



# **SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*



**ESPIRAL<sup>®</sup> CHILE**  
**WELLNESS**

**Garantía, Respaldo y Servicio en Chile**



**BICICLETA CU800**



**BICICLETA CR800**

**MANUAL PROPIETARIO**

## FELICITACIONES Y BIENVENIDO A LA FAMILIA SPIRIT®

Gracias por preferir un producto marca SPIRIT®. Este producto fue fabricado por uno de los líderes mundiales en la fabricación de productos para fitness y comercializado y respaldado por Espiral Chile, garantizando al propietario una experiencia agradable durante un largo tiempo. Aún cuando nosotros hacemos grandes esfuerzos para asegurarnos de la seguridad de cada producto, ocasionalmente errores u omisiones pueden ocurrir. Si en cualquier circunstancia usted encuentra en este producto algún defecto o que carece de alguna pieza, por favor contacte a nuestro Servicio Técnico. Asegúrese de leer este MANUAL antes de ensamblar y usar. Y ponga atención a las siguientes precauciones.

### INDICACIONES PARA SU SEGURIDAD

- 1) No usar la bicicleta sobre acolchados profundos o alfombras lujosas. Tanto la alfombra como la bicicleta se pueden dañar.
- 2) Niños deben mantenerse alejados de la bicicleta.
- 3) Mantener sus manos y su cuerpo fuera del alcance de partes en movimiento.
- 4) Nunca haga funcionar la bicicleta si tiene alguna parte dañada. Si no funciona correctamente llame al Servicio Técnico.
- 5) No haga funcionar el producto cuando se estén usando aerosoles o donde se esté administrando oxígeno. Las chispas del motor pueden encender un entorno altamente gaseoso.
- 6) No introducir ningún objeto en las aberturas.
- 7) No usar en exterior.
- 8) No intente usar bicicleta en una aplicación diferente para la cual fue desarrollada.
- 9) Los sensores de pulso en las manillas no son equipos médicos. Varios factores, incluyendo movimiento del usuario, afectan la seguridad de la lectura del pulso. Los sensores de pulso deben ser usados sólo como referencia de la tendencia del pulso.
- 10) Utilice sólo zapatillas adecuadas para bicicleta, no usar zapatos de vestir, sandalias, pantuflas.
- 11) Peso máximo de usuario: 150 kilos.

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico. Esto es especialmente importante para individuos que superen los 35 años o personas con problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo. No asumimos la responsabilidad por lesiones o daños personales provocados por o a través del uso de esta máquina.

**¡CUIDADO!** Por favor sea cuidadoso cuando abra esta unidad. Guarde estas instrucciones. Piense en su seguridad.

### INFORMACION ELÉCTRICA IMPORTANTE

#### Advertencias:

- 1) Este producto funciona con energía autogenerada por un generador incluido.
- 2) Cuando esté operada en modo GENERADOR, debe estar consciente que el generador está produciendo energía eléctrica mientras la Bicicleta está siendo usada. No realice ningún arreglo o mantenimiento en la bicicleta mientras el generador esté funcionando, ya que existe riesgo de shock eléctrico.

**NUNCA** exponga la bicicleta a lluvia o humedad. Este producto no está diseñado para uso exterior, cerca de una piscina o spa o en un ambiente de gran humedad. La temperatura de funcionamiento especificada es de 4.5 °C a 48.5 °C y la humedad es del 95% sin condensación.

### INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO IMPORTANTES

- 1) Nunca haga funcionar la bicicleta sin antes leer y comprender los resultados de cualquier cambio operativo que Ud. realice desde el computador.

- 2) Se debe entender que las modificaciones en la resistencia no se presentan inmediatamente. Establezca su nivel de resistencia deseado en la consola y suelte la tecla de ajuste. La computadora obedecerá el mandato en forma gradual.
- 3) Tenga cuidado durante su participación en otras actividades mientras pedalea en su bicicleta, tales como ver la televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio, lo que puede provocar lesiones graves.
- 4) No presione excesivamente las teclas de control de la consola, están diseñadas para operar con un ligero contacto de los dedos. Presionando con fuerza no hará que la bicicleta funcione más rápido o más lento.

## CONSOLA CU800 - CR800



## ENCENDIDO

Las bicicletas comerciales tienen un generador de poder incluido y no necesitan ser conectadas a una toma de corriente alterna para funcionar. Para hacer funcionar la bicicleta simplemente comience a pedalear, la consola se encenderá automáticamente. Cuando la bicicleta esté funcionando por primera vez la consola lleva a cabo una auto comprobación interna. Durante esta etapa todas las luces se encenderán durante un corto tiempo. Cuando las luces se apaguen, la pantalla de matriz de puntos mostrará la

versión del software correspondiente a la máquina y la ventana de mensajes mostrará la lectura del odómetro, indicando cuántas horas se ha utilizado la bicicleta y cuántos kilómetros virtuales se han recorrido. En la pantalla aparece, por ejemplo, ODO 123 KM 123 HRS.

El cuenta-kilómetros permanecerá visualizado durante unos pocos segundos, luego la consola mostrará el menú principal. La pantalla de matriz de puntos irá mostrando los distintos perfiles, los programas y la ventana de mensajes mostrará el mensaje de inicio. Usted puede ahora comenzar su programa de entrenamiento.

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

**Arranque rápido:** Ésta es la forma más rápida de comenzar a ejercitarse. Después que se enciende la consola sólo pulse la **tecla de inicio (START)** para comenzar. Esto iniciará el modo de inicio rápido, en el cual el tiempo comienza a contar desde cero, todos los datos de entrenamiento comenzarán a acumularse y los niveles de trabajo podrán ajustarse manualmente presionando los botones Arriba y Abajo (**UP - DOWN**). La pantalla de matriz de puntos mostrará recorrido de un cuarto de milla (0.4 km) con visualización de la pista o simplemente la fila inferior, dependiendo de cómo se configuró la tecla de visualización (véase Información básica abajo).

A medida que aumenta la carga de trabajo más filas se iluminarán indicando la intensidad de su ejercicio. La bicicleta aumentará la dificultad del pedaleo en la medida que las filas aumentan. La matriz de puntos tiene 24 columnas de luces y cada columna representa 1 minuto. Al final de la columna 24ª (o 24 minutos de trabajo), las columnas se apagarán y comenzarán a encenderse desde la primera.

Hay 40 niveles de resistencia mostrados en las 10 filas de luces disponibles para múltiples variedades de ejercicios. Los primeros 10 niveles son para intensidades de ejercicios muy bajas y los cambios entre niveles están diseñados para conseguir un buen progreso para usuarios sin acondicionamiento físico previo. Los niveles 10 a 20 son más difíciles, pero los aumentos de un nivel a otro aún no son fuertes. Los niveles 20 a 30 comienzan a ponerse más exigentes y la diferencia entre niveles es más dramática. Por último, los niveles 30 a 40 son muy difíciles y son buenos para cortos períodos de ejercicio intenso o para atletas.

**Información básica:** La matriz de puntos o ventana de perfiles tiene dos modos de menú. Cuando inicia un programa la ventana matriz de punto mostrará el perfil del ejercicio. A la izquierda de la pantalla de puntos hay una tecla llamada **DISPLAY**. Al pulsar esta tecla una vez se encenderá el menú que mostrará una pista de 400 metros. Si se vuelve a pulsar **DISPLAY** la matriz de puntos alternará entre pista y el modo de perfil cada pocos segundos. Para desactivar el modo de escaneo o alternado presione la tecla **DISPLAY** de nuevo. Esto le permitirá retornar al modo de visualización de perfiles.

La ventana de mensajes inicialmente mostrará **Tiempo (TIME) y Distancia (DIST)**. En la parte inferior izquierda de la ventana de mensajes está la tecla **DISPLAY**. Cada vez que se pulsa **DISPLAY** aparece el siguiente grupo de información, cuatro ventanas en total. En orden: **Tiempo y Distancia - Pulso y Kcal** (Calorías) - **Velocidad** en RPM y KPH - **Nivel de trabajo y Watts - METs** (met es la unidad de medida del índice metabólico y se define como la cantidad de calor emitido por una persona en posición sentada por metro cuadrado de piel).

Si se pulsa **DISPLAY** durante los METs la luz de escaneo se encenderá y la ventana de mensajes mostrará cada conjunto de datos durante cuatro segundos en modo continuo. Al pulsar la tecla **DISPLAY** de nuevo le llevará de vuelta al menú de inicio.

Debajo de la ventana de matriz de puntos hay un ícono del corazón y un gráfico de barra. La bicicleta cuenta con un sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca. Simplemente tome los sensores de pulso de mano o use la correa transmisora de frecuencia cardíaca en el pecho y comenzará a parpadear el ícono del corazón (puede tardar unos segundos). La ventana de mensajes mostrará su ritmo cardiaco o pulso en latidos por minuto. El gráfico de barras representa el porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima que actualmente está logrando.

*NOTA: Debe ingresar su edad durante el ajuste de su perfil para que la medición sea correcta. Consulte la sección de ritmo cardiaco para obtener más información acerca de estas características y cómo pueden ayudarle a obtener un resultado más eficiente.*

La **tecla Detener (STOP)** tiene varias funciones. Al pulsar la tecla **STOP una vez** durante un programa hará una pausa en el programa durante 5 minutos (cuando se deja de pedalear sin alimentación de corriente alterna la pantalla completa se apagará pero la información se guardará durante 5 minutos), al igual que en el modo **PAUSA (PAUSE)**. Si usted necesita tomar un refresco, contestar el teléfono o cualquiera de las muchas cosas que podrían interrumpir su entrenamiento, ésta es una gran característica. Para reanudar su entrenamiento durante la pausa pulse la tecla **PARTIR (START)** o comience a pedalear. Si se pulsa la tecla **Detener (STOP) dos veces** durante un entrenamiento el programa terminará y la consola volverá a la pantalla de inicio. Si la tecla **Detener (STOP)** se mantiene *pulsada durante 3 segundos*, la consola llevará a cabo un restablecimiento completo. **Durante la entrada de datos** para un programa la tecla **STOP** realiza una función de *pantalla anterior*. Esto le permite volver un paso en la programación cada vez que se pulse la tecla **STOP**. Las teclas de programa se utilizan para obtener una vista previa de cada programa. La primera vez que encienda la consola usted puede presionar cada tecla de programa para pre-visualizar lo que el perfil del programa ofrece. Si decide que quiere probar un programa, pulse la tecla de programa correspondiente y pulse la tecla **ENTER** para seleccionar el programa y entrar en el modo de configuración de datos.

**Las teclas de programación** también actúan como *pantalla de números*, cuando está en el modo de configuración de datos (ajustes). Debajo de cada tecla de programa hay un número. Si está configurando nuevos datos tales como edad, peso, etc. puede utilizar estas teclas para ingresar los números rápidamente.

La consola incluye un ventilador incorporado para ayudarle a mantenerse fresco. Para encender el ventilador presione la tecla **FAN** en el lado derecho de la consola.

**PROGRAMACIÓN DE LA CONSOLA.** Cada programa se puede personalizar con su información personal y cambiar para adaptarse a sus necesidades. Parte de la información solicitada es necesaria para asegurar que las lecturas sean correctas. Se le pedirá su edad y peso. Al ingresar su edad asegúrese que el gráfico de barras de frecuencia cardíaca muestre el número correcto. Su edad también es necesaria durante programa de control



de ritmo cardíaco, para asegurar los ajustes correctos respecto a la edad ingresada. De lo contrario el trabajo podría ser demasiado alto o bajo para usted. Ingresando su peso ayuda en el cálculo de una lectura más correcta de calorías. Aunque no podemos dar una cifra exacta de calorías, pues varía según el metabolismo de cada persona, queremos acercarnos lo más posible a ésta.

**SELECCIÓN DE UN PROGRAMA Y CAMBIO DE AJUSTES.** Cuando elija un programa pulsando la tecla del programa seleccionado y luego **ENTER** Ud. tiene la opción de ingresar sus propios datos personales. Si desea hacer ejercicio sin ingresar nuevos datos, sólo tiene que pulsar la tecla **START**. Esto omitirá la programación de los datos y le llevará directamente al inicio de su entrenamiento. Si desea cambiar los ajustes personales entonces sólo tiene que seguir las instrucciones de la ventana de mensajes. Si se inicia un programa sin cambiar los datos pre-programados o previamente ingresados, estos datos serán los considerados.

### PROGRAMA MANUAL

El Programa MANUAL funciona de forma **manual**. Esto significa que Ud. controla la carga de trabajo por sí mismo y no el equipo. Para iniciar el programa **MANUAL**, siga estas instrucciones o sólo tiene que pulsar la tecla **MANUAL** y luego la tecla **ENTER** y siga las instrucciones de la Ventana de mensajes.

1. Pulse la tecla **MANUAL** y después la tecla **ENTER**.
2. La ventana de mensajes le pedirá que introduzca su edad (**AGE**). Puede introducir su edad, usando las teclas de Arriba y Abajo (**UP – DOWN**) o el teclado numérico, pulsando luego la tecla **ENTER** para aceptar el nuevo número y continuar con el paso siguiente.
3. Ahora se le pedirá que introduzca su peso (**WEIGHT**). Puede ajustar su peso mediante las teclas Arriba y Abajo (**UP – DOWN**) o con el teclado numérico y luego pulsando **ENTER** para continuar.
4. El siguiente ajuste es tiempo (**TIME**). Ud. puede ajustar el tiempo (minutos) y pulsar **ENTER** para continuar.
5. Ahora ha terminado de editar los ajustes y puede iniciar su ejercicio pulsando la tecla **START**. También puede volver atrás y modificar ajustes pulsando la tecla **ENTER**.
6. El programa se inicia automáticamente en el nivel Uno. Éste es el nivel más fácil y es una buena idea mantenerse en nivel Uno por un tiempo para pre-calentar. Si usted desea aumentar la carga de trabajo en cualquier momento pulse la tecla **UP (Arriba)**. La tecla **DOWN (Abajo)** disminuirá la carga de trabajo.
7. Durante el programa **MANUAL** Ud. podrá informarse en la Ventana de mensajes usando la tecla **DISPLAY** puede cambiar los perfiles mostrados y el conteo de 400 metros, presionando la tecla **DISPLAY** adyacente a la ventana de mensajes.
8. Cuando el programa finalice puede presionar **START** para comenzar de nuevo o **STOP** para salir o puede guardar el programa que acaba de terminar como un PROGRAMA USUARIO pulsando la tecla **CUSTOM**, siguiendo las instrucciones en ventana de mensajes.

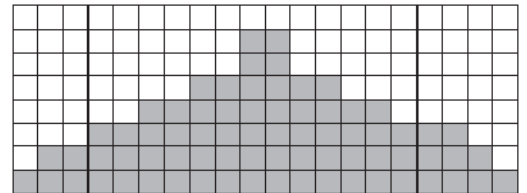
**Nota:** Durante edición de datos se puede pulsar **STOP** para retroceder un nivel o pantalla.

## PROGRAMAS PRE-ESTABLECIDOS

La bicicleta tiene cinco programas diferentes diseñados para una variedad de objetivos de entrenamiento. Tienen perfiles predeterminados de fábrica para lograr estos objetivos diferentes. El nivel inicial integrado de dificultad para cada programa se establece en un nivel relativamente fácil. Es posible ajustar el nivel de dificultad (nivel máximo) para cada programa antes de comenzar siguiendo las instrucciones en la ventana de mensajes después de la selección de su programa.

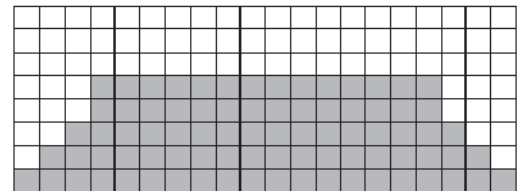
### PROGRAMA HILL

Simula subir y bajar una colina. La resistencia en los pedales aumentará y disminuirá constantemente durante el programa. Para comenzar siga las instrucciones que siguen al final del programa (si no desea ingresar nuevos ajustes sólo presione la tecla HILL y luego START).



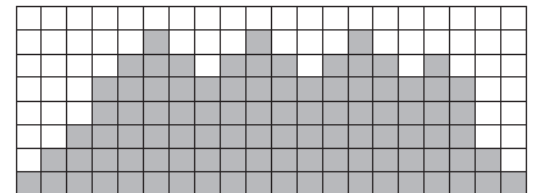
### PROGRAMA FAT BURN

Maximiza la quema de grasa, un nivel de esfuerzo menor pero continuo es lo mejor, a juicio de los expertos. Este programa no utiliza la frecuencia cardíaca pero simula un entrenamiento de esfuerzo constante.



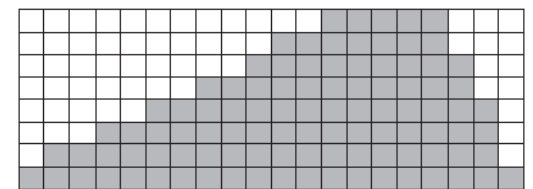
### PROGRAMA CARDIO

Presenta una progresión rápida hasta máximo nivel de resistencia. Tiene ligeras fluctuaciones hacia arriba y abajo para que ritmo cardíaco se eleve y recupere varias veces antes de comenzar un rápido enfriamiento. Así se fortalecerá el músculo del corazón y aumentará el flujo sanguíneo y la capacidad pulmonar.



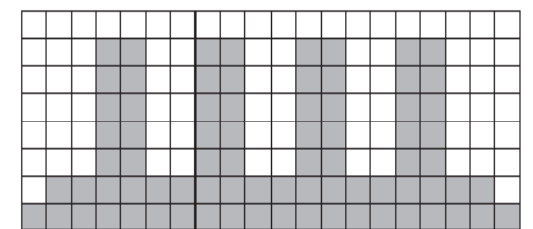
### PROGRAMA STRENGTH

Está diseñado para aumentar la fortaleza muscular de la parte inferior de su cuerpo. Aumentará la resistencia constantemente a un nivel de esfuerzo alto, fortaleciendo y tonificando sus piernas y glúteos.



### PROGRAMA INTERVAL

Lo someterá a alto nivel de esfuerzo, seguido por otro de bajo esfuerzo. Aumenta resistencia agotando nivel de oxígeno seguido por períodos de recuperación para re-provisionamiento de oxígeno. Su sistema cardiovascular logra aprender a usar el oxígeno más eficientemente.



## AJUSTES DE PROGRAMAS PRE-ESTABLECIDOS

1. Seleccione la tecla del **programa elegido** y pulse **ENTER**.
2. La ventana de mensajes le pedirá que introduzca **su edad (AGE)**. Puede introducir su edad, usando las teclas Arriba y Abajo (**UP – DOWN**) o el teclado numérico y pulse **ENTER** para aceptar el nuevo número y continúe a la siguiente pantalla.
3. Ahora se le pedirá que introduzca **su peso (WEIGHT)**. Puede ajustar el número de peso mediante las teclas Arriba y Abajo (**UP – DOWN**) o con el teclado numérico y luego pulse **ENTER** para continuar.
4. El siguiente ajuste es tiempo (**TIME**). Ud. puede ajustar el tiempo (minutos) y pulsar **ENTER** para continuar.
5. Ahora debe ajustar **nivel máximo (MAX LEVEL)**. Éste es el nivel máximo de esfuerzo que se quiere experimentar durante el programa. Ajuste el nivel y presione **ENTER**.
6. Ahora ha terminado de editar la configuración y puede comenzar su ejercicio pulsando **START (Inicio)**. También puede volver atrás y modificar los cambios presionando **STOP**.  
**NOTA:** En cualquier momento durante la edición de los datos se puede pulsar la tecla **STOP** para retroceder un nivel o pantalla.
7. Si desea aumentar o disminuir la carga de trabajo en cualquier momento durante el programa pulse **Arriba (UP) o Abajo (DOWN)**. Esto va a cambiar la configuración de la carga de trabajo de todo el perfil, aunque la imagen del perfil en la pantalla no cambiará. La razón para esto es que de esta forma Ud. puede ver el perfil completo en todo momento. Si la imagen del perfil se cambia se verá distorsionado y no una verdadera representación del perfil real. Cuando se realiza un cambio en la carga de trabajo la ventana de mensajes mostrará la columna actual y el máximo nivel del programa de trabajo.
8. Durante el programa usted podrá desplazarse a través de los datos en la ventana de mensajes usando la tecla **DISPLAY**.
9. Cuando el programa finalice la ventana mensaje mostrará un resumen de su entrenamiento por un corto tiempo. La consola volverá a la pantalla de inicio.

### **PROGRAMA CUSTOM (DEFINIDO POR EL USUARIO)**

El programa ajustable permite crear y guardar un programa personalizado, a su medida. Usted puede desarrollar su propio programa de ejercicio siguiendo las instrucciones de abajo y registrarlo con su nombre.

1. Pulse la tecla **CUSTOM**. La ventana de mensajes mostrará un mensaje de bienvenida y si usted tenía previamente guardado un programa el mensaje contendrá el nombre dado. A continuación pulse **ENTER** para iniciar la programación.
2. Al pulsar **ENTER**, la ventana de mensajes mostrará **Nombre (NAME –A)**, si no hay nombre guardado. Si hay nombre anterior, ejemplo "XXXX" previamente guardado, la ventana de mensajes mostrará "**Nombre - XXXX**" y la **C** de **CUSTOM** estará parpadeando. Si había un nombre guardado se puede cambiar o puede pulsar la tecla **STOP** para mantenerlo y continuar con el siguiente paso. Si desea introducir otro nombre use los



botones **Arriba (UP) o Abajo (DOWN)** para cambiar la primera letra y luego pulse **ENTER** para guardar la primera letra y continúe a la letra siguiente. Cuando haya terminado de introducir el nombre completo, pulse la tecla **STOP** para guardar el nombre y continuar con el siguiente paso.

3. La ventana de mensajes le pedirá que introduzca su **edad (AGE)**. Hágalo usando las teclas **Arriba (UP) o Abajo (DOWN)** o el teclado numérico y pulse **ENTER** para aceptar nuevo valor y proceda a siguiente pantalla.

4. Ahora se le pedirá que introduzca su **peso (WEIGHT)**. Puede ajustar el número de peso mediante las teclas **Arriba (UP) o Abajo (DOWN)** o el teclado numérico y pulse **ENTER** para continuar.

5. Luego corresponde ajustar el **tiempo (TIME)**. Usted puede ajustar el tiempo que desea que dure su ejercicio (en minutos) y pulsar **ENTER** para continuar.

6. Ahora se le pide que ajuste el **nivel máximo (MAX LEVEL)**. Éste es el nivel máximo de esfuerzo que usted experimentará durante el programa. Ajuste el máximo nivel (de 1 a 40) y luego presione **ENTER**.

7. Ahora la primera columna estará parpadeando y se le pedirá ajustar el nivel para el primer segmento del entrenamiento. Cuando haya ajustado el primer segmento, o si usted no desea cambiarlo, pulse **ENTER**.

8. El siguiente segmento mostrará el mismo nivel que el segmento ajustado previamente. Repita el mismo proceso que el último segmento y a continuación pulse **ENTER**. Continúe de esta manera hasta haber definido todos los segmentos.

9. La ventana de mensajes le dirá que pulse **ENTER** para guardar el programa. Después de guardar el programa la ventana de mensajes le dice **Nuevo programa guardado (NEW PROGRAM SAVED)**, entonces le dará la opción para iniciar o modificar el programa. Al pulsar **ENTER** volverá a la pantalla de inicio.

10. Si desea aumentar o disminuir la carga de trabajo en cualquier momento durante el programa pulse las teclas **Arriba (UP) o Abajo (DOWN)**. Esto sólo afectará a la carga de trabajo para la posición actual en el perfil. Cuando el perfil cambia a la siguiente columna se volverá al nivel de trabajo preestablecido.

## PROGRAMA FIT TEST

El examen de aptitud FIT TEST evaluará su nivel de condición física y dará un puntaje al final de la prueba. Esta puntuación no es un número VO<sub>2</sub> máx, sino un número para usarlo como referencia. Usted puede tomar el examen cada mes y la puntuación será más alta en la medida que su nivel de condición física mejore. La prueba le tomará de 6 a 15 minutos. Le pedirá mantener una velocidad de pedaleo de 50 RPM y automáticamente hará ajustes en la carga de trabajo en función de la respuesta de la frecuencia cardíaca para fijar niveles de trabajo. Termina cuando llegue a su meta de ritmo cardíaco, que es el 85% de su frecuencia cardíaca máxima (FC máx = 220 - su edad) o si su frecuencia cardíaca supera las 110 pulsaciones por minuto por dos etapas.

### Programación de Fit Test:

1. Pulse **FIT TEST** y presione **ENTER**.

2. La ventana de mensaje le pedirá que introduzca su **AGE** (edad). Es posible ajustar la configuración de edad con las teclas **UP/DOWN** (Arriba/Abajo). Pulse la tecla **ENTER**

- para aceptar el nuevo número y proceda a la siguiente pantalla.
- Ahora se le pedirá que introduzca su **WEIGHT** (peso). Puede ajustar el número de peso utilizando las teclas **UP/DOWN** (Arriba/Abajo) y pulse **ENTER** para continuar.
  - Ahora pulse **START** para iniciar la prueba.

#### **Antes de la prueba:**

- Asegúrese que está en buen estado de salud. Consulte con su médico antes de realizar cualquier ejercicio si tiene más de 35 años de edad o alguna condición de salud especial pre-existente.
- Asegúrese de haber calentado y estirado antes de tomar la prueba.
- No tome cafeína antes del examen.
- Sujete las empuñaduras con cuidado, no las apriete muy fuerte.

#### **Durante la prueba:**

- La consola debe estar recibiendo una frecuencia cardíaca constante durante la prueba para comenzar. Usted puede usar los sensores de pulso de mano o usar un transmisor de banda pectoral del ritmo cardíaco.
- Debe mantener una velocidad de pedaleo de 50 RPM constante. Si la velocidad cae por debajo de 48 RPM o sube por encima de 52 RPM la consola emitirá un pitido intermitente hasta que esté dentro de este rango.
- Puede desplazarse por las diferentes lecturas de datos en la ventana de mensajes pulsando la tecla **DISPLAY**.
  - 1 . La ventana de mensajes siempre mostrará su velocidad de pedaleo en la parte derecha para ayudarle a mantener los 50 RPM.
  - 2 . Los datos mostrados durante la prueba son:
    - a) El trabajo en **KGM** es en realidad una forma abreviada de kg-m/min . que es una medición del trabajo de kilogramo-fuerza metros/minuto.
    - b) El trabajo en **Watts** ( 1 vatio es igual a 6,11829727787 kg-m/min).
    - c) **HR** es su frecuencia cardíaca actual; **TGT** es el ritmo cardíaco objetivo a alcanzar para finalizar la prueba.
    - d) El **tiempo** es el tiempo total transcurrido de la prueba.

#### **Después de la prueba:**

Enfríe por alrededor de uno a tres minutos. Tome nota de su puntaje ya que la consola volverá automáticamente al modo de puesta en marcha después de unos minutos.

#### **¿Qué significan los resultados?**

Busque en el cuadro siguiente (el que corresponda según su condición de entrenamiento) el número de Fit Test obtenido y ubíquelo en la columna de edades, obteniendo en el extremo izquierdo de la fila correspondiente su estado físico actual.

Gráfico VO2máx p/hombres y mujeres entrenados						
EDAD GRADO	18-25 años	26-35 años	36-45 años	46-55 años	56-65 años	> 65 años
Excelente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bueno	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Mayor que promedio	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Promedio	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Menor que promedio	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Pobre	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Muy pobre	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Gráfico VO2máx p/hombres y mujeres no entrenados						
EDAD GRADO	18-25 años	26-35 años	36-45 años	46-55 años	56-65 años	> 65 años
Excelente	>56	>52	>45	>40	>37	>32
Bueno	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Mayor que promedio	42-46	39-44	34-37	31-33	28-30	25-27
Promedio	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Menor que promedio	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Pobre	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Muy pobre	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### PROGRAMA HEART RATE (HR)

El viejo lema "sin dolor no hay ganancia" es un mito que ha sido dominado por los beneficios de ejercitarse cómodamente. Una gran parte de este éxito ha sido promovida por el uso de monitores de ritmo cardíaco. Con el uso adecuado de un monitor de pulso, mucha gente encuentra el ejercicio más agradable manteniendo sus pulsaciones en el rango del beneficio deseado. Para determinar el rango de beneficio en el cual usted desea entrenar, debe primero determinar su pulso máximo (máximo heart rate "MHR"), el cual se puede lograr mediante el uso de la siguiente fórmula:

$$\text{PULSO MÁXIMO (MHR)} = 220 - \text{edad}$$

Para determinar el rango efectivo del PULSO para objetivos específicos debe simplemente calcular un porcentaje de su pulso máximo. La zona de entrenamiento es entre 50 % a 90 % de su pulso máximo. **60 % de su MHR es la zona que quema grasa** mientras que el **80 % de su MHR es para fortalecer el sistema cardiovascular**. Entre 60 % a 80 % es la zona para máximo beneficio.

Para alguien que tiene 40 años de su zona de PULSO OBJETIVO se calcula como sigue:  
 $220 - 40 = 180$  ( pulso máximo)

$180 \times 0,6 = 108$  pulsaciones por minuto (60% del máximo)

$180 \times 0,8 = 144$  pulsaciones por minuto (80% del máximo)

Así, para una persona sana de 40 años de edad, su zona de entrenamiento sería entre 108 a 144 pulsaciones por minuto.

Si introduce su edad durante la programación, el cálculo se hará automáticamente. Su edad es usada para los programas de control de pulsaciones (HEART RATE CONTROL: HRC). Y también para el gráfico de barras %HR. Después de calcular su pulso máximo Ud. pueda decidir con su doctor qué meta Ud. podría conseguir.

**Las dos razones más importantes del ejercicio son el mejoramiento cardiovascular (entrenamiento de corazón y pulmones) y el control de peso.** Las barras negras en la tabla lateral representan el **PULSO MÁXIMO (MHR)** para un persona cuya edad es indicada en la base de cada barra. El pulso de entrenamiento cardiovascular o control de peso es

representado por dos líneas que cortan diagonalmente el gráfico. Si su meta es mejoramiento cardiovascular o control de peso, puede ser lograda entrenando al 80% o al 60% de su pulso máximo MHR respectivamente, con un programa aprobado por su médico. **Consulte a su médico antes de participar en cualquier programa de ejercicios físicos.**

Las bicicletas Spirit<sup>®</sup> con control de pulso HRC le permiten usar la característica monitoreo de pulso sin usar el programa de control de pulso HR. Esta función puede usarse durante el modo MANUAL o durante cualquiera de los nueve programas diferentes. El programa de Ritmo Cardíaco controla automáticamente la resistencia en los pedales.

**ADVERTENCIA:** El sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto.

Durante el ejercicio puede resultar en lesiones o la muerte. Si usted se siente débil suspenda el ejercicio inmediatamente.

### **Tasa de esfuerzo percibido**

La frecuencia cardíaca es importante pero escuchar a su cuerpo también tiene un montón de ventajas. Existen más variables que intervienen en lo exigente que debe ser el entrenamiento que sólo la frecuencia cardíaca. Su nivel de estrés, salud física, salud emocional, la temperatura, la humedad, la hora del día, la última vez que comió y lo que comió, todo ello contribuye a la intensidad a la que usted debe entrenar. Si usted escucha a su cuerpo, éste le dirá sobre todas estas cosas.

La tasa de esfuerzo percibido (**RPE**), también conocida como la escala de Borg, fue desarrollada por el fisiólogo sueco GAV Borg. Ésta clasifican la intensidad del ejercicio de 6 a 20, dependiendo de cómo se siente o percibe su esfuerzo.

La escala es la siguiente:

#### **Clasificación - Percepción de Esfuerzo**

6 --- Mínimo	7 --- Muy, muy ligero	8 --- Muy, muy ligero +
9 --- Muy ligero	10 --- Muy ligero +	11 --- Bastante ligero
12 --- Cómodo	13 --- Algo exigente	14 --- Algo exigente +
15 --- Exigente	16 --- Exigente +	17 --- Muy exigente
18 --- Muy exigente +	19 --- Muy, muy exigente	20 --- Máximo

Usted puede obtener un nivel de frecuencia cardiaca aproximado para cada calificación, simplemente añadiendo un cero a cada calificación. Por ejemplo una calificación de 12 dará lugar a un ritmo cardíaco aproximado de 120 latidos por minuto. Su **RPE** variará dependiendo de los factores mencionados anteriormente. Ésta es la gran ventaja de este tipo de entrenamiento. Si su cuerpo es fuerte y está descansado, se sentirá fuerte y su ritmo se sentirá más fácil. Cuando su cuerpo está en esta condición, usted es capaz de entrenar más duro y el **RPE** apoyará esto. Si usted se siente cansado y lento, es porque su cuerpo necesita un descanso. En esta condición, su ritmo se sentirá con más fuerza. De nuevo, esto se reflejará en su **RPE** y se entrenará en el nivel apropiado para ese día.

### **USO DE UN TRANSMISOR DE FRECUENCIA CARDÍACA**

Cómo usar su transmisor correa para el pecho inalámbrica:

1. Conecte el transmisor a la banda elástica con las piezas de fijación.
2. Coloque el transmisor con el logotipo centrado en la mitad de su cuerpo (algunas

personas deben colocar el transmisor ligeramente a la izquierda). Conecte el extremo de la cinta elástica insertando el extremo redondo y usando las piezas de fijación fije el transmisor y la correa alrededor de su pecho.

3. Ajuste la correa lo más fuerte posible, siempre y cuando la cinta no esté demasiado apretada, para permanecer cómodo.
4. Sitúe el transmisor inmediatamente debajo de los músculos pectorales.
5. El sudor es el mejor conductor para medir señales eléctricas cada minuto. Sin embargo, agua corriente también se puede utilizar para pre-humedecer los electrodos (2 áreas de cuadrados negros en el lado inverso de la correa y a cada lado del transmisor). También es recomendable que use la banda del transmisor unos minutos antes de realizar su trabajo. Algunos usuarios, debido a la química del cuerpo, tienen más dificultades en el logro de una señal fuerte y estable al principio.

Después de un "calentamiento" este problema disminuye. Como se ha señalado, el uso de ropa sobre el transmisor y correa no afecta el rendimiento.

6. Su ejercicio debe ser realizado dentro de un rango (distancia entre transmisor y receptor) para conseguir una señal fuerte y constante. La longitud del rango puede variar un poco, pero en general permanezca lo suficientemente cerca de la consola para mantener buenas lecturas, fuertes y confiables. El uso del transmisor directamente sobre la piel desnuda le asegura un funcionamiento adecuado. Si lo desea, puede llevar puesto el transmisor sobre una camiseta. Para ello, humedezca las áreas de la camisa donde se ubicarán los electrodos.

**Nota:** El transmisor se activa automáticamente cuando detecta la actividad del corazón del usuario. Además, se desactiva automáticamente cuando no recibe ninguna actividad. Aunque el transmisor es resistente al agua, la humedad puede tener el efecto de crear señales falsas, por lo que deberá tomar la precaución que se seque completamente el transmisor después de su uso para prolongar la duración de la batería (vida estimada de la batería del transmisor es de 2.500 horas). El cinturón del pecho tiene una batería (pila) reemplazable (Panasonic CR2032).

### **Operación errática:**

¡Precaución! No utilice esta máquina bicicleta para control de ritmo cardíaco a menos que se está visualizando un valor de frecuencia cardíaca real sólido y estable. Si se muestran números altos y variables es indicación que existe un problema.

### **Áreas que interfieren lectura del ritmo cardíaco:**

- 1) Los hornos de micro-ondas, televisores, pequeños electrodomésticos, etc.
- 2) Las luces fluorescentes.
- 3) Algunos sistemas de seguridad del hogar.
- 4) Cerco perimetral para una mascota.
- 5) Algunas personas tienen problemas con el transmisor al recoger una señal de su piel. Si usted tiene problemas trate de usar el transmisor al revés. Normalmente el transmisor se orienta de manera que el logotipo Spirit® quede hacia arriba.
- 6) La antena que capta su ritmo cardíaco es muy sensible. Si hay una fuente de



ruido exterior girando la máquina en 90 grados puede des-sintonizar la interferencia.

- 7) Otra persona que lleve un transmisor en área cercana a la consola (menos de 1 metro).

### **Control de frecuencia cardiaca (HR) – funcionamiento del programa.**

Para iniciar el programa **HR** siga las instrucciones de abajo:

1. Pulse la tecla de **HR** a continuación, pulse la tecla **ENTER**.
2. La ventana de mensaje le pedirá que introduzca **AGE** (edad). Puede introducir su edad, con las teclas de **UP/DOWN (Arriba/Abajo)** o el teclado numérico, pulse la tecla **ENTER** para aceptar el nuevo número y proceda a la siguiente pantalla.
3. Ahora se le pedirá que introduzca **WEIGHT (peso)**. Puede ajustar el número de peso utilizando las teclas de **UP/DOWN (Arriba/Abajo)** o el teclado numérico y a continuación pulse **ENTER** para continuar.
4. El siguiente ajuste es tiempo (**TIME**). Ud. puede ajustar el tiempo (minutos) y pulsar **ENTER** para continuar.
5. Ahora se le pide que ajuste **HIGH RATE LEVEL (nivel de frecuencia cardíaca)**. Éste es el nivel de la tasa que experimentará durante el programa. Ajuste el nivel y presione **ENTER**.
6. Ahora termine de editar la configuración y puede comenzar su entrenamiento pulsando la tecla **START**. También puede volver atrás y modificar la configuración pulsando la tecla **ENTER**.
7. Si desea aumentar o disminuir la carga de trabajo en cualquier momento durante el programa pulse la tecla **UP/DOWN (Arriba/Abajo)**. Esto permitirá que usted cambie su meta de ritmo cardíaco en cualquier momento durante el programa.
8. Durante el programa **HR** usted será capaz de desplazarse a través de los datos en la ventana de mensajes, pulse la tecla **DISPLAY**.
9. Cuando el programa finalice puede pulsar **START** para comenzar de nuevo el mismo programa o para salir del programa o puede guardar el programa que acaba de completar como un programa de usuario personalizado pulsando la tecla **CUSTOM** y seguir las instrucciones de ventana de mensajes.

*NOTA* : En cualquier momento durante la edición de los datos se puede pulsar la tecla **STOP** para retroceder un nivel o pantalla.

### **PROGRAMA WATTS - (No debe ser utilizado para fines médicos)**

**El programa de watts** proporciona un modo de potencia constante que ajusta automáticamente el nivel de resistencia en los pedales cada vez que cambie la velocidad a la que pueda seguir trabajando a un nivel de potencia constante. Otra forma de pensar de este programa es que le mantiene trabajando a una velocidad continua de la quema de calorías. Para iniciar el programa Watts siga las instrucciones de abajo o simplemente pulse la tecla **WATTS** luego la tecla **ENTER** y siga las instrucciones en la ventana de mensajes.

1. Pulse la tecla de **WATTS**, a continuación pulse la tecla **ENTER**.
2. La ventana de mensaje le pedirá que introduzca su **AGE (edad)**. Puede introducir su

edad, con las teclas **UP/DOWN (Arriba/Abajo)** o teclado numérico, pulse la tecla **ENTER** para aceptar el nuevo número y proceda a la siguiente pantalla.

3. Ahora se le pedirá que introduzca su peso. Puede ajustar el número de peso utilizando las teclas **UP/DOWN (Arriba/Abajo)** o el teclado numérico y pulse **ENTER** para continuar.
4. Siguiendo es el **TIME (tiempo)**. Ajuste el tiempo (minutos) y pulse **ENTER** para continuar.
5. Ahora ajuste **Watts Target (watts objetivo)**. Este es el poder constante que experimentará durante el programa. Ajuste con teclas **UP/DOWN (Arriba/Abajo)** y presione **ENTER**.
6. Ahora puede comenzar su entrenamiento pulsando **START**. También puede volver atrás y modificar la configuración pulsando la tecla **ENTER**.
7. Si desea aumentar o disminuir la carga de trabajo en cualquier momento durante el programa pulse la tecla **UP/DOWN (Arriba/Abajo)**. Esto permitirá que usted cambie su objetivo de nivel de Watts en cualquier momento durante el programa.
8. Durante el programa de Watts usted será capaz de desplazarse a través de los datos en la ventana de mensajes, pulse la tecla **DISPLAY**.

*NOTA:* En cualquier momento durante la edición de datos se puede pulsar la tecla **STOP** para retroceder un nivel o pantalla.

## MANTENIMIENTO

1. Limpie todas las áreas en la ruta de sudor con un paño húmedo después de cada entrenamiento.
2. Si un chillido, sonido, chasquido o sensación áspera se produce, es muy probable por una de las tres razones siguientes:
  - a) El hardware no estaba suficientemente apretado durante el montaje. Los pernos que se instalaron durante el montaje deben ser re-apretados tanto como sea posible. Puede ser necesario el uso de una llave más grande que la prevista si no se puede apretar los tornillos lo suficiente. Debe enfatizar mucho este punto, el 90 % de llamadas a servicio para problemas de ruido se debe a piezas sueltas o a los rieles traseros sucios.
  - b) La acumulación de suciedad en los rieles traseros y ruedas de poliuretano es también una fuente de ruido. La acumulación de suciedad en los carriles puede causar un ruido de golpes que hace pensar que viene desde el interior del cuerpo principal de la máquina porque el ruido se transmite y se amplifica en el tubo del marco. Limpie los rieles y las ruedas con un paño sin pelusa y alcohol.
  - c) La lubricación de rieles: lubricar sólo los carriles si hay un chirrido persistente de las ruedas. Si no hay chirridos, entonces es preferible no utilizar la lubricación, ya que atraerá suciedad y polvo en las ruedas y los rieles. Después de limpiar, aplique una pequeña cantidad de lubricante en los rieles con los dedos o con un paño libre de pelusa. Usted sólo necesita una capa delgada de lubricación, eliminando los excesos.
3. Si persisten los chirridos u otros ruidos, compruebe que unidad está correctamente

nivelada. Hay cuatro soportes de nivelación en la parte inferior de los rieles traseros, utilice una llave de 14 mm (o una llave ajustable) para corregir los niveles.

### **Menú de mantenimiento y diagnóstico del software de la consola (MODO DE INGENIERÍA)**

El software le permitirá, por ejemplo, cambiar ajustes de unidades de Inglés a Métrico, desactivar sonido cuando se pulsa una tecla, etc. Para entrar en el **modo de Ingeniería** presione y mantenga presionadas las teclas **START** y **ENTER** durante unos 5 segundos y la ventana de mensajes mostrará "**Menú Modo de Ingeniería**". Pulse la tecla **ENTER** para acceder al menú:

**KEY TEST:** Para saltar esta opción pulse "**DOWN**" (**Bajar**). Para ingresar pulse **ENTER**, permite probar todas las teclas de la consola para asegurarse que funcionen. Debe pulsarlas una a una. Luego aparece el mensaje "**Passed**". Pulse "**DOWN**" (**Bajar**).

- a) **SECURITY:** Para saltar esta opción pulse "**DOWN**" (**Bajar**). Pulse **ENTER** y aparecerá el mensaje "**Child Lock Off**" (bloqueo para niños desactivado). Para activarlo pulse **ENTER** y aparecerá "**Child Lock On**" (bloqueo para niños activado). Pulse **DOWN** para volver a Key Test y continúe con "**DOWN**" hasta **Functions**. (Para desbloquear pulse "**START**" y "**ENTER**" al mismo tiempo).
- b) **FUNCTIONS:** Para saltar esta opción pulse "**DOWN**" (**Bajar**) Presione **ENTER** para ajustar:
  - **Sleep.** Con **ENTER** aparece **ON** (Activada para detener la energía de la consola después de 20 minutos de inactividad). Con **ENTER** aparecerá **OFF** (consola activa). Para la función siguiente: pulse "**DOWN**" (**Bajar**).
  - **Elliptical or Bike** (bicicleta o bicicleta). **ENTER** fija opción. Establece cálculos de software para cada máquina. Función siguiente: pulse "**DOWN**" (**Bajar**).
  - **D/A test.** Cambia resistencia del freno con teclas "**UP**" (**Subir**) y "**DOWN**" (**Bajar**). Salir con **DOWN**.
  - **Beep** (sonido). **ENTER** fija opción de sonido al pulsar teclas. "**DOWN**" (**Bajar**).
  - **Units** (unidades). Ajusta lectura en consola de Unidades Métricas a Inglesas pulsando **ENTER**. Se sale con "**DOWN**" (**Bajar**).
  - **ODO** (reset ). **ENTER** restablece odómetro a cero. Se sale con "**DOWN**" (**Bajar**).
  - **Pause Mode** (modo Pausa). Con **ENTER** aparece **ON**, que activa pausa de 5 minutos. Otro **ENTER** para dejar en **OFF**, pausa indefinida. Salir de Modo Ingeniería con **DOWN**.
- c) **DISPLAY TEST:** Con **ENTER** se prueba el funcionamiento completo de la consola.  
Se sale del modo de Ingeniería pulsando **DOWN**.

### **EJERCICIO AERÓBICO**

Ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a sus músculos a través de su corazón y sus pulmones. El ejercicio aeróbico incrementa el bienestar de su corazón y pulmones que son los músculos más importantes de su cuerpo.

El bienestar que produce el ejercicio aeróbico se logra a través de la práctica de cualquier actividad que involucre sus músculos largos, brazos, piernas o trasero por ejemplo. Su corazón late más rápido y respira más profundo. Un ejercitamiento aeróbico debe ser parte de su rutina total de ejercicios.

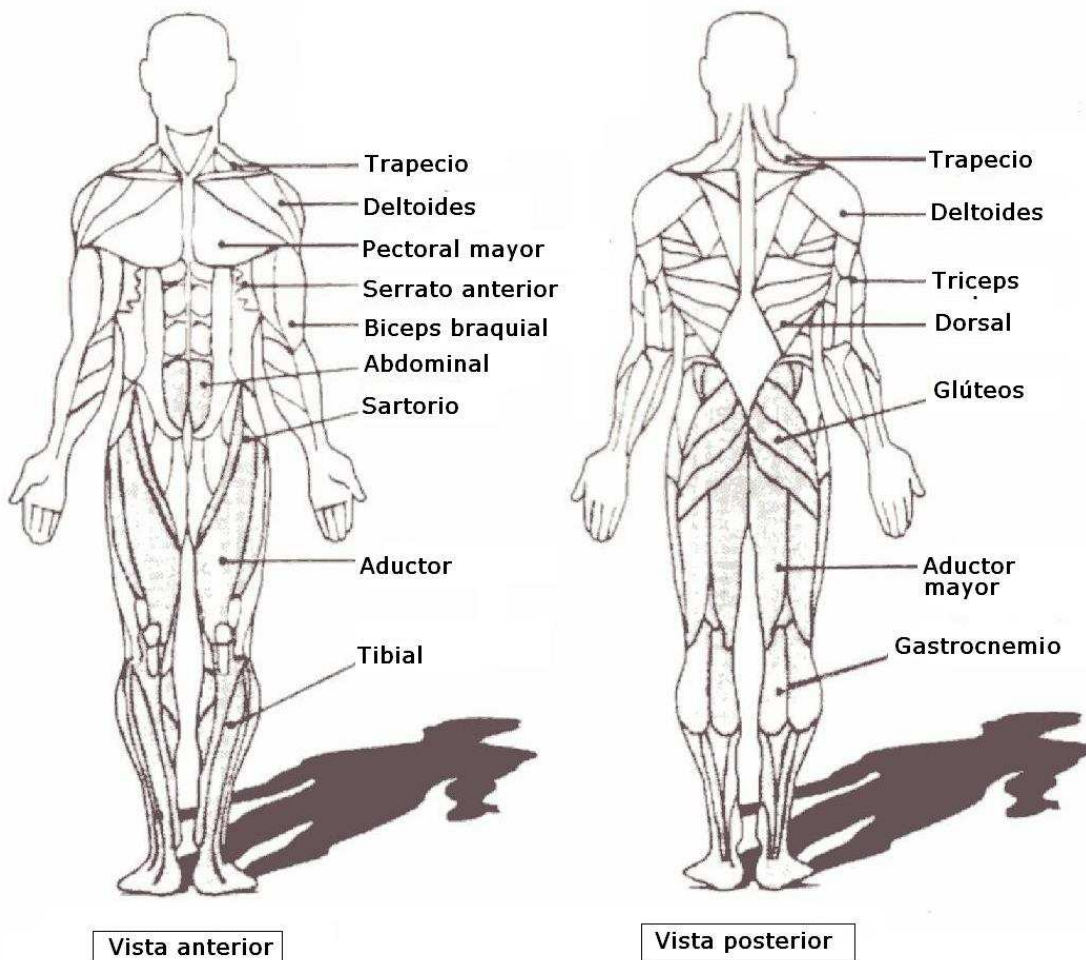
## EJERCICIO DE FUERZA

Junto con ejercicios aeróbicos que ayudan a librarse del exceso de grasas que su cuerpo almacena, el ejercicio de fuerza es parte esencial de una rutina de ejercicios. El ejercicio de fuerza ayuda a tonificar, formar y fortalecer los músculos.

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercitación.

## MAPA MUSCULAR

CICLO: La rutina de ejercicios que se realizará en un ciclo debe desarrollar el conjunto de músculos de la parte baja, junto con acondicionar el sistema circulatorio y proveer un buen ejercitamiento aeróbico. Estos músculos están destacados a continuación en el mapa muscular.



## PRE-CALENTAMIENTO

### Estirar los cuádriceps

Con una mano contra la pared, alcance por detrás su pie derecho y empújelo hacia arriba. Acerque su talón tanto como pueda hacia su trasero. Aguante 15 tiempos y repita con el pie izquierdo.



### Estirar muslo interno

Siéntese con las plantas de sus pies juntas la una a la otra y las rodillas apuntando hacia fuera. Empuje sus pies a su ingle tanto como pueda. Lentamente empuje sus rodillas hacia el suelo. Aguántelo tiempos.



### Alcanzar sus pulgares

Lentamente dóblese hacia delante sobre su cintura, dejando su espalda y hombros relajados mientras estira para alcanzar sus pulgares. Llegue tan cerca como pueda y aguante por 15 tiempos.



### Estirar los tendones

Siéntese con su pierna derecha extendida. Ponga la planta de su pie izquierdo pegada a su muslo. Estírese hacia su pulgar tanto como pueda. Aguante por 15 tiempos. Relájese y repita esta vez, con el pie izquierdo extendido.



**ESPIRAL® CHILE**



## *Algunos beneficios de practicar ejercicio regularmente:*



- Mejora la función cardio-respiratoria disminuyendo el riesgo de enfermedades de corazón, presión alta y diabetes (se ha demostrado que ayuda a los diabéticos controlar los niveles de azúcar en la sangre; baja los niveles de colesterol y retuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis).
- Fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones), dejando las articulaciones flexibles de modo que permite mayor agilidad, disminuyendo el riesgo de osteoporosis y fracturas.
- Libera endorfinas, producidas por el cerebro, que amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia. Aumenta la circulación cerebral, mejora los procesos del pensamiento, lo que mantiene a la persona más despierta y alerta, es eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.
- Potencia la salud de cuerpo y mente, aumenta la energía y resistencia, reduciendo el riesgo de contraer cáncer de colon, de pulmón, de mama y de próstata.
- Las personas en buena forma se reponen antes de las enfermedades, soportan la fatiga más tiempo y duermen mucho mejor.
- Mejora el aspecto físico en general, acelera el metabolismo que es la velocidad para quemar calorías, contribuyendo a mantener el peso y combatir la obesidad.

**Importante:** Para iniciar una práctica de ejercicio regular, consulte antes a su médico.