmo cardíaco en latidos por minuto. Cuando la consola detecte la señal del pulsómetro del usuario, el símbolo de corazón parpadeará en la pantalla y aparecerá su ritmo cardíaco.

CONCEPTOS DE LA PANTALLA (continuación)

SPEED (Velocidad)

La consola medirá y mostrará la velocidad del pedaleo en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KMH). **Nota:** La unidad de medida se puede modificar en el modo SETTINGS (Ajustes).

La consola calculará la velocidad de pedaleo utilizando una fórmula basada en la potencia que necesita un ciclista de talla media para aumentar la velocidad de pedaleo sobre un terreno llano con el viento en calma.

Cuando un ciclista monta en una bicicleta de carretera, la resistencia al viento del ciclista aumenta exponencialmente. Por lo tanto, es necesario generar más potencia (vatios) para aumentar la velocidad de pedaleo de 20 kilómetros por hora a 30 kilómetros por hora que para aumentar la velocidad de pedaleo de 10 kilómetros por hora a 20 kilómetros por hora.

La velocidad calculada por la consola se basa directamente en la cantidad de potencia generada por el usuario.
Así, este valor es más realista y sistemático que la velocidad calculada por otras consolas. Otras consolas calculan la velocidad de pedaleo del usuario basándose simplemente en la velocidad de rotación del volante de inercia.

DISTANCE (Distancia)

La consola medirá y mostrará la distancia recorrida en millas (MI) o kilómetros (KM). **Nota:** La unidad de medida se puede modificar en el modo SETTINGS (Ajustes).

La consola calculará la distancia recorrida según la velocidad media del usuario durante una determinada cantidad de tiempo.

El valor de la velocidad utilizado para calcular la distancia se basa directamente en la cantidad de potencia generada por el usuario (ver "SPEED" a la izquierda). Por lo tanto, la consola calculará valores realistas para la distancia que permitirán al usuario comparar las distancias recorridas en ejercicios de duración similar.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Para encender la consola. . . . . .consulte la página 11.
Para apagar la consola . . . . . consulte la página 11.
Para activar la retroiluminación . . . .consulte la página 11.
Para configurar la consola. . . . . consulte la página 12.
Para usar el modo WARM UP. . . . . .consulte la página 13. (Calentamiento)
Para usar el modo STAGE (Etapa). . .consulte la página 13.
Para usar el modo RIDE . . . . . .consulte la página 15. (Recorrido)
Para usar el modo Auto Pause . . . . . .consulte la página 16. (Pausa automática)
Para usar el modo Auto Pause Off . .consulte la página 16. (Desactivar pausa automática)
Para usar el modo RESULTS. . . . . .consulte la página 17. (Resultados)

ENCENDER LA CONSOLA

IMPORTANTE: Si la consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que se caliente a temperatura ambiente antes de colocar las pilas y encender la consola. En caso contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Pulse cualquier botón de la consola para encenderla. Se iluminarán las pantallas y la consola estará lista para usarse.

APAGAR LA CONSOLA

Para ahorrar energía, la consola entrará automáticamente en modo Sleep (Suspensión) en los siguientes casos:

Cuando se selecciona el modo Startup (Inicio): la consola entrará en el modo de suspensión al transcurrir 45 segundos si los pedales no giran a un ritmo de al menos 20 RPM o si no se pulsa ningún botón.

Cuando se selecciona el modo WARM UP o el modo Auto Pause: la consola entrará en el modo de suspensión al transcurrir tres minutos si los pedales no giran a un ritmo de al menos 20 RPM.

Cuando se selecciona el modo RESULTS: la consola entrará en el modo de suspensión al transcurrir tres minutos.

Cuando la consola está en el modo de suspensión, las pantallas no muestran ningún dato.

USAR LA RETROILUMINACIÓN

Presione el botón BACKLIGHT (Retroiluminación) varias veces para encender la luz de fondo. Para cambiar la duración de la retroiluminación, consulte el paso 4 de la página 26.

CONFIGURAR LA CONSOLA

1. Encender la consola.

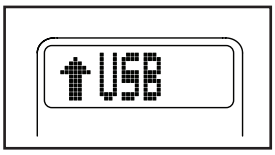
Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

2. Seleccionar el modo Startup (Inicio).

Al encender la consola, se seleccionará automáticamente el modo Startup.

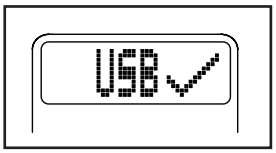
3. Insertar un pendrive en el puerto USB si lo desea.

Aparecerá un mensaje en la pantalla para que inserte un pendrive en el puerto USB de la consola.

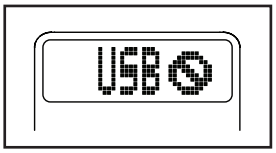


Si lo hace, se guardarán los datos de su ejercicio en el pendrive al seleccionar el modo RESULTS.

Si la consola detecta un pendrive, aparecerá una confirmación en la pantalla.



Si no lo detecta, aparecerá una cruz en la pantalla.



Nota: Si lo desea, puede desactivar el puerto USB. Consulte para ello el paso 3 de la página 27.

4. Salir del modo Startup (Inicio).

Pulse el botón STAGE para salir del modo de inicio y entrar en el modo WARM UP.

La consola saldrá automáticamente del modo de inicio y entrará en el modo WARM UP en los siguientes casos:

La consola entrará en el modo WARM UP al transcurrir 10 segundos si no se pulsa ningún botón y los pedales giran a un ritmo superior a 20 RPM.

La consola entrará en el modo WARM UP inmediatamente si los pedales giran a un ritmo superior a 60 RPM.

MODO WARM UP (Calentamiento)

1. Encender la consola.

Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

2. Configurar la consola si así lo desea.

Al encender la consola, se seleccionará automáticamente el modo Startup. Consulte los pasos 2 a 4 de la página 12 para configurar la consola.

3. Seleccionar el modo WARM UP.

Pulse el botón STAGE para salir del modo de inicio y entrar en el modo WARM UP.

La consola saldrá del modo Startup (Inicio) y entrará en el modo WARM UP al transcurrir 10 segundos si no pulsa ningún botón y si los pedales giran a un ritmo superior a 20 RPM.

La consola también saldrá del modo de inicio y entrará en el modo WARM UP inmediatamente si los pedales giran a un ritmo superior a 60 RPM.

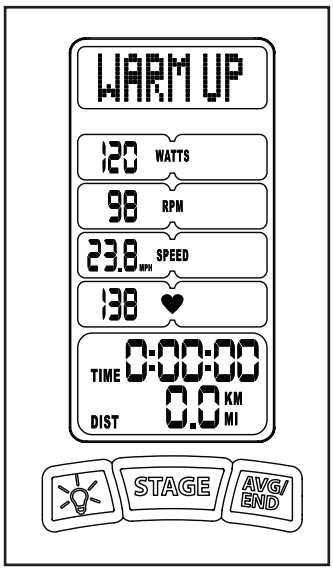
Cuando se está en el modo WARM UP, las palabras "WARM UP" aparecerán en la pantalla superior.

El modo WARM UP sirve para permitirle ajustar la bicicleta, calentar y prepararse para comenzar un ejercicio. En la sala de spinning, puede usar este modo para calentar antes de empezar la clase.

MODO WARM UP (Calentamiento) (continuación)

4. Seguir sus progresos en las pantallas.

Consulte el ESQUEMA DE LA PANTALLA en la página 7.



Cuando se está en el modo WARM UP, la consola le muestra de forma instantánea los datos en las pantallas de la izquierda.
Sin embargo, la consola no le mostrará el tiempo transcurrido ni los valores medios, y tampoco guardará los datos del ejercicio en el pendrive.

5. Salir del modo WARM UP.

Para salir del modo WARM UP, pulse el botón STAGE.
La consola entrará en el modo STAGE y empezará el ejercicio.

MODO STAGE (Etapa)

1. Encender la consola.

Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

2. Configurar la consola si así lo desea.

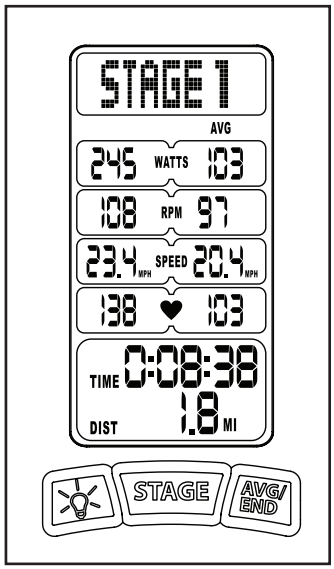
Al encender la consola, se seleccionará automáticamente el modo Startup. Consulte la sección "CONFIGURAR LA CONSOLA" en la página 12.

3. Empezar a pedalear y a calentar si lo desea.

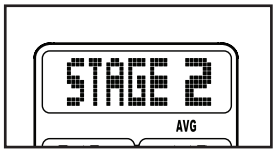
Cuando pulse el botón STAGE o empiece a pedalear, la consola entrará en el modo WARM UP. Consulte la sección "MODO WARM UP" en la página 13.

4. Seleccionar el modo STAGE.

Para salir del modo WARM UP y entrar en el modo STAGE, pulse el botón STAGE. El número de la etapa aparecerá en la pantalla superior.



5. Dividir su ejercicio en etapas si lo desea.



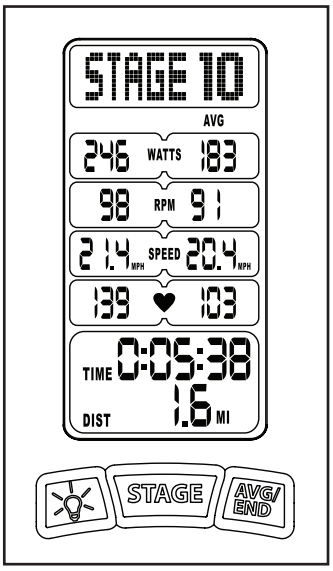
El modo STAGE puede tener entre una y 99 etapas numeradas. Para entrar en una nueva etapa, pulse el botón STAGE. La pantalla superior mostrará el número de la etapa actual.

MODO STAGE (Etapa) (continuación)

El modo STAGE sirve para dividir su ejercicio en etapas específicas y poder monitorizarlas y analizarlas. Por ejemplo, puede dividir los intervalos de alta y baja intensidad de una parte del ejercicio en etapas individuales. También puede guardar los datos de cada etapa en un pendrive (consulte el paso 3 de la página 12).

6. Seguir sus progresos en las pantallas.

Consulte el ESQUEMA DE LA PANTALLA en la página 7.

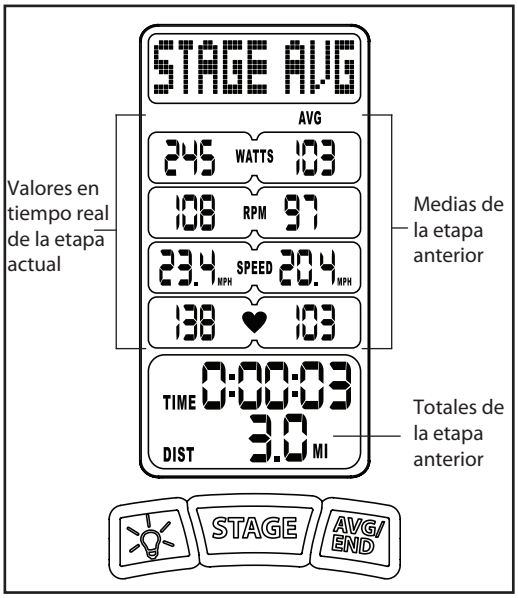


Durante cada etapa, la consola mostrará el tiempo transcurrido y la distancia. Las pantallas de la izquierda mostrarán instantáneamente los datos y las de la derecha, los valores medios.

Cuando seleccione una nueva etapa, la consola restablecerá a cero el tiempo, la distancia y los valores medios.

7. Medias de etapas anteriores

Después de pulsar el botón STAGE, en la pantalla superior aparecerán las palabras "STAGE AVG" (Media de etapa) durante cinco segundos. En ese tiempo, las pantallas de la derecha y de la distancia mostrarán los valores medios de la etapa anterior y las pantallas de la izquierda mostrarán los datos de la etapa actual.



Cuando seleccione una nueva etapa, la consola restablecerá a cero el tiempo, la distancia y los valores medios.

8. Pausar la consola si lo desea.

Consulte la sección "MODO AUTO PAUSE (Pausa automática)" en la página 16.

9. Activar el modo RIDE (Recorrido) si lo desea.

Consulte la sección "MODO RIDE (Recorrido)" en la página 15.

10. Terminar el ejercicio.

Para terminar el ejercicio, mantenga pulsado el botón AVG/END durante tres segundos. La consola entrará en el modo RESULTS (Resultados).

MODO RIDE (Recorrido)

1. Seleccionar el modo STAGE.

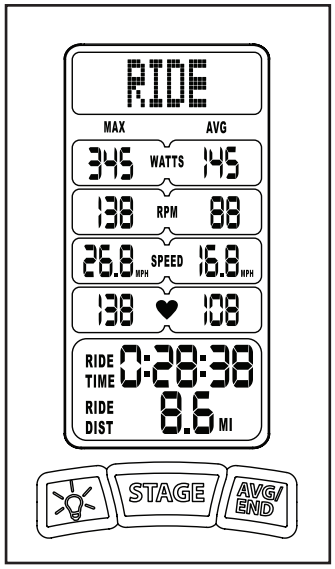
Consulte los pasos 1 a 4 de la página 14 y seleccione el modo STAGE.

2. Seleccionar el modo RIDE.

Para ver el modo RIDE en cualquier momento de la etapa, pulse el botón AVG/END. La palabra "RIDE" aparecerá en la pantalla.

3. Visualizar los datos del ejercicio completo.

Cuando se haya seleccionado el modo RIDE, aparecerán en la consola los datos del ejercicio completo hasta el momento. Consulte el ESQUEMA DE LA PANTALLA en la página 7.



Las pantallas del tiempo y la distancia mostrarán el tiempo transcurrido y la distancia recorrida en el ejercicio completo. Las pantallas de la izquierda mostrarán los valores máximos alcanzados en el ejercicio y las pantallas de la derecha mostrarán los valores medios.

Nota: Cuando se haya seleccionado el modo RIDE, podrá pulsar el botón STAGE para entrar en una nueva etapa.

4. Salir del modo RIDE.

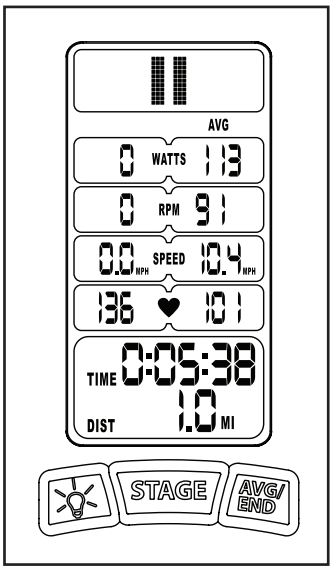
Para salir del modo RIDE y entrar en el modo STAGE, pulse el botón AVG/END. La consola también saldrá del modo RIDE automáticamente al transcurrir 6 segundos.

MODO AUTO PAUSE (Pausa automática)

La consola cuenta con un modo de pausa automática que le permitirá detener el ejercicio temporalmente y retomarlo con posterioridad sin que se vean afectados los valores medios mostrados y guardados por la consola.

La consola entrará en el modo de pausa automática cuando su ritmo de pedaleo sea inferior a 20 RPM durante tres o más segundos.

Nota: La consola no entrará en el modo de pausa automática cuando esté seleccionado el modo WARM UP.



Cuando la consola entre en el modo de pausa automática, aparecerá un símbolo de pausa en la pantalla superior. La pantalla del tiempo se detendrá y las pantallas de la izquierda no mostrarán ningún dato actual.

La consola saldrá del modo de pausa automática y volverá a la etapa actual si detecta un ritmo de pedaleo superior a 20 RPM durante los primeros tres minutos del modo de pausa automática.

La consola saldrá del modo de pausa automática y entrará en el modo de suspensión si no detecta un ritmo de pedaleo superior a 5 RPM al cabo de tres minutos.

Nota: Si lo desea, puede desactivar el modo de pausa automática. Consulte la sección “MODO AUTO PAUSE OFF (Desactivar pausa automática)” a la derecha.

MODO AUTO PAUSE OFF (Desactivar pausa automática)

La consola cuenta con un modo de desactivación de la pausa automática diseñado para los monitores de spinning.

Dado que la mayoría de las clases de spinning deben completarse en un periodo de tiempo concreto, es posible que los monitores no deseen que la consola pause el tiempo cuando paren de pedalear o se bajen de sus bicicletas estáticas durante un intervalo de tiempo corto.

Cuando esté seleccionado el modo de desactivación de la pausa automática, aparecerá un símbolo de pausa en la pantalla superior cuando la consola detecte un ritmo de pedaleo inferior a 20 RPM durante tres o más segundos. **Aun así, el recuento del tiempo no se detendrá.**

La consola saldrá del modo de desactivación de la pausa automática y retomará la etapa actual si detecta un ritmo de pedaleo superior a 20 RPM durante los 10 primeros minutos de este modo.

La consola saldrá del modo de desactivación de la pausa automática y entrará en el modo de suspensión si no detecta un ritmo de pedaleo superior a 20 RPM al cabo de 10 minutos.

Para activar o desactivar el modo de pausa automática, consulte el paso 2 de la página 27.

MODO RESULTS (Resultados)

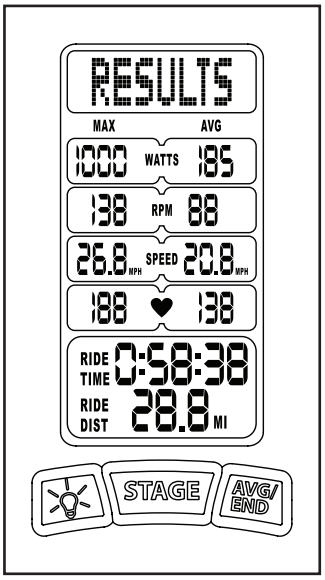
1. Seleccionar el modo RESULTS.

Para terminar un ejercicio y seleccionar el modo RESULTS, mantenga pulsado el botón AVG/END durante tres segundos (consulte los pasos 1 a 9 de la página 14).

La palabra "RESULTS" aparecerá en la pantalla superior.

2. Visualizar y guardar los datos del ejercicio.

Cuando está en uso el modo RESULTS, la consola mostrará los detalles del recorrido.

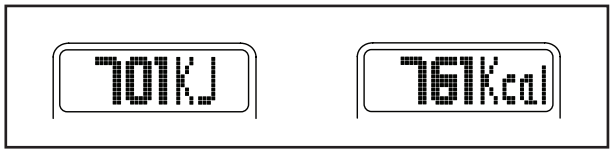


Si ha insertado un pendrive en el puerto USB (consulte el paso 3 de la página 12), los datos del ejercicio también se guardarán en el pendrive.

Consulte el ESQUEMA DE LA PANTALLA en la página 7.

Las pantallas del tiempo y la distancia mostrarán el tiempo transcurrido y la distancia recorrida durante todo el ejercicio. Las pantallas de la izquierda mostrarán los valores máximos alcanzados en el ejercicio y las pantallas de la derecha mostrarán los valores medios.

La pantalla superior también mostrará cada cierto tiempo los valores de los KJ (kilojulios) y las KCAL (kilocalorías).



3. Apagar la consola.

Consulte la sección "APAGAR LA CONSOLA" en la página 11.

SINCRONIZACIÓN DE DISPOSITIVOS COMPATIBLES CON ANT+

MODULO ANT+ Y DISPOSITIVOS COMPATIBLES

La consola cuenta con un modulo ANT+ que posibilita la sincronización con pulsómetros, relojes de fitness y dispositivos móviles compatibles con ANT+.

Existen varias marcas disponibles de cinturones pectorales telemétricos compatibles con ANT+. El símbolo que aparece a la derecha indica que el pulsómetro es compatible con el módulo ANT+ de la consola.

Existen varias marcas disponibles de relojes de fitness y dispositivos móviles compatibles con ANT+. Estos dispositivos pueden guardar los datos de su ejercicio de forma inalámbrica, por lo que no sería necesario insertar un pendrive en el puerto USB de la consola para guardar esos datos. Muchos de estos dispositivos también pueden transferir los datos de su ejercicio de forma inalámbrica a programas de entrenamiento del ordenador, dispositivos móviles y páginas web. Visite www.thisisant.com/directory para ver la lista de productos compatibles con ANT+.

El símbolo que se muestra a la derecha indica dónde se encuentra el módulo ANT+ en la consola y, a su vez, la ubicación en la que la señal inalámbrica es más potente. Coloque los dispositivos compatibles cerca de este símbolo para sincronizarlos con la consola.

Antes de que pueda usar el módulo ANT+ con un dispositivo compatible, debe sincronizar el dispositivo con dicho módulo.

Consulte la sección "SINCRONIZAR PULSÓMETROS" de la derecha para sincronizar su pulsómetro compatible con ANT+ con el módulo ANT+.

Consulte la sección "SINCRONIZAR RELOJES DE FITNESS O DISPOSITIVOS MÓVILES" de la página 19 para sincronizar su reloj de fitness o dispositivo móvil compatible con ANT+.

SINCRONIZAR PULSÓMETROS

Siga las instrucciones del fabricante para usar su pulsómetro compatible con ANT+.

1. **Colóquese el pulsómetro y sitúese cerca de la consola.**

   Deberá situarse en un radio de 30 cm (12 pulgadas) de la consola para sincronizar el pulsómetro al módulo ANT+.

2. **Encienda la consola y seleccione el modo WARM UP.**

   Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11. Pulse el botón STAGE para entrar en el modo WARM UP.

   Nota: La consola debe estar en el modo WARM UP para sincronizar el pulsómetro compatible con ANT+. El pulsómetro no se podrá sincronizar con el módulo ANT+ si la consola está en el modo STAGE.

3. **Sincronice el pulsómetro al módulo ANT+ de la consola.**

   Cuando esté activado el modo WARM UP, el pulsómetro se sincronizará con el módulo ANT+.

   El símbolo del corazón parpadeará en la pantalla y la consola mostrará su ritmo cardíaco.

   Nota: Después de haber sincronizado el pulsómetro, el módulo ANT+ podrá recibir las señales del ritmo cardíaco dentro de un área que abarca todas las posiciones de ejercicio en la bicicleta estática.

SINCRONIZACIÓN DE DISPOSITIVOS COMPATIBLES CON ANT+ (continuación)

SINCRONIZAR RELOJES DE FITNESS O DISPOSITIVOS MÓVILES

Siga las instrucciones del fabricante para usar un reloj de fitness o un dispositivo móvil compatibles con ANT+.

1. **Asegúrese de que su dispositivo esté en modo de sincronización y sitúelo cerca de la consola.**

   Recurra a las instrucciones del fabricante de su reloj de fitness o dispositivo móvil para saber cómo activar el modo de sincronización.

   Deberá situar el reloj de fitness o el dispositivo móvil en un radio de 15 cm (6 pulgadas) de la consola.

2. **Encienda la consola y seleccione el modo WARM UP.**

   Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11. Pulse el botón STAGE para entrar en el modo WARM UP.

   Nota: La consola debe estar en el modo WARM UP para sincronizar el reloj de fitness o el dispositivo móvil compatibles con ANT+. El reloj de fitness o el dispositivo móvil no se podrán sincronizar con el módulo ANT+ si la consola está en el modo STAGE.

3. **Sincronice el reloj de fitness o el dispositivo móvil al módulo ANT+ de la consola.**

   Cuando esté activado el modo WARM UP, el reloj de fitness o el dispositivo móvil se sincronizarán con el módulo ANT+.

   El reloj de fitness o el dispositivo móvil indicarán si la sincronización con el módulo ANT+ se ha llevado a cabo con éxito.

   Nota: Después de haber sincronizado el reloj de fitness o el dispositivo móvil, el módulo ANT+ podrá recibir las señales del ritmo cardíaco dentro de un área que abarca todas las posiciones de ejercicio en la bicicleta estática.

CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

Para seleccionar el modo de ajustes . . . .consulte la página 11.

Para sincronizar la consola. . . . . .consulte la página 21.

Para realizar un calibrado a cero del potenciómetro. . . . . .consulte la página 24.

Para cambiar la configuración de la pantalla. . . . . .consulte la página 25.

Para cambiar la configuración del sistema. . . . . consulte la página 27.

Para administrar el firmware de la consola. . . . . .consulte la página 28.

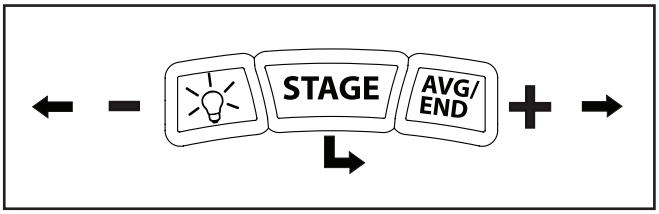
Para usar un número de bicicleta. . . . . .consulte la página 30.

MODO SETTINGS (Ajustes)

Para seleccionar el modo SETTINGS, mantenga pulsados los botones BACKLIGHT y AVG/END durante cinco segundos. El menú de ajustes aparecerá en la pantalla superior.

Para salir del modo SETTINGS, pulse el botón AVG/END. La palabra "BACK" (Atrás) aparecerá en la pantalla superior. Después, pulse el botón STAGE. La consola saldrá del modo SETTINGS.

Podrá usar los botones de la consola para navegar por los diferentes menús y modificar los ajustes.



El menú de opciones aparecerá en la pantalla superior. Pulse el botón STAGE para seleccionar una opción del menú o realizar un ajuste. Pulse el botón BACKLIGHT para volver a la opción anterior del menú. Pulse el botón AVG/END para ir a la opción siguiente del menú.

El menú de ajustes contiene las siguientes opciones:

PAIRING (Sincronizar): sincroniza la consola con un potenciómetro.

DISPLAY (Pantalla): establece la unidad de medida de la consola, regula la duración de la retroiluminación y modifica el nivel de contraste de las pantallas.

SYSTEM (Sistema): activa o desactiva el modo de pausa automática o el puerto USB, muestra información sobre el uso de la consola y administra el firmware de la consola.

BIKE # (N.º bicicleta): asigna un número de identificación a la consola. **Nota:** Esto garantizará que la consola permanezca ligada a la bicicleta estática correcta y al correspondiente potenciómetro sincronizado.

BACK (Atrás): sale del menú de ajustes.

Para salir de un menú o del modo SETTINGS, seleccione la opción BACK varias veces.

SINCRONIZAR LA CONSOLA

IMPORTANTE: La consola debe estar sincronizada con un potenciómetro. No puede sincronizarse con más de un potenciómetro a la vez.

Esta sincronización posibilita el trasvase de información entre el potenciómetro montado en la bicicleta estática y la consola. El proceso de sincronización precisa de la tecnología inalámbrica digital ANT+ para conectar la consola al potenciómetro.

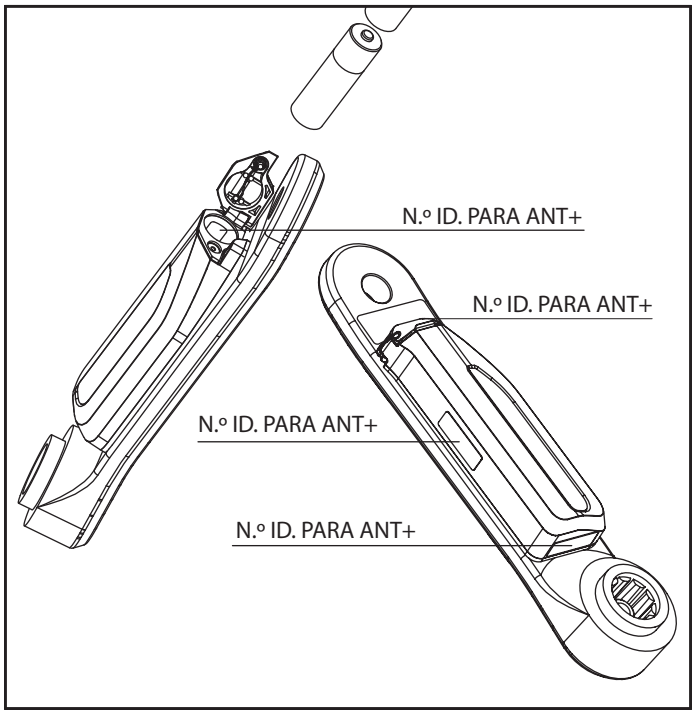
IMPORTANTE: Se recomienda encarecidamente que se asigne un número a cada bicicleta estática de la sala de fitness para facilitar su identificación. Para que la comunicación sea la apropiada, se deben montar en la misma bicicleta estática una consola y un potenciómetro sincronizados entre sí. Para asegurarse de que la consola apropiada esté asociada al potenciómetro y la bicicleta estática adecuados, puede asignar un número de identificación a la consola (consulte la sección "USAR UN NÚMERO IDENTIFICATIVO PARA LA BICICLETA" en la página 30).

1. **Asegúrese de que las pilas que haya colocado tanto en la consola como en el potenciómetro no estén agotadas.**

   Consulte la sección "CAMBIAR LAS PILAS" en la página 31.

2. **Localice el número identificativo ANT+ en el potenciómetro.**

   El número identificativo ANT+ se encuentra en tres lugares del potenciómetro.



3. **Encienda la consola y seleccione la opción PAIRING.**

   Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

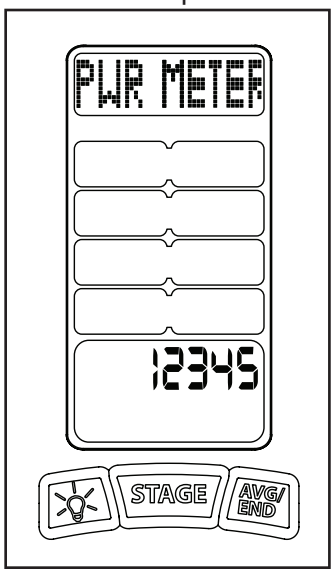
   Después, consulte la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

   El menú de sincronización aparecerá en la pantalla superior.

SINCRONIZAR LA CONSOLA (continuación)

4. Compruebe el número identificativo ANT+ del potenciómetro.

Cuando aparezca la palabra "PAIRING" en la pantalla superior, pulse el botón STAGE. Aparecerá entonces el número identificativo ANT+ asociado a la consola en la pantalla inferior.

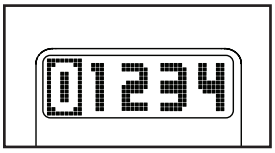


IMPORTANTE: Este número debe corresponderse con el número identificativo ANT+ del potenciómetro.

5. Inicie el proceso de sincronización.

Pulse el botón STAGE. Las palabras "ENTER ANT" parecerán en la pantalla superior.

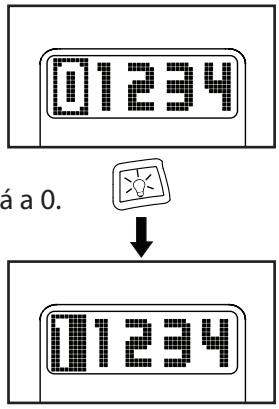
Pulse el botón STAGE. Aparecerán cinco dígitos en la pantalla superior.



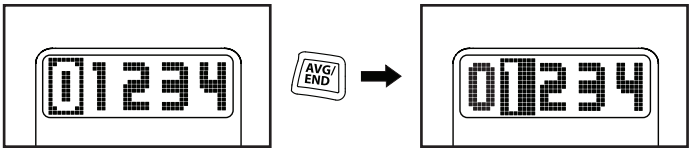
6. Introduzca el número identificativo ANT+ que aparece en el potenciómetro.

Use el botón BACKLIGHT para introducir el número.

Cada dígito aumentará de 0 a 9 y después volverá a 0.



Use el botón AVG/END para cambiar al dígito siguiente. El resaltado de selección se moverá de izquierda a derecha y después volverá al primer dígito.

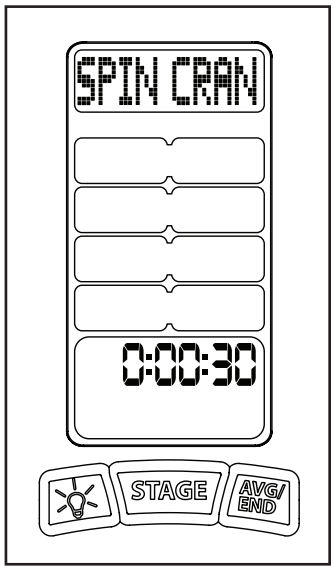


7. Sincronice la consola.

Cuando el número se corresponda con el número identificativo ANT+ del potenciómetro, pulse el botón STAGE para iniciar la sincronización.

Haga girar el potenciómetro de la bicicleta estática. Al hacerlo, activará el potenciómetro y podrá sincronizarlo con la consola.

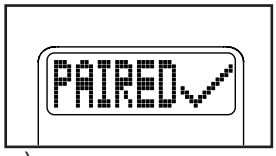
La consola buscará esta conexión durante 30 segundos.



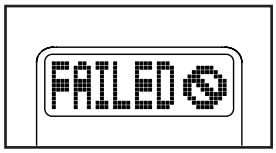
SINCRONIZAR LA CONSOLA (continuación)

8. Complete el proceso de sincronización.

Si el proceso de sincronización se ha llevado a cabo con éxito, la palabra "PAIRED" aparecerá en la pantalla superior. Después de algunos segundos, aparecerán las palabras "ZERO RESET" (Calibrado a cero). **Consulte la página 24.**



Si el proceso de sincronización no se realizara con éxito, la palabra "FAILED" (Fallo) aparecerá en la pantalla superior. **Consulte el paso 10.**



9. Sincronizar un potenciómetro sin identifi cación ANT+.

Si el potenciómetro no cuenta con una identificación ANT+, sigue siendo posible realizar la sincronización con la consola.

Repita los pasos 6 a 8 e introduzca solo ceros como número identificativo ANT+.

IMPORTANTE: La consola intentará realizar la sincronización con cualquier potenciómetro activado y que transmita información. Asegúrese de que el resto de potenciómetros que se encuentren cerca de la consola estén desactivados. Si el proceso de calibrado a cero se ha llevado a cabo con éxito (consulte la página 24), compruebe que la sincronización se ha realizado con el potenciómetro adecuado subiéndose a la bicicleta estática en el modo WARM UP (consulte la página 12) y pedaleando a un ritmo superior a 20 RPM. Si el potenciómetro se ha sincronizado correctamente, el ritmo y la potencia deberán aparecer en la consola.

10. Resolución de problemas del proceso de sincronización, si es necesario.

Si el proceso de sincronización no ha dado el resultado esperado, siga estos pasos:

a. Asegúrese de que las pilas colocadas en el potenciómetro no estén agotadas.

b. Haga girar o sacuda el potenciómetro (si aún no está montado en la bicicleta) para compro bar que esté activado.

c. Sitúe el potenciómetro cerca de la consola, de manera que estén al lado.

d. Asegúrese de que no haya otros dispositivos ANT+ activados en la zona. Sincronice una única consola con un único potenciómetro cada vez.

e. Consulte los pasos 3 a 6 de la página 21 y repita el proceso de sincronización.

CALIBRADO A CERO

El calibrado a cero es una función importante del potenciómetro que reinicia los valores a cero del sensor de dicho dispositivo. Existen condiciones físicas y ambientales que pueden afectar al calibrado a cero, pero también existen métodos, tanto manuales como automáticos, que ajustarán este valor para adaptarse a las condiciones físicas y ambientales cambiantes.

El calibrado a cero del potenciómetro es esencialmente reiniciar la lectura del sensor, como cuando el potenciómetro no tiene ninguna carga (par de torsión) aplicada como consecuencia del pedaleo. El objetivo del calibrado a cero es reiniciar los valores del potenciómetro a carga cero y registrar este valor como base de las mediciones de potencia. Las cargas aplicadas durante el pedaleo se medirán como par de torsión y serán utilizadas por el sensor para determinar la potencia en vatios.

El calibrado a cero puede verse afectado por la colocación de la biela y el par de aprieta de las piezas metálicas de fijación. El par de torsión que se aplica a las piezas metálicas de fijación puede producir cierta tensión en el material de las bielas, que puede compensarse fácilmente mediante un calibrado a cero manual.

Cada vez que se desmonte el potenciómetro de la bicicleta estática, se deberá llevar a cabo un calibrado a cero al volver a instalarlo.

Para reiniciar los valores por medio del calibrado a cero, **consulte la página 24.**

REALIZAR UN CALIBRADO A CERO

1. Encienda la consola y acceda al MODO SETTINGS.

Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

Consulte después la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

2. Seleccione ZERO RESET (Calibrado a cero).

Para seleccionar ZERO RESET, mantenga pulsado los botones BACKLIGHT y AVG/END durante cinco segundos. Aparecerán las palabras "ZERO RESET" en la pantalla superior.

Nota: En el modo de sincronización, una vez que el potenciómetro se haya sincronizado con éxito, se podrá acceder a este menú en la consola.

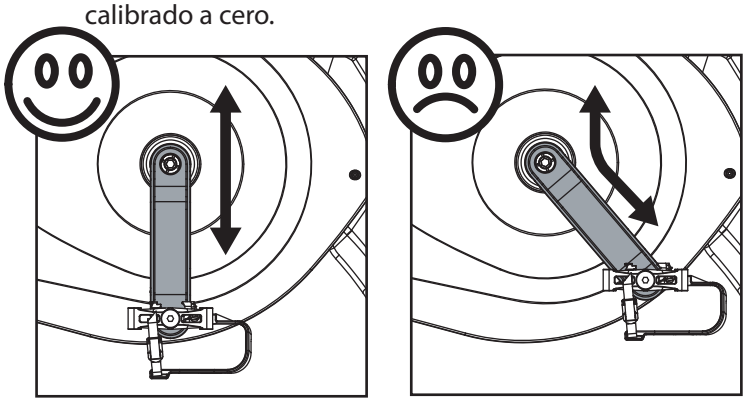
3. Coloque el potenciómetro.

IMPORTANTE: Solo se debe realizar el calibrado a cero una vez que se haya instalado el potenciómetro en la bicicleta estática.

Gire el potenciómetro una vez como mínimo para asegurarse de que está activado y listo para transmitir información.

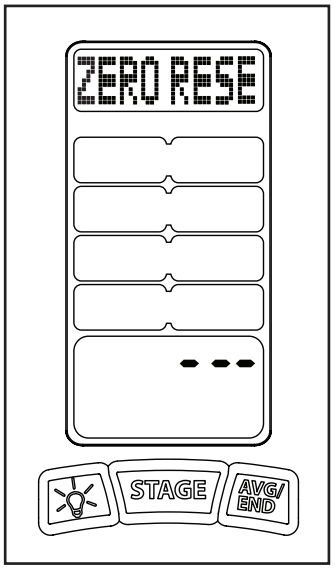
Coloque el potenciómetro en su posición más cercana al suelo (a las 6 en punto) y asegúrese de que no existe carga alguna sobre los pedales y de que la bicicleta está estable.

Nota: Si el potenciómetro se mueve o no está colocado verticalmente, no se podrá realizar el calibrado a cero.



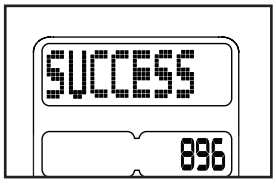
4. Realice el calibrado a cero pulsando el botón STAGE.

La consola iniciará una cuenta atrás de 60 segundos o contará hasta que se haya completado con éxito el calibrado.



5. Complete el proceso de calibrado a cero.

Si se ha llevado a cabo con éxito, la palabra "SUCCESS" (Éxito) aparecerá en la pantalla superior y se mostrará un número aleatorio en la pantalla inferior.
La consola volverá al modo STARTUP (Inicio).



Nota: El valor que aparecerá en la pantalla NO será cero, sino un número que se corresponderá con la medición realizada por el potenciómetro.

Si el proceso falla, la palabra "FAILED" (Fallo) aparecerá en la pantalla superior.
Consulte el paso 6.

REALIZAR UN CALIBRADO A CERO (continuación)

6. Resolución de problemas del proceso de calibrado a cero, si es necesario.

Si el calibrado a cero falla, siga estos pasos:

a. Asegúrese de que las pilas colocadas en el potenciómetro no estén agotadas.

b. Asegúrese de que la consola esté sincronizada con el potenciómetro. Consulte la página 21.

c. Asegúrese de que el potenciómetro esté en su posición más cercana al suelo (a las 6 en punto).

d. Repita el proceso de calibrado a cero de la página 24.

7. Use el atajo de comandos del proceso de calibrado a cero si lo desea.

Siga los pasos que le indicamos a continuación para calibrar a cero el potenciómetro rápidamente sin tener que acceder al modo de configuración.

a. Gire el potenciómetro una vez como mínimo para asegurarse de que está activado y listo para transmitir información.

b. Coloque el potenciómetro en su posición más cercana al suelo (a las 6 en punto) y asegúrese de que no existe carga alguna sobre los pedales y de que la bicicleta está estable.

c. Encender la consola. Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

d. Pulse el botón STAGE para activar el modo WARM UP.

e. Mantenga pulsado el botón BACKLIGHT durante tres segundos. Nota: El proceso de calibrado a cero empezará inmediatamente. Asegúrese de haber completado los pasos a) y b).

f. **Consulte el paso 5 de la página 24.**

CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA

1. Encienda la consola y seleccione la opción DISPLAY (Pantalla).

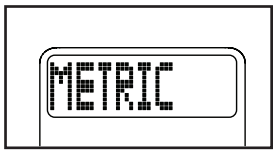
Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

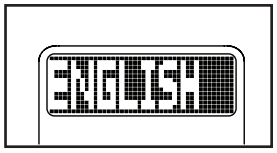
Después, consulte la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

El menú aparecerá en la pantalla superior de la consola.

2. Seleccione la opción UNITS (Unidades) y cambie la unidad de medida si lo desea.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas (opción ENGLISH, o sistema imperial) o kilómetros (opción METRIC, o sistema métrico).

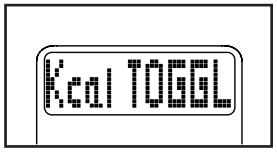




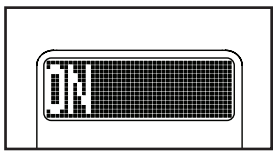
La unidad de medida actual aparecerá sobre un fondo negro.
Seleccione la unidad de medida deseada: ENGLISH o METRIC. Después, vuelva al menú de la pantalla.

3. Seleccione KCAL TOGGLE (Alternar kcal) y ajuste la opción de alternar las kilocalorías y el ritmo cardíaco si lo desea.

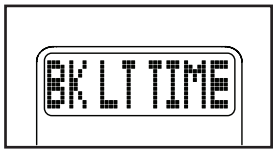
En el modo STAGES, cuando se ha sincronizado un pulsómetro con la consola, la opción KCAL TOGGLE alternará entre las kcal/h y el ritmo cardíaco cada cinco segundos.



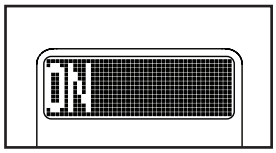
La opción seleccionada en el momento aparecerá sobre un fondo negro.



4. Seleccione la opción BACKLIGHT (Retroiluminación) y cambie su duración si lo desea.



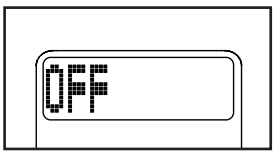
Puede cambiar la cantidad de tiempo que la retroiluminación permanecerá encendida después de pulsar el botón BACKLIGHT. En relación con la duración de la retroiluminación, la consola dispone de las opciones ON, OFF y BK LT TIME (Tiempo de retroiluminación).



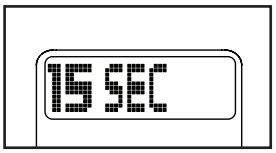
La duración seleccionada para la retroiluminación aparecerá sobre un fondo negro.

Nota: La duración de la retroiluminación que elija afectará al consumo de las pilas. Para extender la duración de las pilas, se le recomienda seleccionar una corta.

Cuando se seleccione la opción ON para la retroiluminación, esta permanecerá encendida mientras también lo esté la consola. **Nota:** Se recomienda usar esta opción de duración de la retroalimentación con baterías recargables; pero NO es recomendable usarla con pilas en entornos con un uso intensivo de las bicicletas, como las salas de fitness.



Cuando la retroiluminación esté en la opción OFF, permanecerá apagada.

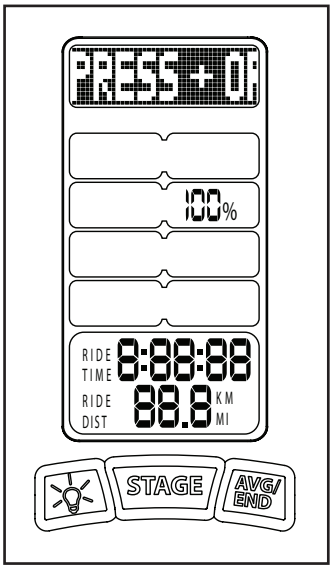


Cuando la retroiluminación esté en la opción BK LT TIME, podrá determinar su duración con el menú.

Nota: El tiempo de duración por defecto es de cinco segundos.

Seleccione la duración deseada. Después, vuelva al menú de la pantalla.

5. Seleccione la opción CONTRAST (Contraste) y modifique el nivel de contraste de la pantalla LCD si lo desea.



Podrá ajustar el nivel de contraste de la pantalla LCD entre el 0 y el 100 %.

Nota: El nivel de contraste por defecto es del 100 %.

El nivel de contraste actual aparecerá en una de las pantallas de la derecha.

Consejo: Se recomienda seleccionar un alto nivel de contraste en la consola cuando se den condiciones de luz brillante o de iluminación mixta. Sin embargo, seleccionar un nivel más bajo puede mejorar la vida útil de las pilas.

Pulse el botón AVG/END o BACKLIGHT para aumentar o reducir el nivel de contraste. A continuación, pulse el botón STAGE para confirmar su selección.

6. Salga del menú.

Consulte la sección “MODO SETTINGS (Ajustes)” en la página 20.

CONFIGURAR LA CONSOLA (continuación)

CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DEL SISTEMA

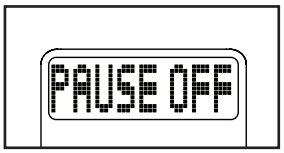
1. Encienda la consola y seleccione SYSTEM (Sistema).

Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

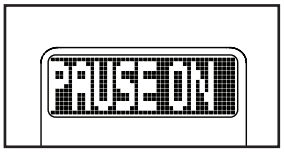
Después, consulte la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

El menú del sistema aparecerá en la pantalla superior.

2. Seleccione la opción AUTO PAUSE (Pausa automática) y active o desactive el modo de pausa automática si lo desea.



Podrá activar (PAUSE ON) o desactivar (PAUSE OFF) el modo de pausa automática. Consulte la sección "MODO AUTO PAUSE (Pausa automática)" en la página 16 para obtener más información sobre este modo.

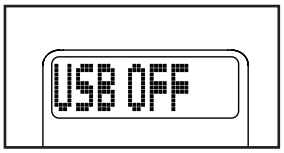


La opción seleccionada en el momento aparecerá sobre un fondo negro.

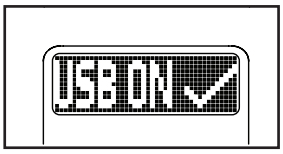
Consejo: Se recomienda que los monitores de spinning, que imparten sus clases basándose en intervalos de tiempo, seleccionen la opción PAUSE OFF (Desactivar pausa) en las consolas de las bicicletas estáticas.

Elija entre PAUSE ON y PAUSE OFF según sus preferencias. Vuelva después al menú del sistema.

3. Seleccione la opción USB y active o desactive el puerto USB si lo desea.



Podrá activar (USB ON) o desactivar (USB OFF) el puerto USB de la consola. **Nota:** La opción por defecto es USB ON.



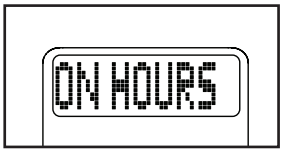
La opción seleccionada en el momento aparecerá sobre un fondo negro.

Cuando esté seleccionada la opción USB OFF, no se podrá usar el puerto USB para guardar los datos del ejercicio (consulte el paso 3 de la página 12) ni para guardar o importar la configuración personalizada de la consola (consulte la página 26).

Elija entre USB ON y USB OFF según sus preferencias.
Vuelva después al menú del sistema.

4. Seleccione la opción STATS y acceda a la información de uso de la consola si lo desea.

La consola lleva un registro de la información de uso (STATS) que se puede consultar y guardar en un pendrive. Nota: El puerto USB debe estar activado para poder guardar la información de uso de la consola en un pendrive (consulte el paso 3 en esta misma página).



El menú de la información de uso aparecerá en la pantalla superior. Consulte la información de uso deseada.

Para guardar la información de uso de la consola en un pendrive, seleccione la opción SAVE TO USB (Guardar en un pendrive). La consola guardará esta información en un archivo con formato .csv.

Vuelva al menú del sistema.

5. Seleccione la opción FIRMWARE y administre el firmware si lo desea.

El menú del firmware aparecerá en la pantalla superior.

Consulte la sección "ADMINISTRAR EL FIRMWARE" en la página 28.

6. Salga del menú del sistema.

Consulte la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

ADMINISTRAR EL FIRMWARE

El firmware es el bloque de programación que permite que la consola y el potenciómetro funcionen. A través del menú del firmware, podrá realizar lo siguiente:

- Consultar la información sobre el firmware de la consola y el potenciómetro.
- Importar las actualizaciones del firmware.
- Guardar e importar la configuración personalizada de la consola.
- Restablecer la configuración por defecto del fabricante para la consola.

El menú del firmware contiene las siguientes opciones:

CNSL V.X (Número de la versión de la consola): seleccione esta opción para consultar el número de la versión del firmware de la consola.

PWR V.X (Número de la versión del potenciómetro): seleccione esta opción para consultar el número de la versión del firmware del potenciómetro sincronizado con la consola.

UPGRD FIRMWARE (Actualizar el firmware): seleccione esta opción para reemplazar el firmware actual por una versión actualizada.
Consulte la sección "ACTUALIZAR EL FIRMWARE" a la derecha.

SAVE CONFIG (Guardar configuración): seleccione esta opción para guardar su configuración personalizada para la consola en un pendrive. Una vez hecho esto, su configuración podrá utilizarse en otras consolas. Consulte la sección "GUARDAR LA CONFIGURACIÓN PERSONALIZADA DE LA CONSOLA" en la página 29.

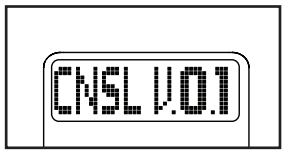
IMPRT CONFIG (Importar configuración): seleccione esta opción para importar en una consola una configuración personalizada previamente guardada en un pendrive. Consulte la sección "IMPORTAR LA CONFIGURACIÓN PERSONALIZADA DE LA CONSOLA" en la página 29.

RESET TO DEFAULT (Restablecer configuración por defecto): seleccione esta opción para restablecer la configuración por defecto del fabricante. Consulte la sección "RESTABLECER LA CONFIGURACIÓN POR DEFECTO" en la página 30.

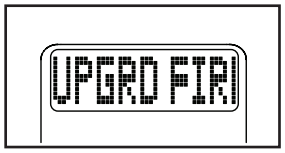
Actualizar el firmware

IMPORTANTE: La actualización del firmware es un proceso complicado. Asegúrese de haber leído todas las instrucciones antes de actualizar el firmware.

1. El fabricante le proporcionará el archivo de firmware actualizado en un formato específico xxxx.HEX.
2. Deberá guardar este archivo en un pendrive. El archivo debe estar en el nivel superior del directorio de la unidad. El archivo no puede estar dentro de ninguna carpeta. Solo puede guardar un único archivo de firmware en el pendrive cada vez.
3. Asegúrese de que el puerto USB de la consola está activado (consulte el paso 3 de la página 27).
4. Seleccione la opción CNSL V.X en el menú del firmware. Consulte el número de la versión actual de la consola y anótelo.



5. Inserte el pendrive que contiene el archivo de la actualización del firmware en el puerto USB de la consola.
6. Seleccione la opción UPGRD FIRMWARE (Actualizar firmware) en el menú del firmware. La consola iniciará la actualización del firmware.



7. Durante la actualización, la pantalla LCD se quedará congelada durante aproximadamente 10 segundos y todas las pantallas se iluminarán momentáneamente. A continuación, la consola empezará a usar el firmware actualizado.
8. Seleccione la opción CNSL V.X en el menú del firmware. Consulte el número de la versión actualizada de la consola y anótelo.

Nota: Si ya ha sincronizado la consola con un potenciómetro, no tiene que volver a hacerlo. La sincronización perdurará tras la actualización del firmware.

GUARDAR LA CONFIGURACIÓN PERSONALIZADA DE LA CONSOLA

Podrá guardar en un pendrive las siguientes opciones de la configuración personalizada:

- Unidad de medida
- Alternar las kcal
- Duración de la retroiluminación
- Nivel de contraste
- Configuración de la pausa automática
- Configuración del puerto USB

La configuración personalizada se guardará en un archivo import.cfg.

1. Asegúrese de que el puerto USB de la consola está activado (consulte el paso 3 de la página 27).

2. Inserte su pendrive en el puerto USB de la consola.

3. Seleccione la opción SAVE CFG (Guardar configuración) en el menú del firmware. La consola empezará a guardar la configuración personalizada en el pendrive y la palabra "SAVE" (Guardar) aparecerá en la pantalla superior.

4. Si se ha guardado con éxito la configuración person alizada en el pendrive, aparecerá la palabra "DONE" (Hecho) en la pantalla superior.

5. Si no se ha guardado la configuración personalizada en el pendrive, aparecerá la palabra "FAILED" (Fallo) en la pantalla superior. **Consulte la sección "RESO LUCIÓN DE PROBLEMAS" en la página 32.**

Importar la configuración personalizada de la consola

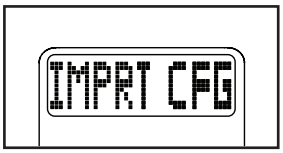
Podrá importar a la consola la configuración personalizada previamente guardada en un pendrive.

1. Asegúrese de que el puerto USB de la consola está activado (consulte el paso 3 de la página 27).

2. Asegúrese de que el archivo con la configuración personalizada deseada (import.cfg) está guardado en su pendrive (consulte la sección "GUARDAR LA CONFIGURACIÓN PERSONALIZADA DE LA CON SOLA" a la izquierda).

3. Inserte su pendrive en el puerto USB de la consola.

4. Seleccione la opción IMPRT CFG (Importar configuración) en el menú del firmware. La consola empezará a importar la configuración personalizada y aparecerá la palabra "IMPRT" en la pantalla superior.



Consejo: También puede usar este atajo de comandos para seleccionar la opción IMPORT CFG (Importar configuración): Mantenga pulsa dos los botones BACKLIGHT y STAGE durante tres segundos.

5. Si ha importado con éxito la configuración person alizada en la consola, aparecerá la palabra "DONE" (Hecho) en la pantalla superior.

6. Si no ha podido importar la configuración personali zada en la consola, aparecerá la palabra "FAILED" (Fallo) en la pantalla superior. **Consulte la sección "RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS" en la página 32.**

Restablecer la configuración por defecto

Podrá restablecer la configuración por defecto del fabricante para las opciones que se indican a continuación. La configuración por defecto es la siguiente:

- Unidad de medida: ENGLISH (Sistema imperial)
- KCAL TOGGLE (Alternar kcal): ON
- Duración de la retroiluminación: 5 segundos
- Nivel de contraste: 100 %
- Configuración de la pausa automática: PAUSE ON (Activar pausa)
- Configuración del puerto USB: ON

Seleccione la opción RESET TO DEFAULT (Restablecer configuración por defecto) en el menú del firmware. La palabra "DONE" (Hecho) aparecerá en la pantalla superior para indicar que se ha restablecido la configuración por defecto en la consola.

USAR UN NÚMERO IDENTIFICATIVO PARA LA BICICLETA

Consejo: Se recomienda encarecidamente que se asigne un número a cada bicicleta estática de la sala de fitness para facilitar su identificación.

Para que la transmisión de información sea la apropiada, la consola y el potenciómetro sincronizados deberán montarse en la misma bicicleta estática.

Para asegurarse de que la consola apropiada esté asociada al potenciómetro y la bicicleta estática adecuados, puede asignar un
número de identificación a la consola que la relacione con el número identificativo de la bicicleta estática.

Si existe un problema de comunicación entre la consola y el potenciómetro, podrá consultar el número de la bicicleta y asegurarse de que la consola esté ligada a la bicicleta estática correcta.

Para asignar el número identificativo de la bicicleta, consulte la sección "ASIGNAR EL NÚMERO IDENTIFICATIVO DE LA BICICLETA" a la derecha. **Para ver el número identificativo de la bicicleta**, consulte la sección "CONSULTAR EL NÚMERO IDENTIFICATIVO DE LA BICICLETA" a la derecha.

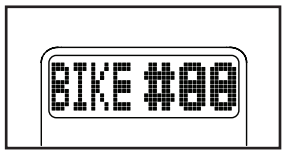
Asignar el número identificativo de la bicicleta

1. **Encienda la consola y seleccione la opción BIKE # (N.º bicicleta).**

   Consulte la sección "ENCENDER LA CONSOLA" en la página 11.

   Después, consulte la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

   El número identificativo de la bicicleta aparecerá en la pantalla superior.



2. **Asigne el número identificativo de la bicicleta a la consola.**

   Podrá asignar un número identificativo entre el 1 y el 99.

   Pulse los botones AVG/END y BACKLIGHT para asignar el número identificativo deseado de la bicicleta. A continuación, pulse el botón STAGE para confirmar su selección.

3. **Salga del menú del número identificativo de la bicicleta.**

   Consulte la sección "MODO SETTINGS (Ajustes)" en la página 20.

Consultar el número identificativo de la bicicleta

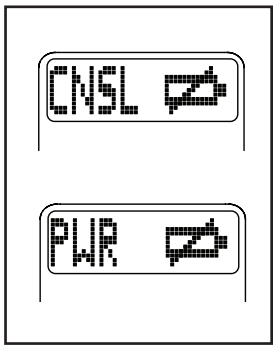
Cuando la consola esté en el modo User (Usuario), mantenga pulsados los botones STAGE y AVG/END. El número identificativo de la bicicleta asignado a la consola aparecerá en la pantalla superior mientras mantenga los botones pulsados.

MANTENIMIENTO

LIMPIAR LA CONSOLA

Para limpiar la consola, use un paño suave, húmedo y no abrasivo. No utilice sustancias abrasivas ni disolventes para limpiar la consola. **IMPORTANTE: Para evitar que la consola resulte dañada, mantenga los líquidos a una distancia prudencial y no la exponga a la luz solar directa.**

CAMBIAR LAS PILAS



Cuando sea necesario cambiar o recargar las pilas de la consola o del potenciómetro, aparecerá uno de estos avisos de batería baja en la pantalla superior.

IMPORTANTE: Cambie o recargue las pilas lo antes posible cuando aparezca el aviso de batería baja. Si no cambia o recarga las pilas, la consola podría apagarse o el potenciómetro podría dejar de transmitir datos a la consola.

La consola puede usar tres pilas alcalinas C o una batería recargable (no incluidas).
El potenciómetro puede usar dos pilas alcalinas AA. Las pilas alcalinas se descargan más lentamente cuando no se utilizan (baja velocidad de descarga) y duran mucho tiempo en condiciones de uso.

La consola y el potenciómetro también pueden usar baterías recargables NiMH (de níquel-hidruro metálico) C y AA. Estas baterías cuentan con una mayor vida útil en cada carga comparadas con las pilas alcalinas y se pueden recargar hasta 500 veces. Estas baterías recargables son una buena opción para entornos con un uso intensivo de las bicicletas, como las salas de fitness. Asegúrese de usar baterías recargables de baja autodescarga que tengan una capacidad mínima de 2.500 mAh.

Para cambiar las pilas de la consola:

Quite la tapa del compartimento de las pilas e inserte las pilas. A**segúrese de orientar las pilas tal y como se muestra en el diagrama interior del compartimento de las pilas.** A continuación, vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.

Para cambiar las pilas del potenciómetro:

Abra la tapa del compartimento de las pilas del potenciómetro e inserte las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas tal y como se muestra en el diagrama interior del compartimento de las pilas.** Cierre la tapa del compartimento de las pilas.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS/SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Para consultar nuestra lista de preguntas frecuentes (FAQ) o ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente, visite nuestra página web **www.stagesindoorcycling.com/support.**

INFORMACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Este dispositivo digital de Clase B cumple con la normativa canadiense ICES-003.

Este dispositivo cumple con la Parte 15 de la normativa de la FCC. Su uso queda sujeto a estas dos condiciones: (1) este dispositivo no podrá provocar interferencias dañinas y (2) este dispositivo deberá aceptar todas las interferencias recibidas, incluso aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

Nota: Este equipo ha sido probado y se ha observado que cumple con los límites para losdispositivos digitales de Clase B, según la Parte 15 de la normativa de la FCC. Estos límites se han diseñado para proporcionar una protección razonable contra las interferencias dañinas en instalaciones residenciales. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, podría provocar interferencias dañinas para las comunicaciones de radiofrecuencia. No obstante, no se garantiza que no vayan a producirse interferencias en todas las instalaciones. Si este equipo produce interferencias dañinas en los equipos receptores de radio o televisión, lo cual puede comprobarse apagando y encendiendo el equipo, se aconseja al usuario que trate de corregir dichas interferencias siguiendo una o más de las medidas que se indican a continuación:

• Reoriente o cambie de posición la antena receptora.
• Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
• Solicitar la asistencia del vendedor o de un técnico de radio o televisión con experiencia.

PRECAUCIONES DE LA FCC/IC: Para asegurar el cumplimiento ininterrumpido, utilice solamente cables de conexión apantallados al realizar la conexión al ordenador o a dispositivos periféricos. Los cambios o modificaciones no autorizados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la licencia de uso del equipo por parte del usuario.

La consola y el potenciómetro son dispositivos sensibles: la conexión por radiofrecuencia (RF) entre la consola y el potenciómetro podría verse perjudicada por una fuerte interferencia electromagnética, como por ejemplo, una descarga electrostática. Si esto sucede, pulse el botón AVG/END y luego el botón STAGE para volver a sincronizar el potenciómetro.

INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Garantía limitada de un (1) año de STAGES INDOOR CYCLING LLC

RELACIÓN ENTRE EL DERECHO DE LOS CONSUMIDORES Y ESTA GARANTÍA
ESTA GARANTÍA LE CONCEDE DETERMINADOS DERECHOS, A LOS QUE PUEDEN SUMARSE OTROS EN FUNCIÓN DE LA LOCALIDAD, LA REGIÓN O EL PAÍS EN QUE RESIDA. SALVO EN LA MEDIDA EN QUE LO PERMITA LA LEY, STAGES INDOOR CYCLING NO EXCLUYE, LIMITA NI SUSPENDE OTROS DERECHOS QUE PUEDA TENER. PARA CONOCER TODOS SUS DERECHOS, DEBE CONSULTAR LAS NORMAS NACIONALES, REGIONALES Y LOCALES DEL LUGAR EN QUE RESIDA.

LIMITACIONES A LA GARANTÍA QUE PUEDEN AFECTAR A LA NORMATIVA DE PROTECCIÓN DE LOS CONSUMIDORES
DENTRO DE LOS TÉRMINOS PERMITIDOS POR LA LEY, ESTA GARANTÍA, Y LAS ACCIONES A QUE DA DERECHO, SON EXCLUSIVAS Y ANULAN CUALESQUIERA OTRAS GARANTÍAS, ACCIONES Y CONDICIONES, TANTO ORALES COMO ESCRITAS, EXPRESAS O TÁCITAS, O INCLUIDAS EN LA LEY. STAGES INDOOR CYCLING NO ACEPTA RESPONSABILIDAD ALGUNA POR NINGUNA GARANTÍA INCLUIDA EN LA LEY NI TÁCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN FIN PARTICULAR, Y LAS GARANTÍAS POR VICIOS O DEFECTOS OCULTOS, DENTRO DE LOS TÉRMINOS PERMITIDOS POR LA LEY. EN CASO DE QUE NO RESULTE POSIBLE ANULAR DICHAS GARANTÍAS, STAGES INDOOR CYCLING LIMITA LA DURACIÓN Y LAS ACCIONES ASOCIADAS A DICHAS GARANTÍAS A LA DURACIÓN DE ESTA GARANTÍA EXPRESA Y, A DISCRECIÓN DE STAGES INDOOR CYCLING, TAMBIÉN LOS SERVICIOS DE REPARACIÓN O SUSTITUCIÓN DESCRITOS A CONTINUACIÓN. EN NINGÚN CASO PODRÁ EL VALOR DE LA GARANTÍA CONCEDIDA SUPERAR EL PRECIO DE COMPRA ORIGINAL. ALGUNAS NORMAS NACIONALES, REGIONALES O LOCALES NO PERMITEN LA INTRODUCCIÓN DE LÍMITES A LA DURACIÓN DE LAS GARANTÍAS (O CONDICIONES) TÁCITAS. SI ESE ES SU CASO, NO LE SERÁ APLICABLE EL LÍMITE INDICADO ANTERIORMENTE.

¿QUÉ CUBRE ESTA GARANTÍA?
La garantía de Stages Indoor Cycling cubre los productos metálicos y accesorios de la marca Stages Cycling que se incluyen en el envase original (en adelante, el "Producto de Stages Cycling") contra los defectos en los materiales y los defectos de fabricación, cuando se haga un uso normal de los mismos de acuerdo con las instrucciones publicadas por Stages Indoor Cycling, durante UN (1) AÑO a partir de la fecha de compra original en la tienda por el usuario final (en adelante, el "Periodo de la Garantía"). Esta garantía solo se extiende al comprador original y no es transferible a terceros.

¿QUÉ NO CUBRE ESTA GARANTÍA?
Stages Indoor Cycling, en la medida en que lo permita la ley, ofrece sus productos "TAL CUAL", sin otras garantías adicionales. Stages Indoor Cycling no garantiza un funcionamiento ininterrumpido y sin errores del Producto de Stages Cycling. Stages Indoor Cycling no se hace responsable de los daños derivados del incumplimiento de las instrucciones previstas en este manual. Las instrucciones publicadas por Stages Indoor Cycling incluyen, entre otras cosas, la información contenida en las especificaciones técnicas, los manuales de usuario y las comunicaciones del servicio técnico.

Esta garantía no cubre: (a) las piezas consumibles, como las pilas o los recubrimientos protectores, que están diseñados para reducirse con el tiempo, a menos que se haya producido un fallo debido a un defecto en los materiales o un defecto de fabricación; (b) los daños externos, incluyendo, entre otras cosas, los arañazos y las abolladuras; (c) los daños causados por el uso con otro producto; (d) los daños causados por accidentes, impactos, usos excesivos, usos indebidos, incendios, terremotos u otras causas externas; (e) los daños causados por un uso del Producto de Stages Cycling que incumpla las instrucciones publicadas por Stages Indoor Cycling; (f) los daños causados por reparaciones, modificaciones o alteraciones realizadas por personas ajenas a Stages Indoor Cycling y a los proveedores de servicios autorizados por Stages Indoor Cycling; (h) los defectos causados por el desgaste normal o debidos al deterioro normal del producto por el paso del tiempo; o (i) ninguna reclamación cuando se haya retirado o borrado el número de serie del producto.

RESTRICCIÓN IMPORTANTE
Stages Indoor Cycling puede limitar el alcance de la garantía al país en el que Stages Indoor Cycling o sus distribuidores autorizados vendieron originalmente el producto.