

MANUAL DEL USUARIO

ACTIVE BIKE 500 SMART SCREEN



bodytone

CONTENIDO

| | |
|---|----|
| 1. Encendido | 3 |
| 2. Funciones | 3 |
| 3. Rango de Visualización | 4 |
| 4. Operación de Configuración del Sistema | 5 |
| 5. Modo Multimedia | 10 |
| 6. Descripción de la Función | 11 |



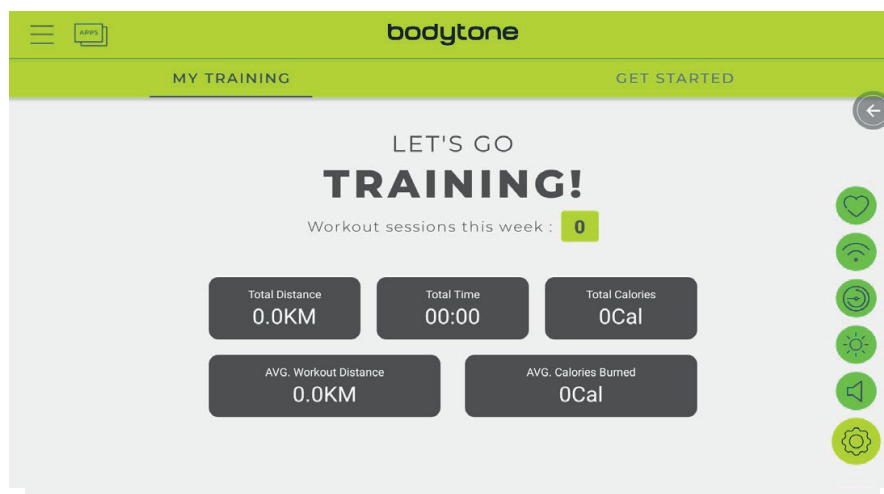
PRECAUCIÓN

Lea este manual antes de utilizar el equipo.








Debe conservar el embalaje original con sus protecciones, manual y componentes durante el periodo de garantía.

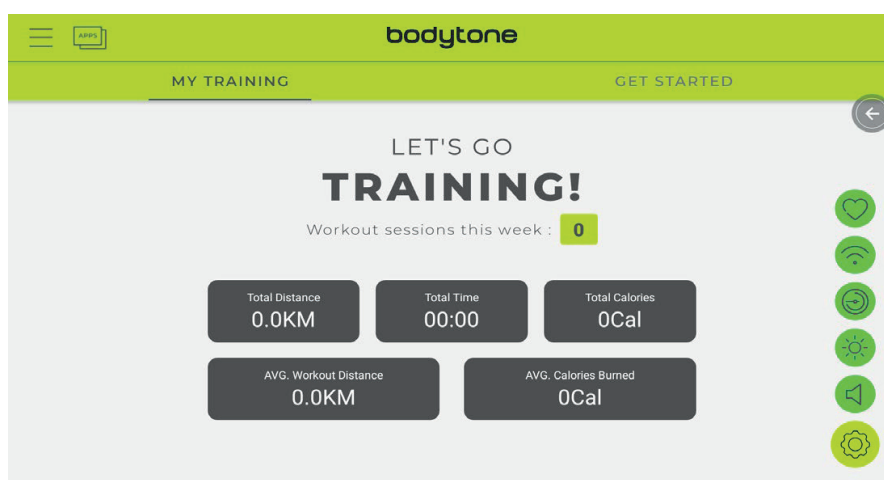
1. INSTRUCCIONES

1. ENCENDIDO (Página de Inicio)



2. FUNCIONES

- My Training: Muestra los datos totales del entrenamiento
- GET STARTED (Deslizando hacia la derecha se encuentran los distintos modos de funcionamiento): Inicio rápido/Intervalo/Mapea tu ruta/otencia constante/ Programas/ Control de la Frecuencia Cardíaca / Modo activación FTMS.
- Configuración del sistema: Inicio de Sesión/ Página Principal/ Datos Históricos/ Ajustes 
- Control de Volumen 
- Función de ajuste de Brillo 
- Selección de zona horaria 
- Función de configuración de WIFI 
- Función de coincidencia de latidos cardíacos con Bluetooth 
- Modo multimedia: Netflix, YouTube, Spotify, KinoMap, Chrome, Facebook, Twitter, Instagram, Audio VisualPlayer 

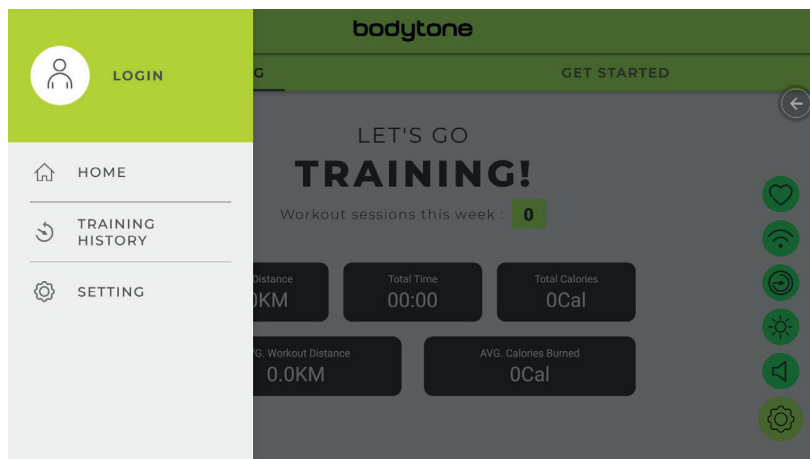


3. RANGO DE VISUALIZACIÓN

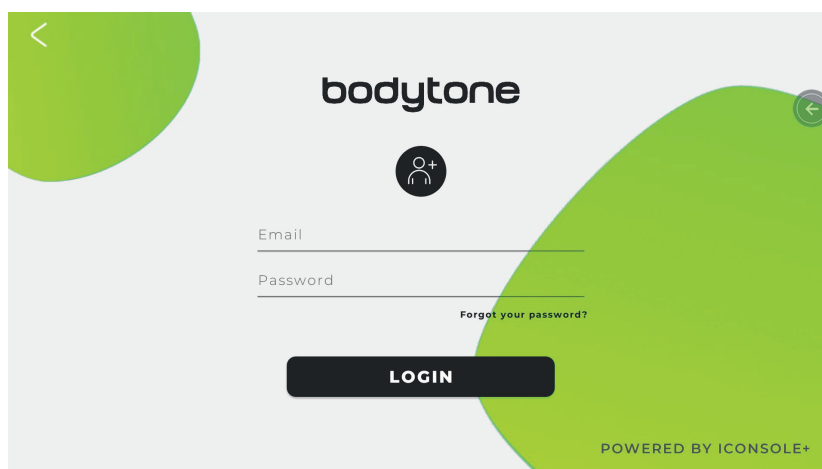
| PARÁMETRO | DESCRIPCIÓN |
|---------------------|---|
| Time | Muestra el Tiempo de entrenamiento Rango de Valores de visualización: 0:00 - 99:59 |
| Velocidad | Muestra la velocidad (Km/h) Rango de Valores de visualización: 0.0 - 99.9 |
| RPM | RPM (Revoluciones por Minuto) Rango de Valores de visualización: 0 - 999 |
| Distancia | Muestra la distancia de entrenamiento (Km) Rango de Valores de visualización: 0 - 99.9 |
| Frecuencia cardíaca | Muestra la frecuencia cardíaca (FC) de entrenamiento Rango de Valores de visualización: 0-230 |
| Zona de FC | Muestra la zona de frecuencia cardíaca de entrenamiento Rango de Valores de visualización: 0%-100% |
| BAI | Muestra el valor BAI de consumo Rango de Valores de visualización: 0-999 |
| Calorías | Muestra el consumo de calorías del entrenamiento Rango de Valores de visualización: 0:-9999 |
| Watt | Muestra el consumo de energía del entrenamiento Rango de Valores de visualización: 0-999 |
| Vuelta | Muestra cada 400 metros como una vuelta Rango de Valores de visualización: 0-999 |

4. OPERACIÓN DE CONFIGURACIÓN DEL SISTEMA

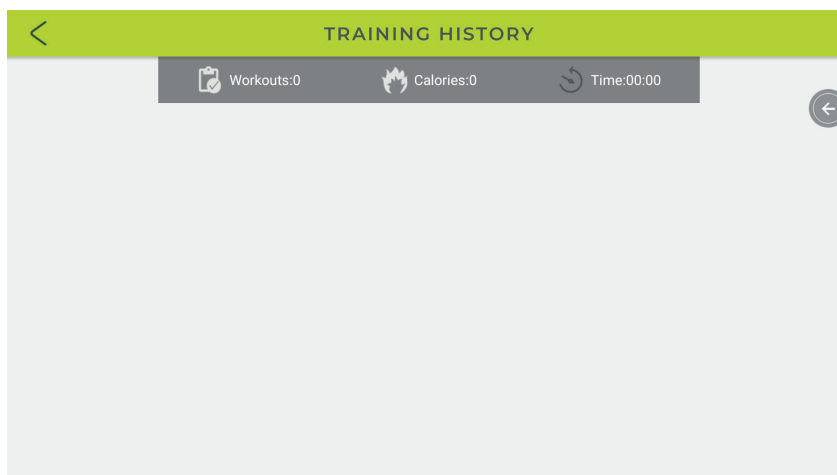
1. Inicio de sesión: (Icono) Inicie sesión con su personal, para ello cree una cuenta en ICONSOLE+:
 - Descarga la app:
 - Android:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th&pcampaignid=web_share
 - IOS: <https://apps.apple.com/es/app/ic-training/id1347028353>
2. INICIO: Volver a la página de inicio
3. HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO: Consulta de información de entrenamiento (se requiere inicio de sesión)
4. AJUSTES: Ajustes avanzados



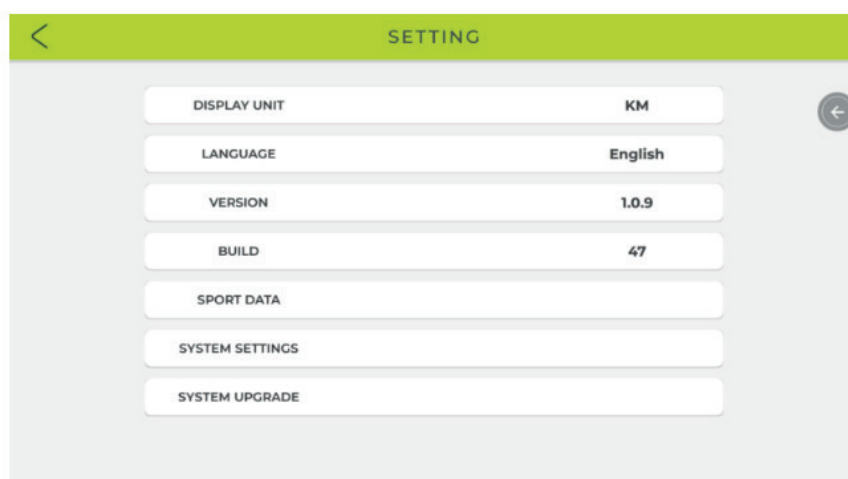
- a. Haga clic en INICIAR SESIÓN (ICONO) para iniciar sesión en la cuenta, ingrese la contraseña de correo electrónico para iniciar sesión.



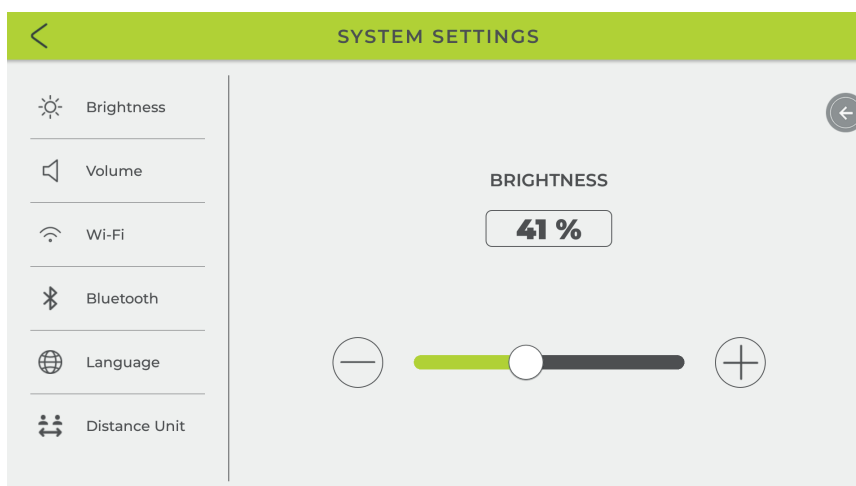
b. HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO



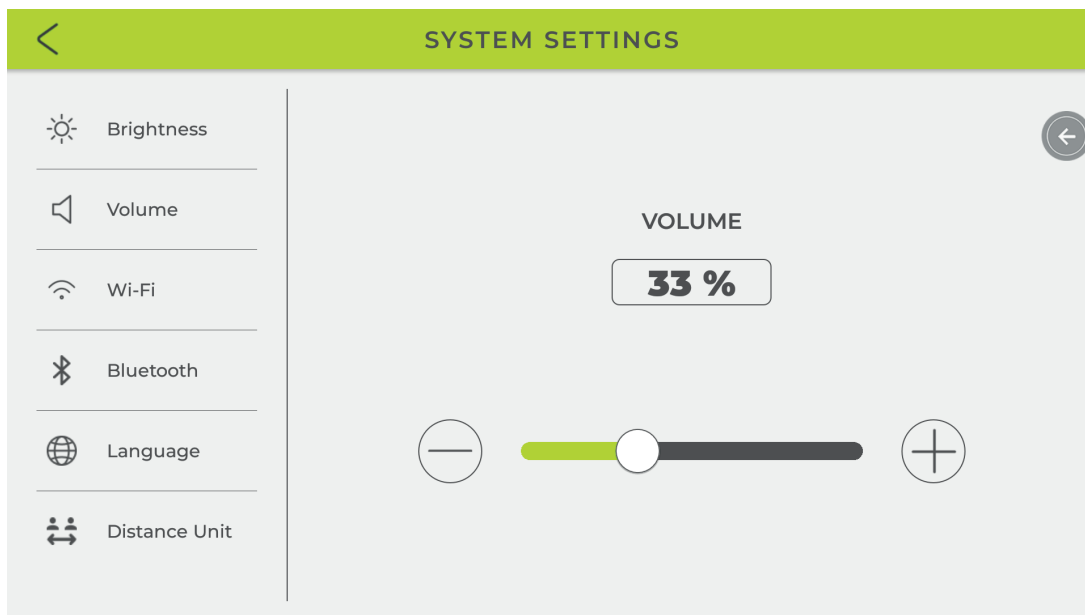
- c. AJUSTES: Haga clic en CONFIGURACIÓN DEL SISTEMA para ingresar a la configuración del sistema (Brillo, Volumen, WIFI, Bluetooth, Idioma, Distancia Unidad)



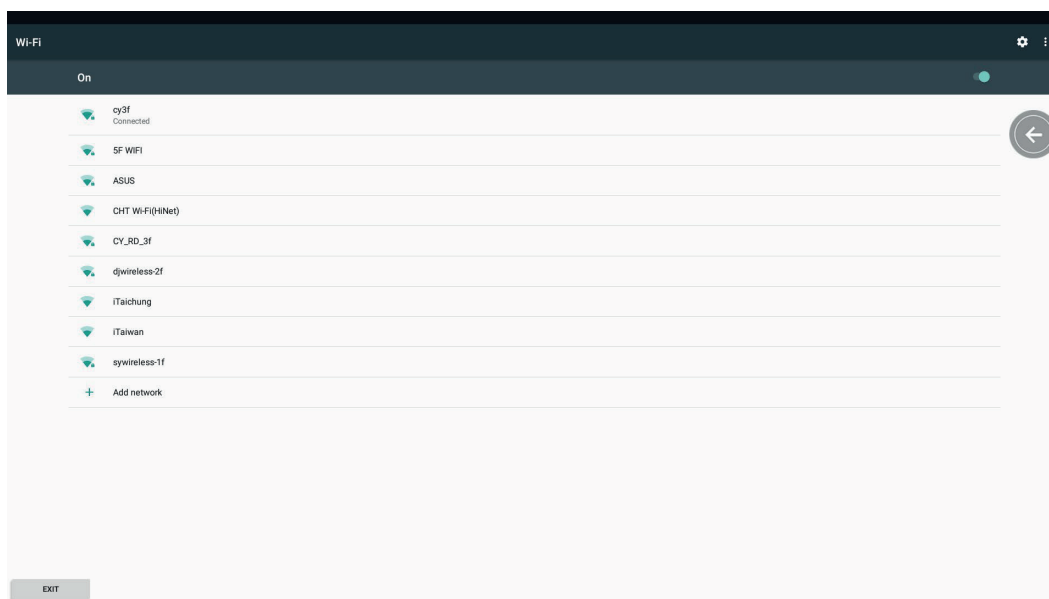
CONFIGURACIÓN DE BRILLO



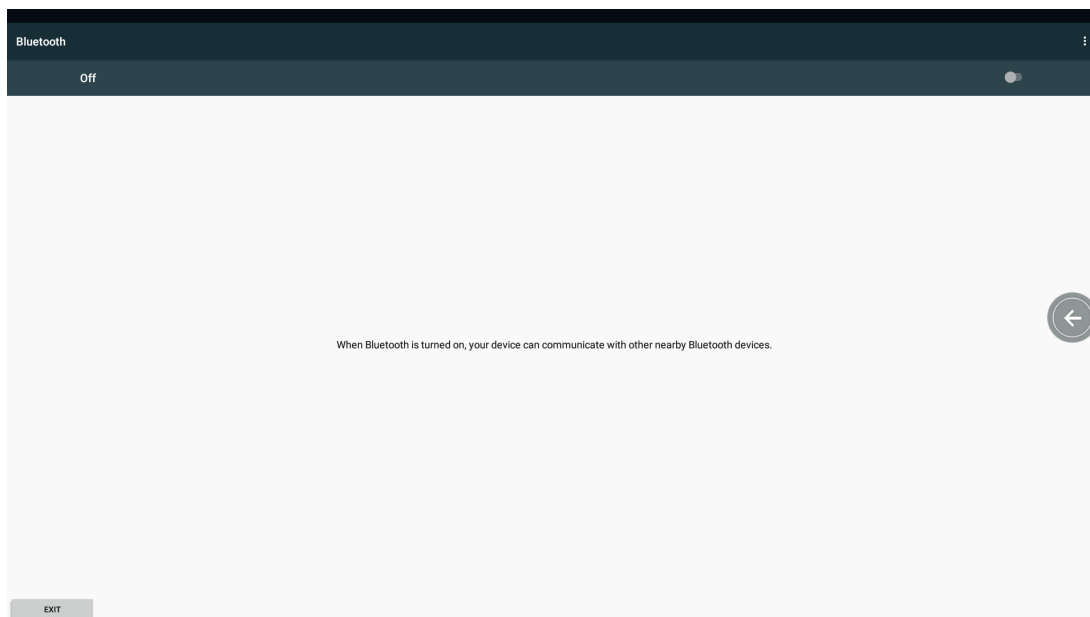
CONFIGURACIÓN DE VOLUMEN (Altavoces)



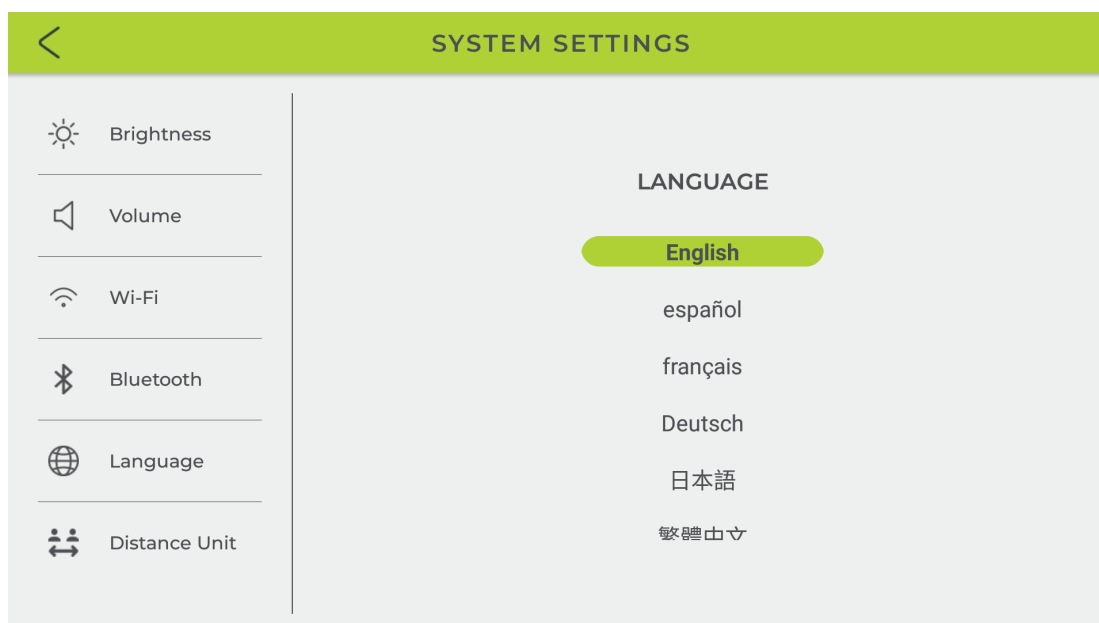
CONFIGURACIÓN DE WIFI



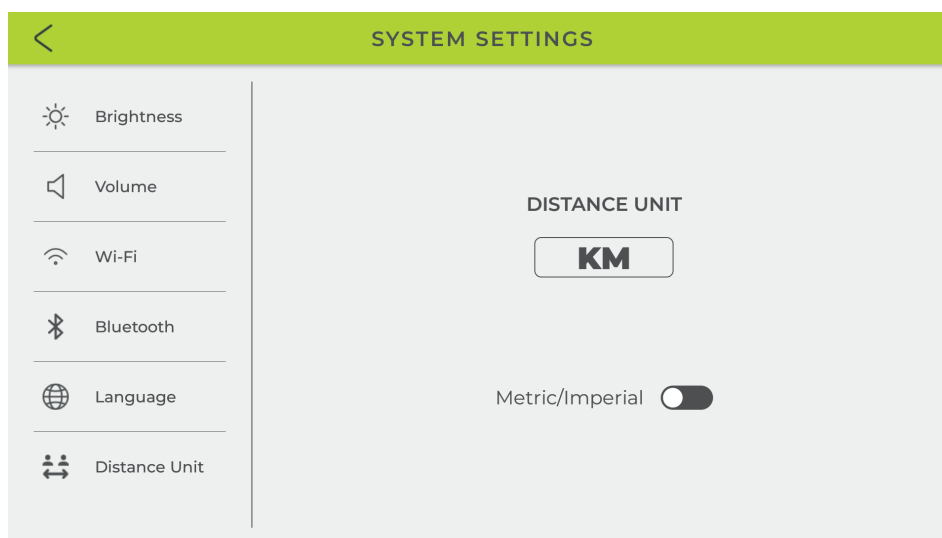
CONFIGURACIÓN DE BLUETOOTH



CONFIGURACIÓN DE IDIOMA







CONFIGURACIÓN DE LA UNIDAD DE DISTANCIA



ACTUALIZACIÓN DEL SISTEMA (ACTUALIZACIÓN DE APLICACIONES INSTALADAS)



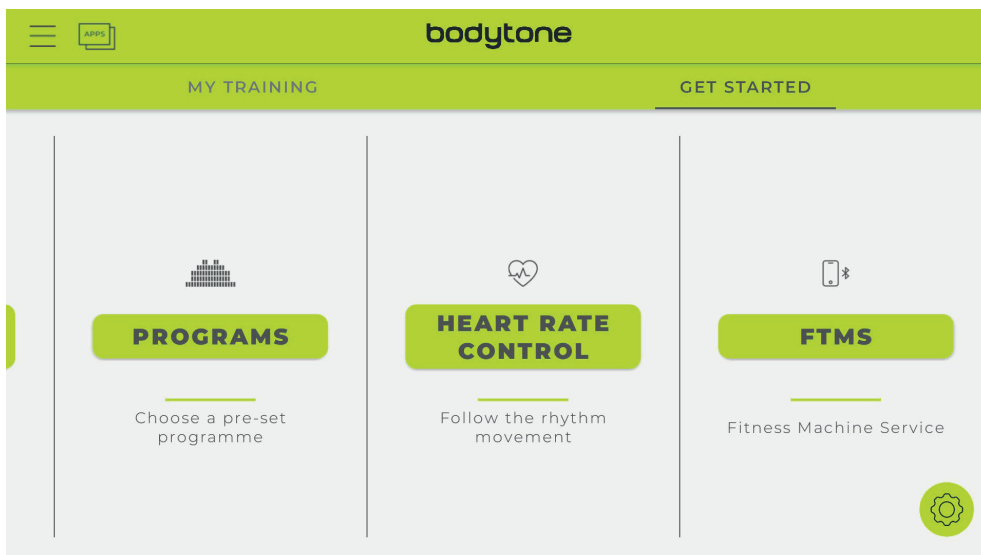
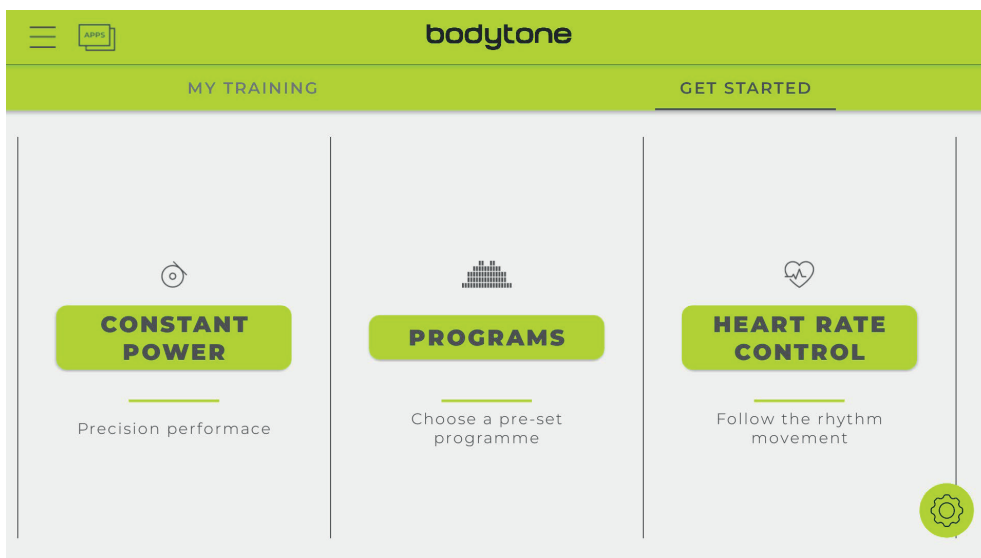
5. MODO MULTIMEDIA (Deslice la página hacia la izquierda y hacia la derecha para seleccionar el icono de la aplicación que desea utilizar)

1. Seleccione la aplicación: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Chrome, Facebook, Twitter, Instagram, Audio Reproductor Visual
2. Durante el modo multimedia, haga clic en  para mostrar u ocultar los datos del entrenamiento. Presione el botón  para volver al último sistema página de función. Presione  para volver a la página multimedia. Presione  para iniciar el entrenamiento. Presione  para finalizar el entrenamiento.



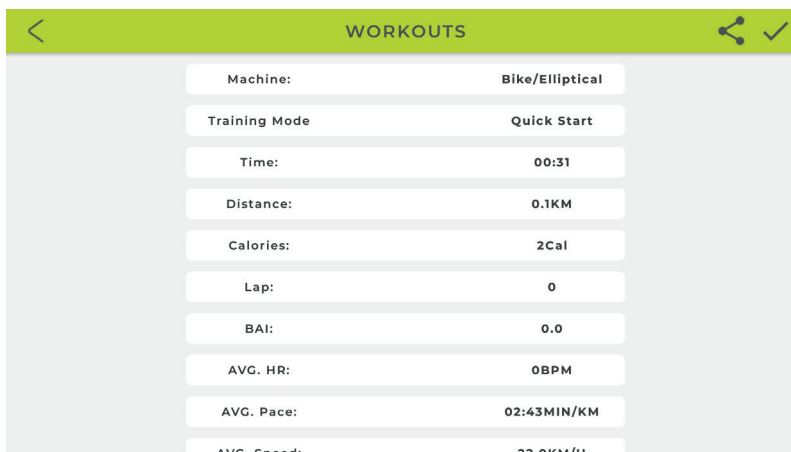
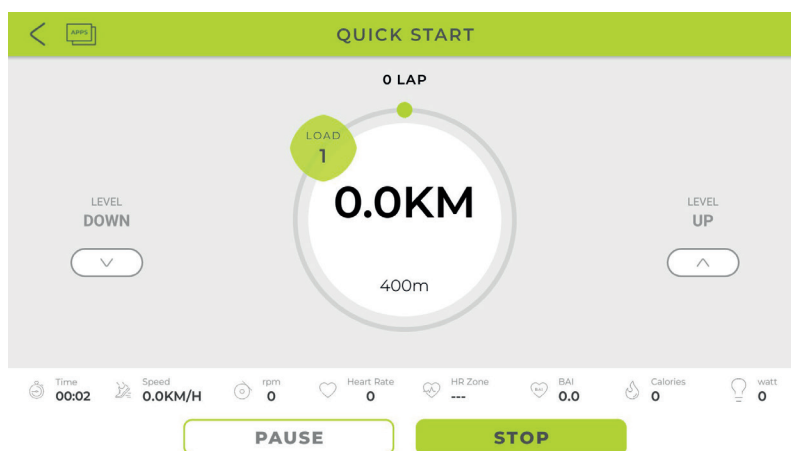
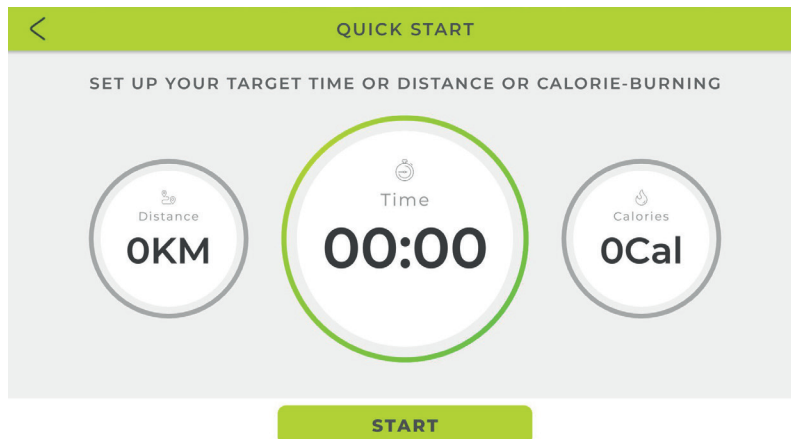
6. MODOS DE FUNCIONAMIENTO

INICIO RÁPIDO/ INTERVALO/ MAPEA TU RUTA/ POTENCIA CONSTANTE/
PROGRAMA/ CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA/ FTMS



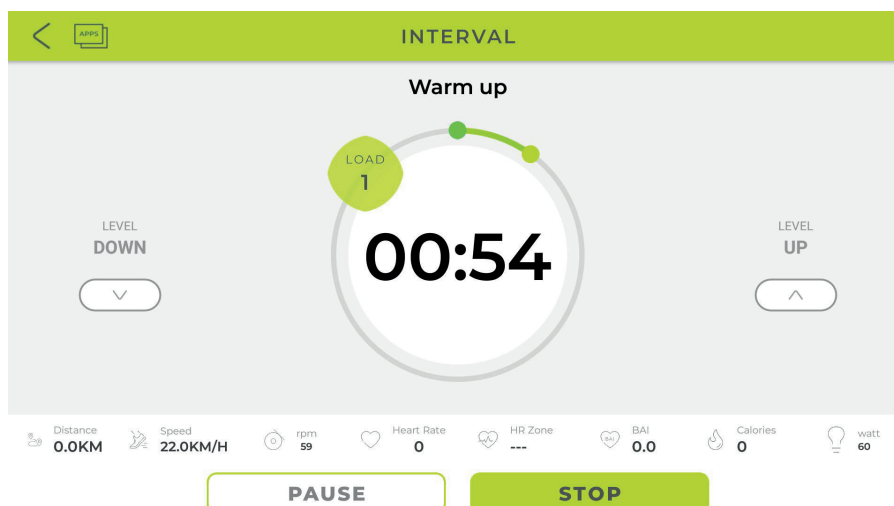
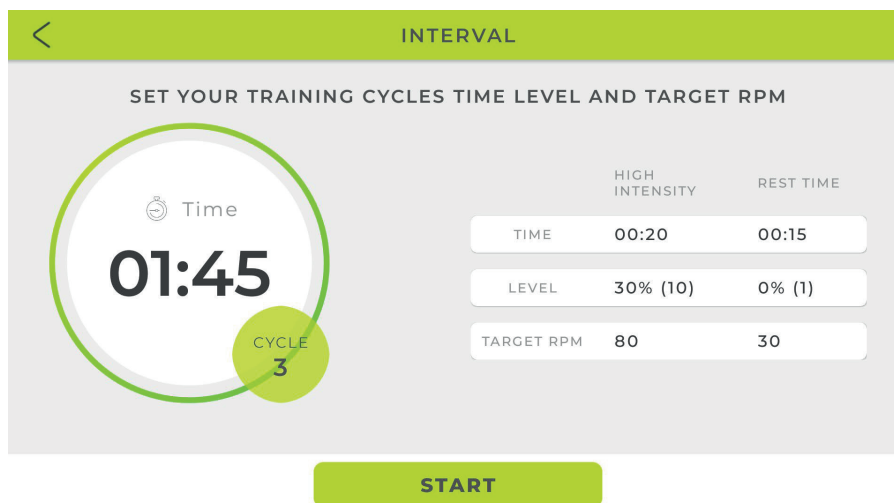
a. MODO DE INICIO RÁPIDO:

1. Establezca el objetivo de entrenamiento (distancia / tiempo / calorías), presione la parte inferior INICIO para comenzar el entrenamiento, cada dato comienza a contar.
2. El usuario puede ajustar la resistencia aumentándola o disminuyéndola durante el entrenamiento, presione PAUSE para detener el entrenamiento, presione STOP para salir de este modo.
3. Cuando haya terminado, se mostrará el RESUMEN.



b. MODO DE INTERVALO:

1. Puede configurar el valor de las funciones de LAP / TIME / LOAD / TARGET RPM por separado, presione "START" para entrenar.
2. Primero calienta y luego inicia el modo INTERVALO.
3. En tiempo de alta intensidad puede ajustar el nivel de carga (mostrar la carga como se estableció) Cuando esté en tiempo de reposo, ajuste el nivel de carga, mantenga la visualización del nivel como se estableció.
4. Presione "PAUSA" para ingresar al modo de interrupción, presione "DETENER" para salir de este modo.
5. Cuando haya terminado, se mostrará el resumen de la sesión.



INTERVAL

High intensity 0 / 3

rpm 80

LOAD 10

00:13

Total Time 00:07

LEVEL DOWN

LEVEL UP

Distance 0.3KM Speed 22.0KM/H rpm 59 Heart Rate 0 HR Zone --- BAI 0.0 Calories 11 watt 82

PAUSE STOP

INTERVAL

REST 0 / 3

rpm 30

LOAD 1

00:13

Total Time 00:22

LEVEL DOWN

LEVEL UP



Distance 0.4KM Speed 22.0KM/H rpm 59 Heart Rate 0 HR Zone --- BAI 0.0 Calories 14 watt 60

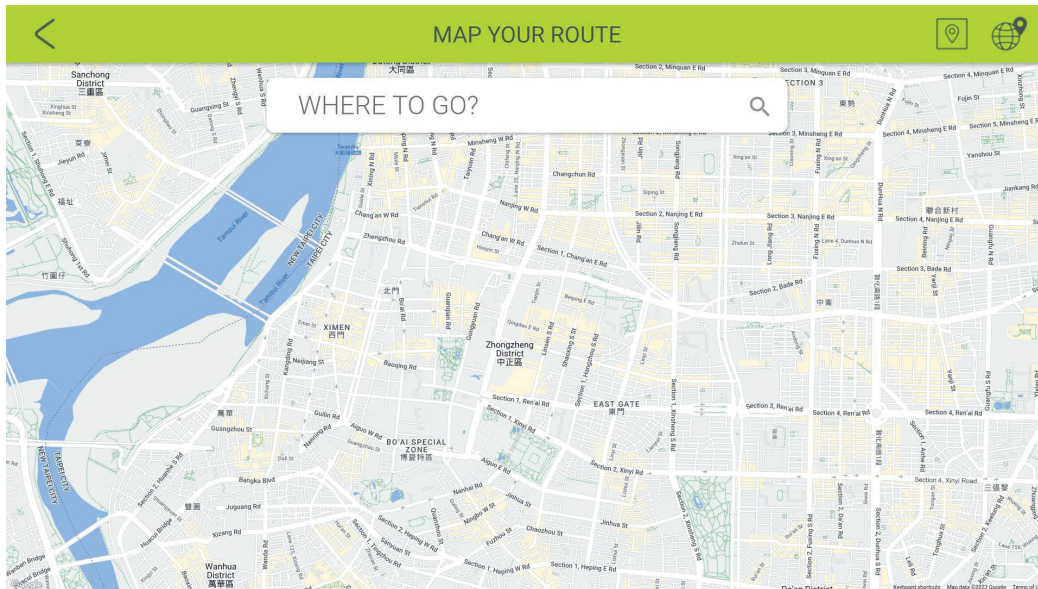
PAUSE STOP




WORKOUTS



| | |
|---------------|-----------------|
| Machine: | Bike/Elliptical |
| Training Mode | Interval |
| Time: | 00:38 |
| Distance: | 0.5KM |
| Calories: | 16Cal |
| Lap: | 1 |
| BAI: | 0.0 |
| AVG. HR: | 0BPM |
| AVG. Pace: | 02:43MIN/KM |
| AVG. Speed: | 22.0KM/H |



c. MAPA DE TU MODO DE RUTA



1. Después de ingresar a este modo, detectará la región actual, haga clic en  para cargar el enlace preestablecido. Distinga entre región china y no china; haga clic en  para cambiar al mapa mundial (GOOGLE MAP)



2. Planeando el mapa de la carretera, marque una pulsación para mostrar la posición inicial.  La pulsación larga dos veces mostrará el destino.  La pulsación larga tres veces mostrará el punto de inflexión (valor máximo). 

 Deslice y comience a entrenar, presione  para restablecer el mapa.

3. Presione mostrar / ocultar el valor del entrenamiento.  Presione  para cambiar el mapa / Google Street / modo satélite y muestre el mapa / Google street / satélite por 3 segundos en ciclo. Además, el usuario puede ajustar la carga/ventilador. La carga se ajustará de acuerdo con el mapa de pendiente automáticamente.

4. El usuario puede ajustar la resistencia hacia arriba o hacia abajo. Presione  para ir al modo de interrupción. Presione  para salir de este modo.

5. Cuando haya terminado, se mostrará el RESUMEN.

MAP YOUR ROUTE

WHERE TO GO?

1. Big Ben, London - 14.3km
2. Florence, Tuscany, Italy - 10.8km
3. Granada, AL, Spain - 6.2km
4. Loir et Cher, Centre, France - 15.0km
5. West Vlaanderen, Vlaams Gewest, Belgium - 5.9km
6. Arthur's Seat, Edinburgh, UK - 3.6km
7. Athens, Greece - 2km
8. Barcelona, Spain - 5.2km
9. Berlin, Germany - 6.4km

MAP YOUR ROUTE

Slide to Start 15.0KM

GO

MAP YOUR ROUTE

Time 00:39 Distance 14.7KM Speed 36.9KM/H Calories 3

watt 119 HR Zone --- Heart Rate 0 BAI 0.0

148
111
74
37
0

0.0KM 3.7KM 7.4KM 11.1KM 14.8KM

MAP YOUR ROUTE

| WORKOUTS | |
|---------------|-----------------|
| Machine: | Bike/Elliptical |
| Training Mode | Map your route |
| Time: | 00:47 |
| Distance: | 0.3KM |
| Calories: | 4Cal |
| Lap: | 0 |
| BAI: | 0.0 |
| AVG. HR: | 0BPM |
| AVG. Pace: | 02:04MIN/KM |
| AVG. Speed: | 36.9KM/H |

d. MODO DE POTENCIA CONSTANTE:

1. El usuario puede configurar TIME/TARGET POWER, luego presione START para entrenar.
2. La carga se ajustará de acuerdo con el valor de WATT.
3. Presione Pause para ir al modo de descanso, presione Stop para salir de este modo.
4. Cuando haya terminado, se mostrará el RESUMEN.

| CONSTANT POWER | |
|-----------------------------|-----------------|
| Set up your training target | |
| ⌚ TIME | 0:00 |
| TARGET POWER | 100 WATT |
| START | |

CONSTANT POWER

BPM

watt

RPM 0

TARGET WATT 100

HEART RATE 0

HR ZONE ---

Please accelerate your speed

Time **00:08**

Distance **0.0KM**

Speed **0.0KM/H**

BAI **0.0**

Calories **0**

LOAD **1**

PAUSE

STOP

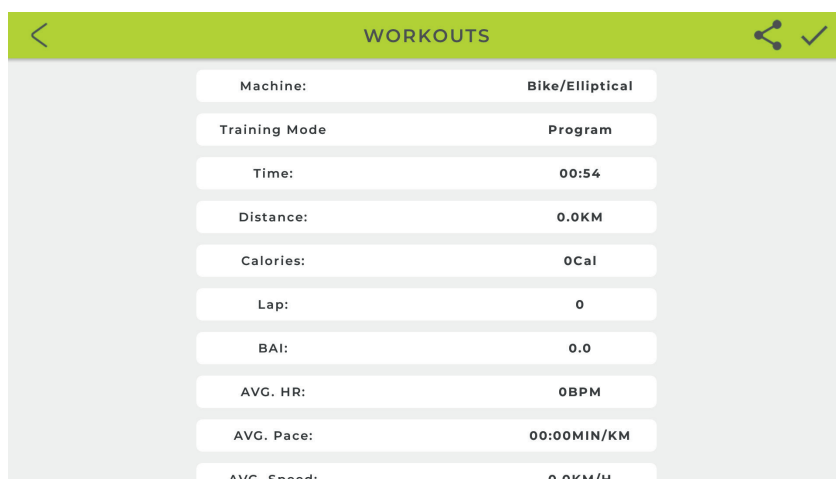
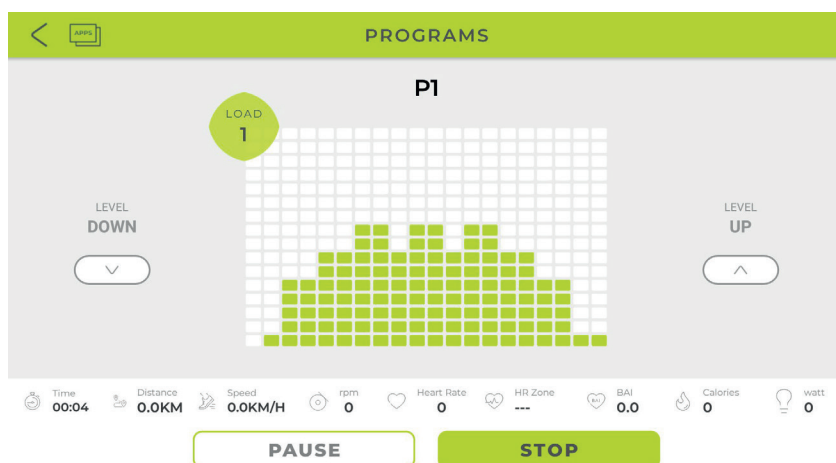
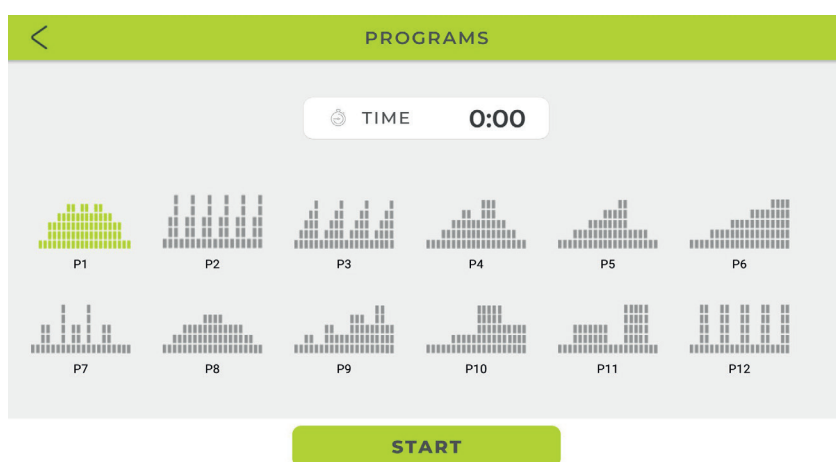
WORKOUTS

<
🔗 ✓

| | |
|----------------------|------------------------|
| Machine: | Bike/Elliptical |
| Training Mode | Power |
| Time: | 00:31 |
| Distance: | 0.0KM |
| Calories: | 0Cal |
| Lap: | 0 |
| BAI: | 0.0 |
| AVG. HR: | 0BPM |
| AVG. Pace: | 00:00MIN/KM |
| AVG. Speed: | 0.0KM/H |

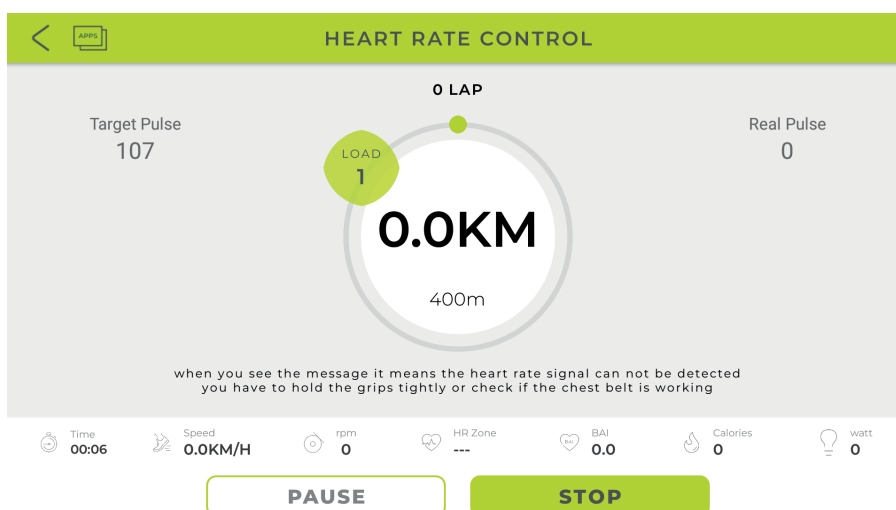
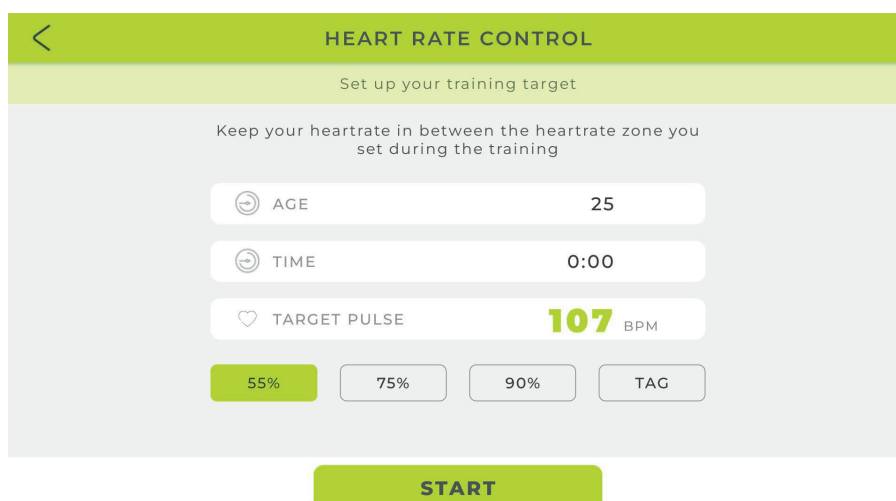
d. MODO DE PROGRAMAS

1. Configure TIME y seleccione el programa de entrenamiento P1 ~ P12, presione START para entrenar.
2. El usuario puede ajustar la resistencia hacia arriba y hacia abajo durante el entrenamiento, la resistencia cambiará según el perfil del programa de entrenamiento.
3. Presione PAUSE para iniciar el descanso, presione STOP para salir de este modo.
4. Cuando haya terminado, se mostrará el RESUMEN.



e. MODO DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA

1. El usuario puede configurar EDAD / TIEMPO / PULSO OBJETIVO 55% 75% 90%, presione INICIAR para entrenar.
2. La resistencia se puede ajustar de acuerdo con el pulso objetivo establecido, la resistencia aumentará automáticamente cuando no se alcance el pulso objetivo, la resistencia disminuirá automáticamente cuando esté por encima del pulso objetivo.
3. La consola abandonará este modo automáticamente si no hay frecuencia cardíaca durante 40 segundos.
4. Presione PAUSE para ir al modo de interrupción, presione STOP para salir de este modo.
5. Cuando haya terminado, se mostrará el RESUMEN.
6. * Es necesario conectar con una banda de pulso Bluetooth antes de iniciar este modo de entrenamiento.



| WORKOUTS | |
|---------------|-----------------|
| Machine: | Bike/Elliptical |
| Training Mode | Heart Rate |
| Time: | 00:38 |
| Distance: | 0.0KM |
| Calories: | 0Cal |
| Lap: | 0 |
| BAI: | 0.0 |
| AVG. HR: | 0BPM |
| AVG. Pace: | 00:00MIN/KM |
| AVG. Speed: | 0.0KM/H |

f. MODO FTMS

1. Compatibilidad con el protocolo bluetooth FTMS
2. El usuario puede reproducir contenidos multimedia mientras utiliza este modo de trabajo.
3. Active este modo, abra la app en su Smartphone/Tablet (ZWIFT, BKOOL, ONELAP...), conecte con el dispositivo bluetooth que le aparecerá dentro del apartado de conexión de estas aplicaciones, inicie el entrenamiento.
4. Los datos como rpm, watt o load aparecerán en esta misma pantalla, si entra en una app multimedia como el navegador de internet o youtube, podrá reproducir contenido mientras la bicicleta sigue enviando datos, también válido para uso de la app CAST SCREEN.
5. Puede ajustar el nivel relativo de resistencia deslizando a izquierda o derecha la barra central.



bodytone