

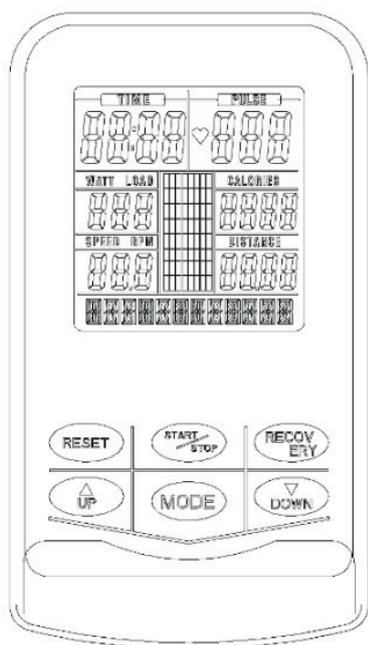
MANUAL DEL USUARIO

ACTIVE BIKE 300 SMART



bodytone

1. ESPECIFICACIONES

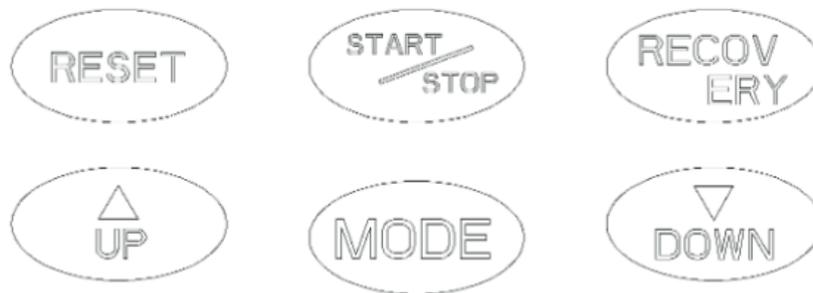


1. **Tiempo:** Hora actual para hacer el ejercicio. Rango: 0m:0s ~ 99m:59s
2. **Velocidad:** Velocidad de movimiento durante el ejercicio. Rango: 0.0 ~ 99.9 KPH (MPH)
3. **Distancia:** Distancia actual para hacer el ejercicio. Rango: 0.00 ~ 99.99 km (mile)
4. **Calorías:** Calorías estimadas actuales quemadas durante el ejercicio. Rango: 0 ~ 9999 kcal
5. **Pulso:** Pulsaciones durante el ejercicio. Rango: 40-240 BPM
6. **RPM:** Velocidad de rotación. Rango: 0 ~ 999 RPM
7. **WATT:** Energía. Rango: 0 ~ 899 W
8. **RESISTENCIA:** Nivel 1-32

2. DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES DEL INSTRUMENTO

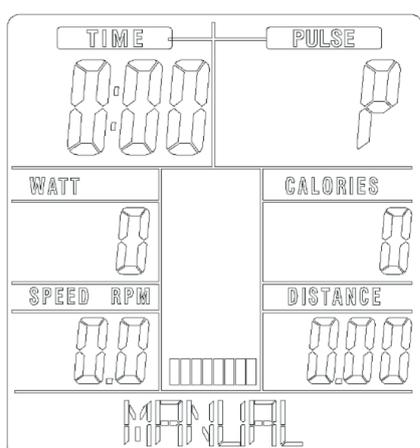
1. **MANUAL:** Modo de ejercicio con manual, ajuste del programa equivalente de resistencia.
2. **PRINCIPIANTE:** Modo de ejercicio con principiante, ajuste automático de programas equivalentes de resistencia.
3. **AVANZADO:** Modo de ejercicio con ajuste avanzado y automático de programas equivalentes de resistencia.
4. **DEPORTIVO:** Modo de ejercicio con ajuste deportivo y automático de programas equivalentes de resistencia.
5. **HRC:** Modo de ejercicio de resistencia al movimiento equivalente controlado por la frecuencia de los latidos del corazón, de los cuales 55 %, 75 %, 90 % y valores de frecuencia cardíaca autodefinidos.
6. **WATT:** Modo de ejercicio de resistencia al movimiento equivalente controlado por valor de vatios personalizado
7. **RECUPERACIÓN:** Prueba de capacidad de recuperación de la frecuencia cardíaca
8. **APP:** ZWIFT/KINOMAP (Opcional)
9. **PULSO WIRELESS:** Admite correa para el pecho con frecuencia cardíaca inalámbrica estándar de 5,3 khz. (Opcional)

3. DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES CLAVE



1. **ARRIBA:** Seleccione el modo de función hacia arriba, ajuste hacia arriba durante la configuración y aumente el valor de NIVEL durante el ejercicio.
2. **ABAJO:** Seleccione el modo de función hacia abajo, ajuste hacia abajo durante la configuración y reduzca el valor de NIVEL durante el ejercicio
3. **MODO:** Cambiar cada elemento de configuración.
4. **START/STOP:** Iniciar o detener el ejercicio.
5. **RECUPERACIÓN:** Pruebe la capacidad de recuperación de los latidos del corazón.
6. **DESCANSO:** Regresar al PROGRAMA MANUAL en cualquier modo STOP.

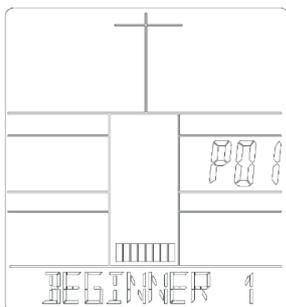
4. MANUAL



1. Visualización de iconos MANUAL;
2. Presione la tecla "START/STOP" para iniciar el ejercicio, o presione la tecla "MODE" para ingresar al modo de configuración.
3. En el estado configurado, presione la tecla "MODO" para seleccionar los elementos configurados en secuencia, y los elementos seleccionados (tiempo, distancia, calorías) parpadearán.
4. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo, y presione la tecla "MODO" para seleccionar el siguiente elemento.

5. Presione la tecla "START/STOP" para comenzar en el estado establecido.
6. En el estado de ejercicio, el valor de resistencia se ajustará automáticamente de acuerdo con el programa establecido, o puede usar la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para aumentar o disminuir el valor.
7. Si se establece algún tiempo, distancia o calorías, en el estado de ejercicio, este elemento se muestra como una cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el ejercicio se detendrá automáticamente con un mensaje sonoro "DI DI".
8. En el estado de ejercicio, presione la tecla "INICIAR/PARAR" para detener el funcionamiento del dispositivo. presione la tecla "RESET" para regresar si desea cambiar el modo de ejercicio.

PRINCIPIANTE (P01-P04)

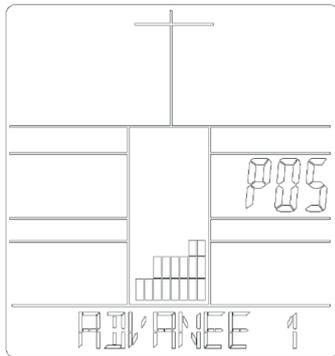


1. Visualización del icono PRINCIPIANTE.
2. presione la tecla "MODO" para configurar la HORA.
3. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo.
4. Presione la tecla "START/STOP" para comenzar el ejercicio.
5. En el estado de ejercicio, el valor de resistencia se ajustará automáticamente de acuerdo con el programa establecido, o puede usar la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para aumentar o disminuir el valor.
6. El tiempo se muestra como una cuenta atrás. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el ejercicio se detendrá automáticamente con un mensaje sonoro "DI DI".
7. En el estado de ejercicio, presione la tecla "INICIAR/PARAR" para detener el funcionamiento del dispositivo. Presione la tecla "RESET" para regresar al modo MANUAL si desea cambiar el modo de ejercicio.
8. Tabla de resistencias:

BEGINNER 1	1	2	1	2	1	3	4	3	4	3	9	10	9	10	9	5	6	5	6	5
BEGINNER 2	1	2	1	2	3	4	3	4	5	6	5	6	7	8	7	8	9	10	9	10
BEGINNER 3	1	2	3	4	2	1	5	6	3	4	3	7	8	7	5	6	9	10	6	5
BEGINNER 4	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	7	8	6	5	6	5	4	3	2	1

NOTA: Si presiona START/STOP en el estado de ejercicio sin tecla "MODE", el modo de movimiento volverá a MANUAL.

AVANZADO (P05-P08)



1. Visualización del icono AVANZADO.
2. Presione la tecla "MODO" para configurar la HORA.
3. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo.
4. Presione la tecla "START/STOP" para comenzar el ejercicio.

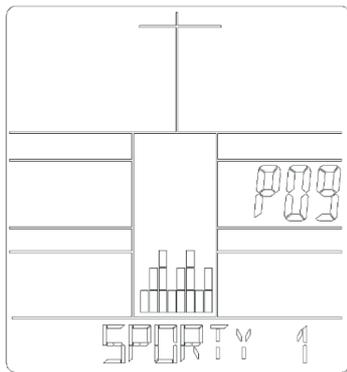
5. En el estado de ejercicio, el valor de resistencia se ajustará automáticamente de acuerdo con el programa establecido, o puede usar la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para aumentar o disminuir el valor.
6. El tiempo se muestra como una cuenta atrás. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el ejercicio se detendrá automáticamente con un mensaje sonoro "DI DI".
7. En el estado de ejercicio, presione la tecla "INICIAR/PARAR" para detener el funcionamiento del dispositivo. presione la tecla "RESET" para regresar al modo MANUAL si desea cambiar el modo de ejercicio.

8. Tabla de resistencias:

ADVANCE 1	1	2	5	6	7	8	9	10	8	9	10	8	10	9	8	7	6	5	2	1
ADVANCE 2	1	2	1	3	4	5	6	7	8	6	5	9	10	9	5	6	4	3	2	1
ADVANCE 3	1	2	1	5	6	5	6	5	6	5	1	2	1	9	10	9	10	9	2	1
ADVANCE 4	1	2	1	3	4	3	5	6	5	7	8	7	9	10	3	4	3	4	2	1

NOTA: Si presiona START/STOP en el estado de ejercicio sin tecla "MODE", el modo de movimiento volverá a MANUAL.

DEPORTIVO (P09-P12)



1. Visualización de iconos DEPORTIVO.
2. Presione la tecla "MODO" para configurar la HORA.
3. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo.
4. Presione la tecla "START/STOP" para comenzar el ejercicio.

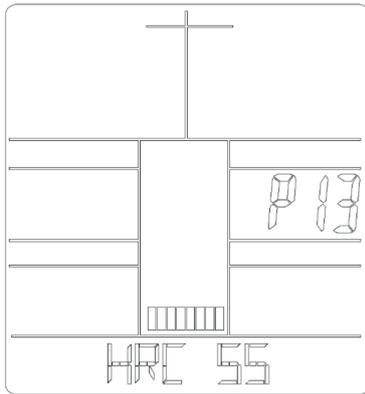
5. En el estado de ejercicio, el valor de resistencia se ajustará automáticamente de acuerdo con el programa establecido, o puede usar la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para aumentar o disminuir el valor.
6. El tiempo se muestra como una cuenta atrás. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el ejercicio se detendrá automáticamente con un mensaje sonoro "DI DI".
7. En el estado de ejercicio, presione la tecla "INICIAR/PARAR" para detener el funcionamiento del dispositivo. Presione la tecla "RESET" para regresar al modo MANUAL si desea cambiar el modo de ejercicio.

8. Tabla de resistencias:

SPORTY 1	1	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2
SPORTY 2	1	3	5	7	9	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	3	5	7	9
SPORTY 3	1	2	5	6	1	2	10	1	2	5	6	1	2	9	2	1	6	5	2	1
SPORTY 4	1	2	9	10	1	2	9	10	1	2	9	10	1	2	9	10	1	2	9	10

NOTA: Si presiona START/STOP en el estado de ejercicio sin tecla "MODE", el modo de movimiento volverá a MANUAL.

HRC (P13-P16)



1. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para seleccionar el modo P13 (HRC 55%), P14 (HRC 75%), P15 (HRC 90%), P16 (HRC TAG).
2. Visualización del icono HRC.
3. Presione la tecla "MODE" para ingresar al modo de configuración.
4. En el estado de configuración 55% 75% 90%,

presione la tecla "MODO" para seleccionar los elementos configurados en secuencia, y los elementos seleccionados (hora, edad) parpadearán.

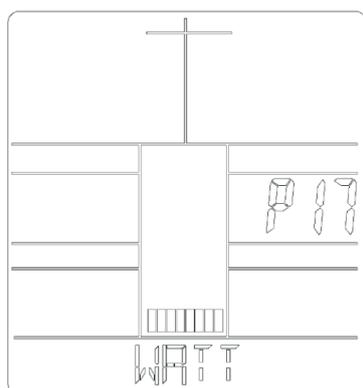
5. En el estado de configuración de HRC TAG, presione la tecla "MODE" para seleccionar los elementos configurados en secuencia, y los elementos seleccionados (tiempo, edad, frecuencia cardíaca objetivo) parpadearán.
 6. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo, y presione la tecla "MODO" para seleccionar el siguiente elemento.
 7. Una vez completadas todas las selecciones, puede presionar directamente la tecla "INICIAR/DETENER" para comenzar en el estado establecido.
 8. En el estado de ejercicio, el valor de resistencia se ajustará automáticamente según la frecuencia cardíaca.
 9. Si se establece el tiempo, en el estado de ejercicio, este elemento se muestra como una cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el ejercicio se detendrá automáticamente con un mensaje sonoro "DI DI".
 10. Cuando el ritmo cardíaco esté fuera de los límites, se escuchará el mensaje sonoro "DI DI";
 11. En el estado de ejercicio, presione la tecla "INICIAR/PARAR" para detener el funcionamiento del dispositivo. Presione la tecla "RESET" para regresar al modo MANUAL si desea cambiar el modo de ejercicio.
- A) NOTA: En este programa, si pisas una lectura de frecuencia cardíaca rápida que excede el objetivo, la resistencia de carga disminuye; Si camina lentamente y sus lecturas de frecuencia cardíaca caen por debajo del objetivo, la resistencia de carga aumenta para asegurarse de

mantener una frecuencia cardíaca relativamente fija.

B) Se debe mantener la monitorización de los latidos del corazón

C) Si presiona START/STOP en el estado de ejercicio sin la tecla "MODO", el modo de movimiento volverá a MANUAL.

WATT (P17)



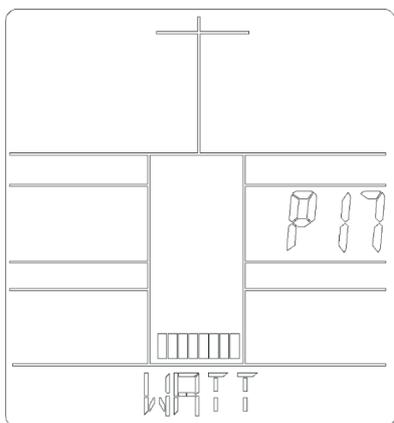
1. Visualización del icono VATIOS.
2. presione la tecla "MODO" para ingresar al modo de configuración.
3. En el estado de configuración, presione la tecla "MODE" para seleccionar los elementos configurados en secuencia, y los elementos seleccionados (tiempo, vatios) parpadearán.
4. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo, y presione la tecla "MODO" para seleccionar el siguiente elemento.
5. Una vez completadas todas las selecciones, puede presionar directamente la tecla "INICIAR/DETENER" para comenzar en el estado establecido.
6. En el estado de ejercicio, el valor de resistencia se ajustará automáticamente según el vatio.
7. Si se establece el tiempo, en el estado de ejercicio, este elemento se muestra como una cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el ejercicio se detendrá automáticamente con un mensaje sonoro "DI DI".
8. En el estado de ejercicio, presione la tecla "INICIAR/PARAR" para detener el funcionamiento del dispositivo. presione la tecla "RESET" para regresar al modo MANUAL si desea cambiar el modo de ejercicio.

NOTA:

A) El valor de vatios está determinado por el par y la velocidad de rotación. En este programa, el valor de vatios permanecerá constante. Esto significa que si pedaleas rápido, la resistencia de la carga disminuirá. Si pedalea lentamente, la resistencia de carga aumentará para garantizar que el valor de vatios sea constante.

- b) Si presiona START/STOP en el estado de ejercicio sin la tecla "MODE", el modo de movimiento volverá a MANUAL.

5. RECUPERACIÓN



1. Cuando el medidor muestre el valor de los latidos del corazón en el estado de ejercicio, presione la tecla "RECUPERACIÓN" y mantenga el monitoreo de los latidos del corazón.
2. Visualización del icono de RECUPERACIÓN.
3. TIME muestra "0: 60" (segundos), la cuenta regresiva comienza a los 60 segundos y el sistema comienza a probar.
4. Cuando la pantalla de HORA cuenta regresivamente hasta "0: 00", la ventana principal del medidor muestra F1 ~ F6, lo que indica el nivel de capacidad de recuperación de los latidos del corazón.
5. Se recomienda probar el valor de la frecuencia cardíaca dentro del rango del valor de la frecuencia cardíaca aeróbica durante el ejercicio, para no afectar el resultado de la prueba si el valor es demasiado alto o demasiado bajo.
6. Presione la tecla "RECUPERACIÓN" para salir.

- Frecuencia cardíaca aeróbica:

La tasa objetivo de ejercicio aeróbico es generalmente de 120 a 160 veces por minuto.

Fórmula 1: según la población general. Frecuencia cardíaca objetivo = $(220 - \text{edad}) * (60\% \sim 80\%)$

Fórmula 2: según la peor salud de la población. Frecuencia cardíaca objetivo = $(200 - \text{edad}) * (60\% \sim 80\%)$

F1=1.0	Optimum
1.0 < F2 < 2.0	Good
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor
F6=6.0	Poor

6. APP (OPCIONAL)

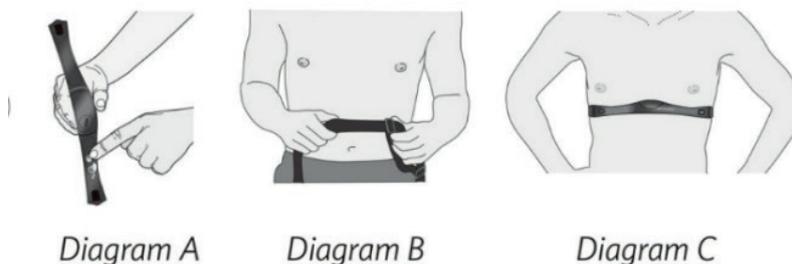
APLICACIÓN compatible: ZWIFT KINOMAP

Siga las instrucciones de los requisitos de operación de la aplicación.

Nota: Si la conexión es anormal retire el enchufe vuelva a insertarlo y reinicie la APLICACIÓN.

FRECUENCIA CARDÍACA PORTÁTIL (OPCIONAL)

Este producto es compatible con el detector de frecuencia cardíaca portátil estándar de 5,3 KHz. Durante un entrenamiento, las funciones de frecuencia cardíaca aparecen en la pantalla cuando usa una correa para el pecho. Para recibir una lectura precisa, la correa para el pecho debe estar en contacto directo con la piel. Después de colocarse la correa para el pecho, mire hacia la consola de visualización durante un mínimo de 15 segundos. Esto permite que el receptor de la consola reconozca la señal de la correa para el pecho.



1. Humedezca con cuidado la parte posterior de la correa con agua del grifo (Diagrama A). Importante: No utilice agua desionizada. No tiene los minerales y sales adecuados para conducir impulsos eléctricos.
2. Ajusta la correa y fíjala alrededor de tu pecho. La correa debe sentirse ajustada, no restrictiva (Diagrama B).
3. Asegúrese de que la correa para el pecho esté boca arriba, horizontalmente sobre su pecho y centrada en el centro de su pecho (Diagrama C). Cuando se completen estos pasos, estará listo para ver su frecuencia cardíaca.

7. DESCRIPCIÓN DEL CÓDIGO DE ERROR

Código de error	Posibles causas	Revisar	Solución
E01	El motor no funciona correctamente	El enchufe del cableado del motor está correctamente insertado en el terminal o no.	Conecte el enchufe o reemplace el motor
	Fallo del cable dentro de la máquina.	Examinar el cable en busca de defectos.	Reemplace el cable
	El medidor no tiene una salida de señal de control correspondiente al motor.		Cambiar el contador electrónico

Notas:

1. Este medidor debe estar equipado con un adaptador de corriente de 9V/1A. Cuando el medidor muestre algo anormal, desconecte el enchufe y vuelva a enchufarlo.
2. Sin ninguna operación, el producto entrará en modo de espera después de cinco minutos.

bodytone