

# ERGOFIT

Qualität in Bewegung.



Manual de instrucciones



# CARDIO LINE 4000

# CARDIO LINE 4000

Le recomendamos que lea detenidamente y guarde este manual de instrucciones



Puede obtener más información sobre los productos ERGO-FIT en:

**ERGO-FIT GmbH & Co. KG**

Blocksbergstraße 165

66955 Pirmasens

Tfno.: 06331/2461-0

Fax.: 06331/2461-55

E-Mail: [info@ergo-fit.de](mailto:info@ergo-fit.de)

<http://www.ergo-fit.de>

El desarrollo y la producción de los aparatos con el marcado „MED“ se realizan conforme a la directiva 93/42/CEE, relativa a los productos sanitarios, y por lo tanto están marcados con el identificativo CE y el número del organismo notificado.



© 2021 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Todos derechos reservados.

El presente manual de instrucciones fue elaborado cuidadosamente. Aun así, le rogamos contactarnos si encuentra detalles que no corresponden a su aparato de entrenamiento, para que podamos corregirlos lo más rápidamente posible.

Este documento está protegido por derechos de autor. Los derechos que surgen de esta protección son reservados, sobre todo los derechos de duplicación, reproducción, traducción y reimpresión, aunque sea por extractos. Queda prohibido reproducir, procesar, duplicar o divulgar el presente documento total o parcialmente mediante el uso de sistemas electrónicos, así como de cualquier otra forma de reproducción (impresión, fotocopia, microficha u otro procedimiento) sin previo consentimiento por escrito de la empresa ERGO-FIT GmbH & Co. KG.

Marca:

ERGO-FIT y el logotipo de ERGO-FIT son la marca registrada de la empresa ERGO-FIT GmbH & Co. KG. POLAR es una marca registrada de la empresa POLAR Electro GmbH. Todas las marcas mencionadas y reproducidas en el texto son las marcas registradas de los propietarios correspondientes y son reconocidas como protegidas.

Quedan reservados los posibles errores de impresión y el derecho de realizar modificaciones técnicas y estéticas.

Versión: CARDIO LINE 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP-20210201-es

Impreso en Alemania

Estimado cliente:

Nos alegra que se haya decidido por un aparato de entrenamiento de la marca ERGO-FIT. Es usted el propietario de un exclusivo sistema de entrenamiento de alta calidad que combina las exigencias técnicas más altas con un confort de uso bien adaptado a la práctica.

Este manual contiene información sobre varios tipos de aparatos. Por eso, encontrará explicaciones que no corresponden a su modelo.

En este manual de instrucciones encontrará también indicaciones importantes para el manejo y el uso de su producto. Le recomendamos que lea atentamente este manual antes de entrenarse, para que se familiarice rápidamente con su aparato y sepa usarlo correctamente y sin riesgo.

Póngase en contacto con nosotros si tiene alguna pregunta a la cual no encuentra respuesta en las páginas siguientes. El equipo de servicio al cliente de ERGO-FIT estará siempre a su disposición.

El equipo de ERGO-FIT le informará igualmente sobre los dispositivos de ECG compatibles con su modelo.

## Índice

1	Indicaciones generales .....	1
2	Indicaciones de seguridad .....	5
3	Manual breve .....	15
4	Finalidad del producto .....	17
5	Transporte y montaje .....	21
6	Puesta en servicio .....	33
7	Manejo .....	49
8	Entrenamiento .....	83
9	Mantenimiento .....	87
10	En caso de averías .....	97
A	Anexo .....	105

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.



## Capítulo 1 Indicaciones generales

1.1	Los aparatos de cardioentrenamiento de ERGO-FIT .....	2
1.2	Indicaciones generales sobre este manual .....	3
1.3	Volumen de entrega .....	3
1.4	Servicio .....	3
1.5	Eliminación del aparato .....	4

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 1 Indicaciones generales

### 1.1 Los aparatos de cardioentrenamiento de ERGO-FIT

La **CARDIO LINE 4000** es una línea de productos ERGO-FIT dedicada al entrenamiento del sistema cardiovascular, que permite accionar tanto los pequeños grupos musculares (p.ej. **CIRCLE**) como los grandes (p.ej. **CROSS**). Independiente de su edad, sexo o forma física, los aparatos de entrenamiento de ERGO-FIT le ofrecen unas posibilidades óptimas de entrenamiento.

Entre las más destacadas características de la serie se encuentran el ajuste óptimo de la carga y el control preciso del entrenamiento. El manejo simple, el bajo nivel de emisión acústica y la satisfacción en la práctica de los deseos de nuestros clientes distinguen a los aparatos de entrenamiento de ERGO-FIT: un nivel tecnológico muy alto, posibilidades de entrenamiento óptimas, control preciso del entrenamiento y un uso simple.

Sin embargo, la alta tecnología sola no garantiza aparatos de entrenamiento extraordinarios. El aparato debe satisfacer además las necesidades biomecánicas y las exigencias de la medicina deportiva.

El ser humano es lo primordial. Un sistema sofisticado de entrenamiento y prueba solo se puede desarrollar combinando los conocimientos técnicos y electrónicos con los de la medicina deportiva y la ciencia de entrenamiento. Creemos que hemos alcanzado esta meta.

Nuestra **CARDIO LINE** se divide en:

- ⊗ la **CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 SP, 4000 S SP**: aparatos diseñados especialmente para el uso en gimnasios
- ⊗ la **CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED**: aparatos diseñados especialmente para el uso médico

Los aparatos tienen una vida útil de seis años.

Sus beneficios...

El entrenamiento periódico con estos aparatos reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y aumenta óptimamente el rendimiento físico, incluso en la tercera edad. Disponen de un sistema de entrenamiento y prueba que supone una ayuda indispensable para la prevención y rehabilitación. Se sentirá en forma, más resistente al estrés, más atractivo y más equilibrado.

*El equipo de ERGO-FIT puede facilitarle una lista de dispositivos externos compatibles.*

## 1.2 Indicaciones generales sobre este manual

No importa si tiene o no tiene experiencia con los aparatos de entrenamiento de ERGO-FIT; este manual le ofrece información muy útil.

Está estructurado de tal forma que puede encontrar la información que busca consultando el índice temático. Para los usuarios que ya tengan experiencia con algún aparato de ERGO-FIT hemos redactado además un manual breve. Si usted forma parte de este grupo de usuarios, y desea consultar únicamente el manual breve, debería, no obstante, leer otra vez las indicaciones de seguridad.

Este manual le proporciona muchos consejos y trucos que le convertirán rápidamente en un usuario experto y le mostrarán todas las posibilidades de su aparato de entrenamiento.

Guarde este manual siempre al alcance de la mano. Así evitará preguntas innecesarias que requieren mucho tiempo contestar y podrá solucionar usted mismo posibles problemas rápidamente.

## 1.3 Volumen de entrega

LLe rogamos controlar si la entrega está completa y ponerse en contacto inmediatamente con nuestro departamento de ventas en el caso de que no sea así.

La entrega debe incluir los siguientes elementos:

1. el aparato correcto (modelo, serie)
2. un cable de alimentación por aparato
3. un juego POLAR por aparato (transmisor, banda pectoral)
4. el manual de instrucciones impreso o en forma digital en el CD-ROM multimedia

## 1.4 Servicio

Nuestro servicio incluye análisis de problemas, soporte técnico, suministro de piezas de repuesto y servicio de información.

Llámenos en caso de problemas técnicos y encargos de servicio:

la central:

Teléfono: +49 (6331) 2461-0

Fax: +49 (6331) 2461-55

Servicio y piezas de repuesto:

Teléfono: +49 (6331) 2461-45

o: +49 (6331) 2461-20

## 1.5 Eliminación del aparato

Estos aparatos están sujetos a la ley sobre aparatos eléctricos No deben eliminarse con los residuos domésticos, sino mediante una empresa certificada. Puede obtener información sobre los puntos autorizados en.

la fundación alemana EAR (registro de aparatos eléctricos usados)

Benno-Strauß-Straße 1

D: 90763 Fürth

Tfno.: (+49) (0)911/766650

Fax: (+49) (0)911/7666599

Correo electrónico: [info@stiftung-ear.de](mailto:info@stiftung-ear.de)

Web: [www.stiftung-ear.de](http://www.stiftung-ear.de)

## Capítulo 2 Indicaciones de seguridad

2.1	Todo lo que necesita saber para utilizar su aparato de entrenamiento .....	6
2.2	Operación segura - lo que hay que hacer .....	10
2.3	¡Atención! Descarga eléctrica .....	11
2.4	Seleccionar el emplazamiento adecuado .....	11
2.5	Lo que hay que saber en caso de reparaciones .....	11
2.6	Lo que hay que evitar .....	12
2.7	Contraindicaciones .....	12

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 2 Indicaciones de seguridad

Le rogamos que lea con atención este capítulo antes de poner en marcha su nuevo aparato de entrenamiento y que respete todas las indicaciones de seguridad. Guarde este manual para futuros propietarios en caso de que decida vender su aparato

Anote lo siguiente para probar su propiedad:

Modelo/línea de producto: \_\_\_\_\_

Número de serie \_\_\_\_\_

Fecha de compra \_\_\_\_\_

Necesitará estos datos también si tuviera que hacer uso de la garantía.

Los siguientes símbolos hacen referencia a información importante:

	<b>¡Precaución!</b>	Es absolutamente necesario respetar este aviso a fin de evitar peligros para su vida y su salud.
	<b>¡Atención!</b>	Es absolutamente necesario respetar este aviso para evitar daños materiales.
	<b>¡Atención!</b>	<b>¡Atención!</b> Es absolutamente necesario apagar y desconectar el enchufe del aparato de entrenamiento.
	<b>¡Consejo!</b>	Esta indicación contiene información importante y consejos para mejorar la funcionalidad de su aparato.

### 2.1 Todo lo que necesita saber para utilizar su aparato de entrenamiento

Las siguientes indicaciones se refieren a todos los aparatos de las series CARDIO LINE 4000/4100 S/SP/S SP y CARDIO LINE 4000/4100 MED/S MED.

#### Indicaciones generales

- ⊗ Lea detenidamente este manual de instrucciones antes de utilizar su aparato.
- ⊗ No utilice el aparato sin iniciación previa.
- ⊗ Es responsabilidad del propietario informar al usuario sobre todas las indicaciones de seguridad y advertencias, así como las instrucciones de uso.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de comprobar el historial clínico al detalle y prestando atención a las contraindicaciones (véase el capítulo 2.7).

- ⊗ Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento. para más información, véase el capítulo 7.3). Por su propia seguridad, compruebe que ni el aparato ni la conexión a la red estén dañados antes de utilizarlo (tornillos sueltos, piezas desgastadas etc.). Si el aparato está dañado, no lo utilice hasta que esté reparado.
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato. Dado el caso, acuerde el programa de entrenamiento con él. Además, entréñese únicamente en el modo MANUAL.
- ⊗ Su aparato de entrenamiento no es ningún juguete. Por eso, nunca deje desatendidos a los niños en la cercanía del aparato. Los niños no saben estimar el peligro como los adultos. Los niños tienen el instinto natural de jugar y les gusta experimentar, lo cual puede llevar a situaciones para las cuales el aparato no fue diseñado. Los padres y demás responsables deben ser conscientes siempre de su responsabilidad.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Asegúrese de que ninguna persona se acerque a las piezas móviles.
- ⊗ No coloque bebidas o alimentos sobre el aparato; para la bebida utilice el soporte de botellas.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ No salte del aparato mientras se entrene. Baje del aparato cuando éste se haya parado completamente. De lo contrario, podría caerse.
- ⊗ No toque las conexiones USB ni RS232, ni tampoco la conexión al audio mientras entrena.
- ⊗ Determinadas condiciones ambientales y determinadas acciones pueden originar cargas estáticas en un dispositivo electrónico. El empleo de auriculares puede provocar una pequeña y breve descarga eléctrica (estática). Para reducir los riesgos de descargas electrostáticas a través de los auriculares, toque un objeto metálico con puesta a tierra antes de conectar los auriculares.
- ⊗ Mantenga las posiciones descritas en el capítulo 6.3 mientras realiza los ejercicios.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

**Indicaciones específicas del aparato**

**CIRCLE**

- ⊗ Cuando incline el sillín hacia delante, asegúrese de que el espacio intermedio para la barra del sillín esté libre. De lo contrario, corre el riesgo de lesionarse.
- ⊗ Cuando accione el sillín, preste atención a los mandos de entrenamiento y la unidad de giro. De lo contrario correrá el riesgo de lesionarse (p. ej. golpeándose).
- ⊗ Cuando accione la unidad de giro, asegúrese de agarrar la palanca con el protector amarillo a fin de evitar lesiones por aplastamiento.
- ⊗ Mantenga las extremidades fuera del radio de acción de los brazos de la manivela.
- ⊗ ¡Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 200 kg de carga máxima permitida.
- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que el sillín, las manivelas y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ Cuando incline el asiento hacia delante, procure que el tope final (véase capítulo 5.5.1 Componentes) esté ajustado de forma que el cojín del sillín no toque la cubierta. De lo contrario, existe el riesgo de abrasiones en el cojín.

**CROSS**

- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que los pedales y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ ¡Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 200 kg (Cross 4000/4100) o 150 kg (Cross 4007/4107) de carga máxima permitida.
- ⊗ No retire los pies de los pedales mientras entrene, y no pise los protectores.
- ⊗ No detenga los pedales moviéndolos en el sentido contrario.
- ⊗ No cambie la dirección de pisada durante la fase de movimiento. Sólo puede cambiar la dirección de pisada una vez que los pedales estén totalmente parados.
- ⊗ Mantenga libre el radio de acción de los pedales y del volante.
- ⊗ ¡Atención! Existen puntos peligrosos en el radio de acción de los pedales que suponen un riesgo elevado de lesión por aplastamiento.

**CYCLE**

- ⊗ Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 180 kg de carga máxima permitida.
- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que el sillín, el manillar, los pedales y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ No se incline sobre el manillar y no desplace su peso corporal a los lados del aparato. Correrá el riesgo de caer.
- ⊗ No quite los pies de los pedales mientras entrene.

- ⊗ Apriete de nuevo los pedales y manivelas cada 3 o 5 horas de uso. De lo contrario, corre el riesgo de lesionarse. El pedal izquierdo tiene una rosca izquierda y el pedal derecho tiene una rosca derecha; encontrará una descripción más detallada en el capítulo 9.1.
- ⊗ Después de ajustar la altura del sillín y del manillar, no olvide apretar bien las sujeciones. De lo contrario, corre el riesgo de lesionarse.

#### **MIX**

- ⊗ ¡Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 200 kg de carga máxima permitida.
- ⊗ ¡Atención! Existen puntos peligrosos en el radio de acción de los pedales que suponen un riesgo elevado de lesión por aplastamiento.
- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que los pedales, la guía, el asiento y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ No quite los pies de los pedales mientras entrene.
- ⊗ No detenga los pedales moviéndolos en el sentido contrario.
- ⊗ No cambie la dirección de pisada durante la fase de movimiento. Sólo puede cambiar la dirección de pisada una vez que los pedales estén totalmente parados.
- ⊗ Mantenga libre el radio de acción de los pedales y del ajuste del asiento.
- ⊗ Suba o baje del aparato sólo cuando los pedales estén completamente parados.

#### **RECUMBENT**

- ⊗ ¡Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 200 kg de carga máxima permitida.
- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que el asiento, los pedales y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ Apriete de nuevo los pedales y manivelas cada 3 o 5 horas de uso. De lo contrario, corre el riesgo de lesionarse. El pedal izquierdo tiene una rosca izquierda y el pedal derecho tiene una rosca derecha; encontrará una descripción más detallada en el capítulo 9.1.
- ⊗ Asegúrese de que el ajuste del asiento esté bien encajado. De lo contrario, corre el riesgo de lesionarse.
- ⊗ No quite los pies de los pedales mientras entrene.

#### **STAIR**

- ⊗ ¡Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 200 kg de carga máxima permitida.
- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que los pedales y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ Mantenga libre el radio de acción de los pedales.
- ⊗ No quite los pies de los pedales mientras entrene.
- ⊗ ¡Atención! Existen puntos peligrosos en el radio de acción de los pedales que suponen un riesgo elevado de lesión por aplastamiento.

**TRAC**

- ⊗ ¡Atención! Asegúrese de que la carga del aparato no sobrepase los 200 kg de carga máxima permitida.
- ⊗ Compruebe siempre antes de utilizar el aparato que la cinta de correr, el manillar y la cubierta no estén dañados. Repárelos inmediatamente si estuvieran dañados.
- ⊗ El estribo de seguridad debe trabar el enchufe firmemente, de modo que este no se afloje. En caso de que el estribo de seguridad falte o bien que el estribo de seguridad existente no traben bien el enchufe, desconecte el aparato y póngase en contacto inmediatamente con la empresa ERGO-FIT. Sin el estribo de seguridad, el enchufe podría soltarse del módulo de alimentación, interrumpir el suministro eléctrico y, por tanto, provocar que la cinta de correr se detenga de forma repentina → riesgo elevado de caídas y lesiones.
- ⊗ Cuando la cinta de correr esté en movimiento, no se dé la vuelta sobre ella, no se quede parado y no salte para subir o bajar de la cinta.
- ⊗ ¡Atención! Preste atención a los puntos peligrosos en la parte de atrás, por donde entra la cinta. Es indispensable evitar que caiga pelo, ropa, bisutería, cordones, toallas, etc. en el punto de entrada posterior de la cinta de correr. Informe a los usuarios del aparato de este peligro.
- ⊗ Por razones de seguridad, procure que haya un espacio de dos metros de longitud y un metro de ancho detrás del aparato.
- ⊗ Compruebe que la función de parada de emergencia funcione bien antes de utilizar el aparato.
- ⊗ Accione el interruptor de parada de emergencia únicamente si existe peligro de caída.
- ⊗ Si la pantalla indica un sobrecalentamiento del transformador de separación (véase el capítulo 10.2 para obtener más información sobre los mensajes de error), deben tomarse las medidas descritas en el capítulo 10.2.
- ⊗ Coloque la cuerda de seguridad.
- ⊗ Si apaga la máquina tirando de la cuerda, desconecte la cinta de correr con el interruptor de encendido/apagado antes de colocar el imán.

**2.2 Operación segura - lo que hay que hacer**

- ⊗ Asegúrese de que el aparato no ha sido dañado durante el transporte. En caso de duda, no ponga en marcha el aparato y póngase en contacto con nuestro equipo de servicio de atención al cliente.
- ⊗ Su aparato está equipado de ranuras y orificios que permiten la ventilación. No cubra estos orificios para evitar que los componentes del aparato se sobrecalienten.

- ⊗ Antes de poner en marcha el aparato, compruebe que el cable de alimentación no esté dañado.
- ⊗ Después del entrenamiento, apague el aparato y desenchúfelo de la red.
- ⊗ Instale el aparato de manera que quede suficiente espacio alrededor del mismo (como mínimo 1 m). De este modo no existe ningún peligro para la persona que entrena y las que están alrededor. Además, se evitarán fallos en la medición del pulso.
- ⊗ Los aparatos de la serie 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED tienen un grado de protección IP 21 contra la penetración de líquido y sustancias sólidas.
- ⊗ Los aparatos de la serie 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED cumplen la norma EN 60601-1:2006.

## 2.3 ¡Atención! Descarga eléctrica

- ⊗ No utilice nunca cables defectuosos.
- ⊗ No desconecte el aparato tirando el cable de alimentación. Desconéctelo sacando el enchufe macho.
- ⊗ No abra nunca el aparato si no está apagado y si el enchufe está conectado.
- ⊗ En el caso de que penetre líquido en el aparato, desenchúfelo inmediatamente y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- ⊗ No introduzca objetos en el interior del aparato por las ranuras de ventilación. Podrían ocasionar un cortocircuito.
- ⊗ No tienda el cable de alimentación por debajo del aparato y tampoco entre las piezas móviles ni los componentes del aparato (p.ej. sillín inclinable del CIRCLE). Podría dañarse el aislamiento sin que nadie lo advierta.

## 2.4 Seleccionar el emplazamiento adecuado

- ⊗ El aparato puede instalarse en cualquier suelo llano y estable. Asegúrese de que el aparato quede estable en el suelo.
- ⊗ Nunca trate de equilibrar los desniveles del suelo con madera, cartón u otros materiales similares. Esto aumenta el riesgo de accidentes.

## 2.5 Lo que hay que saber en caso de reparaciones

- ⊗ Los componentes eléctricos sólo se pueden sustituir por componentes originales.
- ⊗ El aparato sólo debe ser reparado por personas cualificadas. Si usted carece de la cualificación necesaria, póngase en contacto con el servicio de atención de ERGO-FIT.

## 2.6 Lo que hay que evitar

- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual. En caso de que utilice su aparato de ERGO-FIT para otros fines, usted será el responsable de todos los daños que deriven de este uso. En este caso, toda garantía queda excluida!
- ⊗ Cuando se entrene, nunca trate de exceder su nivel actual de rendimiento. Podría sufrir graves daños de salud.
- ⊗ Cuando se entrene, nunca trate de exceder su nivel actual de rendimiento. Podría sufrir graves daños de salud.
- ⊗ No se apoye nunca en el aparato ni realice movimientos inadecuados en el mismo. De lo contrario, correrá el riesgo de caer.

Encontrará un resumen de las indicaciones de seguridad más importantes en el anexo de este manual. Desglose este resumen del manual y cuélguelo cerca del aparato, donde se pueda ver bien. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.

## 2.7 Contraindicaciones

### Nota:

A fin de evitar una sobrecarga del usuario, así como las posibles enfermedades graves del sistema cardiovascular que ésta podría ocasionar, deben tenerse en cuenta las siguientes contraindicaciones al efectuar ejercicios de resistencia, es decir, si ha detectado alguno de estos síntomas antes del entrenamiento, no podrá realizar en ningún caso ejercicios de resistencia con un aparato de la serie CL 4000:

### Contraindicaciones absolutas:

- ⊗ Angina de pecho inestable
- ⊗ Trastornos sintomáticos del ritmo cardiaco o problemas de circulación sanguínea
- ⊗ Sofocos, disnea, asma, opresión en el pecho
- ⊗ Trastornos circulatorios con dolor en reposo en las extremidades afectadas
- ⊗ Hipertensión, es decir, en caso de presión arterial constantemente alta (en este caso, consulte a su médico)
- ⊗ Arterioesclerosis coronaria

- ⊗ Dolor por sobrecarga en las piernas al andar menos de 100 m
- ⊗ Infecciones agudas (enfermedades de las vías respiratorias)
- ⊗ Enfermedades e infecciones que cursan con fiebre
- ⊗ Trastornos circulatorios, mareos
- ⊗ Náuseas, vómitos
- ⊗ Síndrome coronario agudo
- ⊗ Infarto de miocardio agudo
- ⊗ Estenosis aortica sintomática severa
- ⊗ Insuficiencia cardiaca descompensada
- ⊗ Embolia pulmonar aguda
- ⊗ Miocarditis, endocarditis, pericarditis agudas
- ⊗ Tromboflebitis aguda de las extremidades inferiores

A fin de evitar una sobrecarga del organismo, el entrenamiento deberá ser interrumpido inmediatamente si apareciera alguno de los siguientes síntomas:

- ⊗ Sofocos, disnea, asma, opresión en el pecho
- ⊗ Angina de pecho (dolor en el pecho similar al de un ataque)
- ⊗ Pulso máximo > 200 - edad
- ⊗ Náuseas
- ⊗ Problemas circulatorios
- ⊗ Malestar (fatiga severa, agotamiento, mareos)
- ⊗ Disminución severa de la frecuencia cardiaca
- ⊗ Disminución o aumento severo de la presión arterial
- ⊗ Estenosis de la arteria coronaria izquierda
- ⊗ Enfermedades de las válvulas cardiacas de gravedad moderada
- ⊗ Trastornos electrolíticos diagnosticados
- ⊗ Hipertensión arterial (RR > 200/110 mmHg)
- ⊗ Taquiarritmia o bradiarritmia
- ⊗ Cardiopatía obstructiva hipertrófica o cualquier otra forma de obstrucción
- ⊗ Bloqueo auriculoventricular severo
- ⊗ Anemia
- ⊗ Limitaciones físicas o psíquicas
- ⊗ Arritmias



## Capítulo 3      Manual breve

**Note:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

### 3 Manual breve

Después de recibir su aparato de entrenamiento, compruebe primero que el número de serie del aparato en la placa de identificación y el número de serie indicado en el albarán sean idénticos. Además, compruebe que todos los componentes de la lista en el capítulo 1.3 „Volumen de entrega“ estén incluidos en la entrega.

Una vez que haya conectado el aparato a la red eléctrica y lo haya encendido, aparecerá la versión del software en la pantalla. A continuación aparecerá el menú principal.

Las teclas ARRIBA, ABAJO (sólo en TRAC), MÁS, MENOS, START y STOP se encuentran en el panel de control en este orden.

La pantalla LCD se compone de una pantalla iluminada y muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido (min:s), su actual frecuencia cardíaca, el rendimiento (vatios), las revoluciones por minuto (1/min), la velocidad (Km/h), la distancia (m, Km), el nivel de carga (niveles) y la cantidad de calorías quemadas.

Cuando empiece el entrenamiento con el aparato, el menú principal aparecerá en la pantalla. Presione la tecla MÁS o MENOS hasta marcar la opción „MANUAL“ y confírmela presionando la tecla START. Ahora está en el modo manual.

En este modo puede entrenarse durante el tiempo que quiera y ajustar el nivel de carga que prefiera. Los parámetros de entrenamiento permanecen visibles en la pantalla durante todo el entrenamiento.

Si desea terminar el entrenamiento, presione tecla STOP. Los datos del entrenamiento permanecen visibles en la pantalla. Presione la tecla STOP de nuevo para volver al menú principal (si no continúa, el aparato vuelve automáticamente al menú principal transcurridos dos minutos).

¡Atención!

Para entrenarse en los modos Perfil Cardio/Sistema o Prueba le rogamos que lea las descripciones detalladas. Sólo es posible realizar pruebas en los aparatos CYCLE y TRAC.

## Capítulo 4 Finalidad del producto

4.1	Líneas .....	18
4.1.1	CARDIO LINE 4000 S/S SP/ .....	18
4.1.2	CARDIO LINE 4000 MED/ S MED .....	18
4.2	Modelos .....	18
4.2.1	CIRCLE .....	18
4.2.2	CROSS .....	18
4.2.3	CYCLE .....	19
4.2.4	MIX .....	19
4.2.5	RECUMBENT .....	19
4.2.6	STAIR .....	19
4.2.7	TRAC .....	19

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 4 Finalidad del producto

### 4.1 Líneas

A fin de responder debidamente a las necesidades de nuestros clientes y de implementar innovaciones técnicas, ERGO-FIT ha desarrollado las siguientes líneas de productos:

#### 4.1.1 **CARDIO LINE 4000 S/S SP/SP**

Los modelos de esta línea son aparatos estáticos que ante todo están destinados a entrenar el sistema cardiovascular. Han sido diseñados especialmente para el uso en gimnasios. Están previsto para el empleo en salas de entrenamiento de instalaciones como asociaciones deportivas, escuelas, hoteles, clubes y estudios cuyo acceso y vigilancia están regulados por el operador (persona responsable legalmente) en particular. Son aparatos que permiten controlar y documentar el entrenamiento.

#### 4.1.2 **CARDIO LINE 4000 MED/S MED**

Los modelos de esta línea son aparatos estáticos que no sólo están destinados a entrenar el sistema cardiovascular, al control preciso del entrenamiento, al diagnóstico y a la terapia de enfermedades cardiovasculares, sino también al diagnóstico del rendimiento en los deportes de competición. Estas líneas de productos satisfacen las exigencias médicas y, por lo tanto, deben incluir, aparte del entrenamiento de fitness, una tecnología de medición precisa. Su evaluación explícita sirve para optimizar el entrenamiento saludable y permite su documentación continua. En los modelos CYCLE, RECUMBENT y CIRCLE, es necesario efectuar controles técnicos de medición en intervalos regulares (cada dos años) para garantizar una medición precisa (conforme a LMKM, directriz alemana relativa a los controles técnicos de medición de dispositivos médicos con función de medición).

### 4.2 Modelos

A fin de lograr la optimización de uso, así como una adaptación óptima a las necesidades individuales del cliente, cada línea se divide en diferentes aparatos.

#### 4.2.1 **CIRCLE**

CIRCLE es un aparato ergométrico para ejercitar el tronco, con el cual el usuario, bien sentado o bien de pie, produce un rendimiento mediante el movimiento de los brazos. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.

#### 4.2.2 **CROSS**

CROSS es un aparato elíptico que permite un movimiento elíptico alternante y continuo de los pies. Está equipado además con un elemento móvil para los brazos. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.

### **4.2.3 CYCLE**

CYCLE es una bicicleta ergométrica con la cual el usuario produce un rendimiento mediante el movimiento cíclico de los pies. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.

### **4.2.4 MIX**

MIX es un aparato elíptico que permite un movimiento elíptico alternante y continuo de las piernas y los pies con el usuario semitumbado sobre el asiento. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.

### **4.2.5 RECUMBENT**

RECUMBENT es una bicicleta ergométrica con la cual el usuario, medio tumbado sobre el sillín, produce un rendimiento mediante el movimiento de los pies. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.

### **4.2.6 STAIR**

STAIR es un aparato de entrenamiento con el cual el usuario produce un rendimiento mediante el movimiento alternante, ascendente y descendente de los pies. El movimiento de cada uno de los pedales es independiente. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.

### **4.2.7 TRAC**

TRAC es una cinta de correr sobre la cual se puede correr o caminar. La carga del entrenamiento es adaptable, a fin de ejercitar óptimamente el sistema cardiovascular.



## Capítulo 5 Transporte y montaje

5.1	Transporte .....	22
5.1.1	CIRCLE .....	22
5.1.2	CROSS .....	22
5.1.3	CYCLE .....	23
5.1.4	MIX .....	23
5.1.5	RECUMBENT .....	24
5.1.6	STAIR .....	24
5.1.7	TRAC .....	24
5.2	Emplazamiento y montaje .....	25
5.3	Temperatura ambiente .....	25
5.4	Conexión .....	25
5.4.1	Alimentación de corriente .....	26
5.4.2	Cableado .....	27
5.4.3	Cuerda de seguridad .....	28
5.5	Componentes .....	29
5.5.1	CIRCLE .....	29
5.5.2	CROSS .....	29
5.5.3	CYCLE .....	30
5.5.4	MIX .....	30
5.5.5	RECUMBENT .....	31
5.5.6	STAIR .....	31
5.5.7	TRAC .....	32

**Note:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 5 Transporte y montaje

### 5.1 Transporte

Para evitar daños, los aparatos de ERGO-FIT son transportados por ERGO-FIT GmbH & Co. KG directamente o por un agente de transporte autorizado. En caso de que la empresa ERGO-FIT GmbH & Co. KG entregue el aparato, ésta se ocupa del reciclaje del embalaje. Si los aparatos de ERGO-FIT se entregan por un agente de transporte, deseche el embalaje usted mismo o reenvíelo a ERGO-FIT GmbH & Co. KG (el comprador se hará cargo de los gastos de transporte).



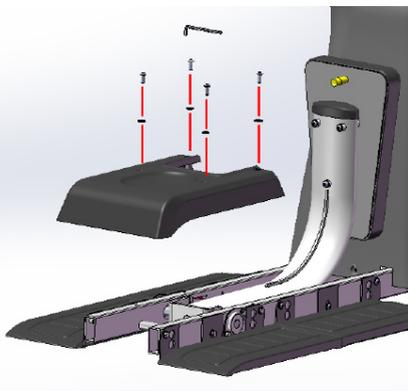
Los aparatos no están equipados con dispositivos de protección para el transporte.

#### 5.1.1 CIRCLE

A fin de evitar daños durante el transporte, la cubierta del armazón del CIRCLE se envía por separado y deberá fijarse posteriormente. En la entrega encontrará cuatro tornillos alomados (ISO 7380 M8 x 20), cuatro arandelas (DIN 125 Ø 8,4) y una llave Allen SW 5, que le servirán para fijarla correctamente. Coloque su aparato de entrenamiento en el lugar que desee:

1. Póngase detrás del aparato de modo que pueda ver la pantalla.
2. Agarre el armazón del aparato por abajo, con ambas manos, y levántelo un poco. Ahora puede mover el aparato a la posición deseada.

3. Coloque la cubierta sobre el armazón de modo que la posición de los orificios de la cubierta coincida con las roscas del armazón. Introduzca los tornillos alomados (ISO 7380 M8 x 20) y las arandelas (DIN 125 Ø 8,4,) en los orificios, como se indica en la imagen de la derecha, y apriételos con la llave Allen (SW 5) para fijar la cubierta.



#### 5.1.2 CROSS

1. Póngase detrás del aparato de modo que pueda ver la pantalla.
2. Agarre el aparato por abajo y levántelo un poco. Ahora puede mover el aparato a la posición deseada.

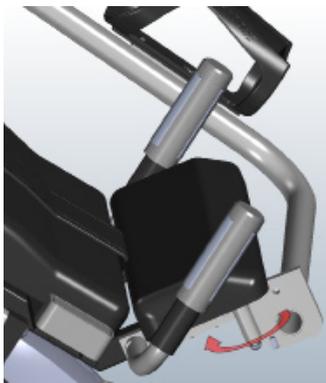
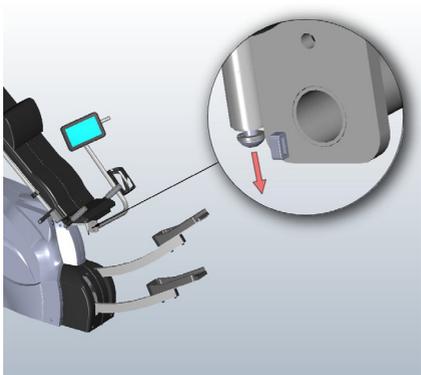
### 5.1.3 CYCLE

1. Póngase al lado del aparato de modo que pueda ver la parte trasera de la pantalla.
2. Agarre el manillar con las dos manos e incline el aparato hacia delante. Ahora puede mover el aparato a la posición deseada.
3. No eleve el aparato por el sillín, ya que podría dañar el muelle neumático.
4. Utilice las barras telescópicas para transportarlo por escaleras u otros obstáculos similares.

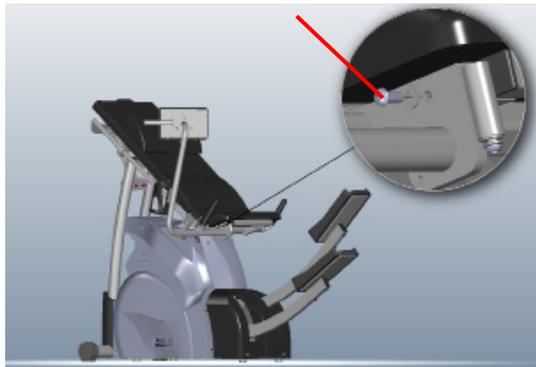
### 5.1.4 MIX

A fin de evitar daños durante el transporte, el soporte de la pantalla del MIX 4000 está dotado de un componente plegable. En la entrega encontrará un tornillo alomado (ISO 7380 M8 x 20) y una arandela (DIN 125 Ø 8,4). Coloque su aparato de entrenamiento en el lugar que desee:

1. Póngase al lado del aparato de modo que pueda ver la parte trasera de la pantalla.
2. Agarre los apoyapiés con ambas manos y levante un poco el aparato. Ahora puede mover el aparato a la posición deseada.
3. Procure dejar suficiente espacio libre detrás del aparato (aprox. 40 - 45 cm) para poder ajustar el respaldo después cómodamente.
4. En el extremo inferior del soporte para la pantalla encontrará una bisagra. Afloje los tornillos de la bisagra para evitar que se dañe. A continuación, gire el soporte de la pantalla a la posición de entrenamiento.



Introduzca el tornillo avellanado (ISO 7380 M8 x 20) con la arandela (DIN 125 Ø 8,4,) por el orificio, como se indica en la siguiente imagen, sin apretarlo completamente.



Atornille el tornillo de la bisagra de nuevo antes de apretar el tornillo alomado para fijar el soporte.

### 5.1.5 RECUMBENT

1. Póngase al lado del aparato de modo que pueda ver la pantalla.
2. Fije el asiento del aparato en la posición más inclinada.
3. Agarre el asiento con una mano y el carril con la otra. Levante un poco el aparato. Ahora puede mover el aparato a la posición deseada.
4. Es imprescindible ajustar el pie una vez colocado el aparato en la posición deseada (véase el capítulo 5.6.5), ya que éste es el apoyo trasero del aparato.

### 5.1.6 STAIR

1. Póngase al lado del aparato de modo que pueda ver la pantalla.
2. agarre las barras de apoyo laterales por debajo, con ambas manos. Ahora puede mover el aparato a la posición deseada.

### 5.1.7 TRAC

Este aparato debe ser instalado directamente por el fabricante o por un técnico de servicio autorizado por ERGO-FIT. Sólo así se puede garantizar un entrenamiento seguro y adecuado.

1. Controle la cinta de correr después del montaje o después de cambiar el aparato de lugar. Ajústela si fuera necesario (véanse las instrucciones de mantenimiento



del capítulo 9.1.7). La cinta debe encontrarse siempre en el centro de ambos ejes.

2. Por razones de seguridad, procure que haya un espacio de dos metros de longitud y un metro de ancho detrás del aparato.

## 5.2 Emplazamiento y montaje

- ⊗ Asegúrese que el suelo está perfectamente nivelado.
- ⊗ Utilice los pies ajustables del aparato para compensar los pequeños desniveles del suelo (sólo CYCLE, CROSS y RECUMENT). Ajuste los pies de modo que el aparato no se mueva ni cojee. Es imprescindible ajustar el pie porque le sirve de apoyo al aparato. (Consulte el capítulo 5.5, Componentes, para ajustar los pies en la posición correcta)
- ⊗ Coloque el aparato de tal modo que pueda desconectar el interruptor de línea y el enchufe cómodamente.
- ⊗ Asegúrese de que la distancia entre los aparatos sea como mínimo de un metro, a fin de evitar perturbaciones en el sistema de medición del pulso POLAR.
- ⊗ Otras señales que puedan producir perturbaciones de alta frecuencia o magnéticas (p.ej. radios, televisores, teléfonos móviles) en la cercanía de su aparato pueden perturbar también la medición del pulso.
- ⊗ Por lo demás, los campos electromagnéticos (p.ej. cables de alta tensión o líneas aéreas de tranvía) pueden dificultar en algún que otro caso la transmisión de la frecuencia cardíaca. En caso de duda, compruébelo con un pulsímetro de la marca POLAR.
- ⊗ En caso de interferencias, o si sospecha que hay interferencias en la transmisión de la frecuencia cardíaca, no se entrene nunca en el modo CARDIO.



## 5.3 Temperatura ambiente

- ⊗ Puede utilizar su aparato de ERGO-FIT con una temperatura ambiente entre +10 °C y +40 °C, una humedad relativa entre 30% y 75% (no condensada) y una presión atmosférica entre 700 hPa y 1060 hPa.
- ⊗ Puede almacenar el aparato a una temperatura de -30 °C a +50 °C.

## 5.4 Conexión

1. Examine el cable de conexión eléctrica y el dispositivo de conexión (módulo de alimentación) que ha recibido con su aparato, antes de ponerlo en marcha. Los cables y módulos dañados se deben sustituir de inmediato.



2. Tome el cable de conexión y enchúfelo en el módulo de alimentación. Enchufe el otro extremo del cable a la toma de corriente. En el TRAC, coloque también el estribo de seguridad para fijar el cable de conexión al módulo de entrada.



*módulo de alimentación con enchufe*

3. En caso de que el estribo de seguridad falte o bien que el estribo de seguridad existente no traben bien el enchufe, debe ponerse en contacto inmediatamente con la empresa ERGO-FIT.
4. Encienda el aparato presionando el interruptor del módulo de alimentación (I = encender, O = apagar). El TRAC se enciende con el interruptor diferencial (véase el capítulo 6.1)
5. Después de conectar y encender el aparato, se ejecuta un control automático de funcionamiento. La versión del software de su aparato aparece en la pantalla durante este control. Después aparece el menú principal.
6. Póngase al lado del panel de control de modo que pueda ver la pantalla y compruebe si funciona. Si no funciona, compruebe si ha seguido los pasos descritos correctamente. Compruebe además si hay corriente en la toma.

Esta información no es válida para los aparatos de la línea 4000 SP y 4000 S SP..



#### **5.4.1 Alimentación de corriente**

Utilice su aparato sólo con tomas de corriente con puesta a tierra de 230~/50-60 Hz (cf. capítulo A5). Si tiene dudas sobre la alimentación eléctrica en el lugar dónde montó el aparato, póngase en contacto con su empresa suministradora de electricidad. En cualquier caso, al conectar el TRAC, pregunte a su empresa suministradora de energía si autoriza la conexión. Utilice interruptores diferenciales normales de 10 A o, en el caso del TRAC, de 16 A (con curva de disparo tipo B). No obstante, si estos interruptores diferenciales cortaran el circuito en el momento de conexión, deberá utilizar fusibles de 10 A, o de 16 A en el caso del TRAC, o interruptores con otra curva de disparo (p.ej. tipo K). Dado el caso, pregunte a su electricista.

Antes de conectar su aparato de ERGO-FIT a su sistema de alimentación eléctrica, compare las indicaciones de la placa de identificación (al lado del módulo de alimentación) sobre el voltaje de alimentación y la frecuencia de la red con sus características locales



Conecte su aparato siempre directamente a la toma de corriente. No utilice alargadores o regletas de alimentación. Conecte su aparato siempre directamente a la toma de corriente. No utilice alargadores o regletas de alimentación.

Para conectar aparatos externos a uno de los aparatos de la línea CARDIO LINE 4000 MED le recomendamos líneas de enlace aisladas galvánicamente.

En los aparatos de la línea 4000 SP y 4000 S SP está instalado un generador y una batería de NiMH que sustituyen la conexión a la corriente eléctrica. La batería no requiere mantenimiento y se carga durante el uso del aparato. Una vez encendido el aparato, la batería alimenta al panel de control. Una vez finalizado el entrenamiento, lo sigue alimentando durante unos 45 segundos para que continúe operando (margen de tiempo). Después, el aparato se apaga automáticamente. El margen de tiempo se acorta debido al incremento de los ciclos de carga y a la vida útil. Para alcanzar el margen de tiempo nominal es necesario realizar una carga (como mín. una vez durante 24 horas a la semana) con un cargador especial que puede adquirirse opcionalmente en ERGO-FIT. Las baterías deberían cambiarse cuando el margen de tiempo disminuye y no se puede mantener ya mediante la carga. Debido al índice de descarga propio de la batería con un funcionamiento a temperatura ambiente, ésta debería cambiarse cada dos años.

#### 5.4.2 Cableado

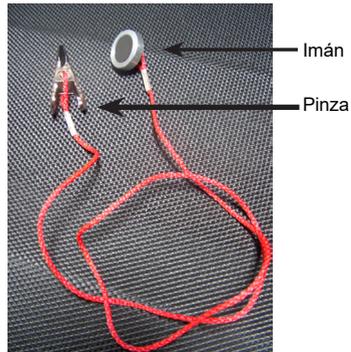
Si tiene más de un aparato de ERGO-FIT conectado a la misma red, enciéndalos y apáguelos uno tras otro. **Conecte el TRAC a otra red.**



- ⊗ Instale el cable de alimentación de forma que nadie pueda pisarlo o tropezar con él.
- ⊗ No coloque objetos sobre el cable para evitar que se dañe.

### 5.4.3 Cuerda de seguridad

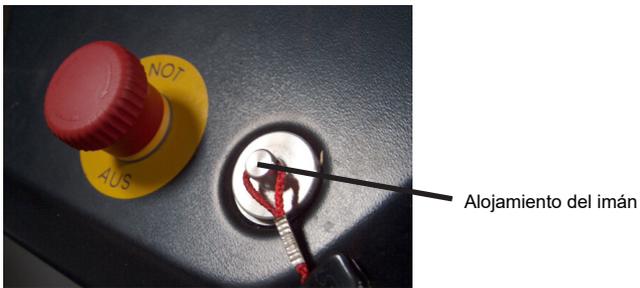
Por la seguridad de nuestros clientes, hemos colocado una cuerda de seguridad en el TRAC. Esta cuerda se engancha a la ropa del usuario con una pinza. En caso de que éste se caiga, etc., la cuerda de seguridad se separa del imán y la cinta de correr se para inmediatamente.



#### Cómo fijar la cuerda de seguridad

Paso 1: extraiga la cuerda de seguridad del envoltorio de plástico.

Paso 2: fije el imán en su alojamiento.



**Nota:** la cinta de correr funciona sólo si el imán se encuentra en su alojamiento.

## 5.5 Componentes

### 5.5.1 CIRCLE



- 1 Empuñadura esférica
- 2 Unidad de giro ajustable
- 3 Ajuste de la longitud del manillar
- 4 Sillón abatible
- 5 Tope final
- 6 Pie ajustable *(en ambos lados del tubo oval)*
- 7 Módulo de alimentación
- 8 Panel de control

### 5.5.2 CROSS



- 1 Mango
- 2 Barra de seguridad *(opcional con electrodos para medir el pulso)*
- 3 Soporte para botellas
- 4 Pedal
- 5 Módulo de alimentación
- 6 Pie ajustable *(en ambos lados del tubo oval et en el medio del aparato)*
- 7 Panel de control

5.5.3 CYCLE



- 1 Manillar (opcional con electrodos para medir el pulso)
- 2 Ajuste del manillar
- 3 Sillín
- 4 Ajuste vertical del sillín
- 5 Módulo de alimentación
- 6 Pie ajustable (en ambos lados del tubo oval)
- 7 Pedales
- 8 Soporte para botellas
- 9 Panel de control

5.5.4 MIX



- 1 Asiento
- 2 Respaldo
- 3 Cojín para el cuello
- 4 Módulo de alimentación
- 5 Pie ajustable
- 6 Pedales
- 7 Mango
- 8 Pantalla

### 5.5.5 RECUMBENT



- 1 Manillar (opcional con electrodos para medir el pulso)
- 2 Asiento
- 3 Respaldo
- 4 Pie ajustable (en ambos lados del tubo oval et en el extremo posterior del aparato)
- 5 Pedales
- 6 Módulo de alimentación
- 7 Pantalla
- 8 Soporte para botellas

### 5.5.6 STAIR



- 1 Barra de apoyo
- 2 Pedales
- 3 Pie ajustable (en ambos lados del tubo oval)
- 4 Módulo de alimentación
- 5 Soporte para botellas
- 6 Panel de control

5.5.7 TRAC



- 1 Barra de apoyo
- 2 Cinta de correr
- 3 Pie ajustable
- 4 Módulo de alimentación
- 5 Interruptor diferencial
- 6 Interruptor de llave
- 7 Panel de control
- 8 Soporte para botellas
- 9 Pie ajustable *(opcional con electrodos para medir el pulso)*

## Kapitel 6 Puesta en servicio

6.1	Enceder el aparato .....	34
6.2	Apagar el aparato .....	34
6.3	La técnica correcta de entrenamiento .....	35
6.3.1	CIRCLE .....	35
6.3.2	CROSS .....	37
6.3.3	CYCLE .....	38
6.3.4	MIX .....	40
6.3.5	RECUMBENT .....	41
6.3.6	STAIR .....	42
6.3.7	TRAC .....	43
6.4	El panel de control .....	44
6.4.1	Las teclas .....	47
6.4.2	La pantalla .....	47

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 6 Puesta en servicio

### 6.1 Encender el aparato

- ⊗ Antes de encender el aparato, compruebe si ha insertado el enchufe en la toma de corriente.



Si ha conectado varios aparatos a un interruptor principal, encienda o apague los aparatos por separado, uno detrás de otro, ya que puede producirse una avería si enciende varios aparatos al mismo tiempo.

- ⊗ Encienda ahora el aparato activando el interruptor del módulo de alimentación (excepto TRAC, para encender este aparato, véase el siguiente punto). Conmute el interruptor a la posición I. Si el interruptor se encuentra en la posición 0, el aparato está apagado.
- ⊗ El TRAC se enciende con el interruptor diferencial. Asegúrese de que el interruptor de llave esté en la posición 1 y de que el interruptor de parada de emergencia esté desenroscado. El interruptor de llave le ofrece la opción de asegurar la cinta de correr para que nadie la ponga en marcha sin permiso.
- ⊗ El aparato está encendido si la pantalla está iluminada.
- ⊗ Los aparatos de las líneas 4000 SP y 4000 S SP se encienden con el movimiento de los pedales. El aparato se enciende en el momento en que la tensión del generador sobrepasa un determinado umbral, y la batería se encarga de suministrar energía hasta que comienza el entrenamiento/prueba.

### 6.2 Apagar el aparato

- ⊗ Apague el aparato activando el interruptor del módulo de alimentación (excepto TRAC, para apagar este aparato, véase el siguiente punto). Conmute el interruptor a la posición O.



Asegúrese de que los intervalos de encendido y apagado no sobrepasen los 3 segundos.

- ⊗ El TRAC se apaga con el interruptor diferencial. En caso de riesgo de caída o en situaciones de emergencia, utilice el interruptor de emergencia situado en el centro de la parte delantera. La cinta se para de inmediato. Utilice el interruptor de parada de emergencia únicamente en caso de emergencia. Gire el interruptor de emergencia para desbloquearlo antes de poner el aparato en marcha de nuevo.

En el caso del TRAC, asegúrese de que los intervalos de encendido y apagado no sobrepasen los 30 segundos. De lo contrario podría producirse una avería en el regulador del motor de la cinta.



- ⊗ Los aparatos de las líneas 4000 SP y 4000 S SP se apagan automáticamente cuando dejan de moverse los pedales.

## 6.3 La técnica correcta de entrenamiento

La intensidad óptima de carga para el usuario se controla mediante el entrenamiento controlado por frecuencia cardíaca, según el sistema de puntos de ERGO-FIT. Procure que el entrenamiento sea óptimo también teniendo en cuenta los aspectos biomecánicos. Este capítulo contiene una lista de aspectos relevantes para el uso de los aparatos de entrenamiento cardíaco.

Al usar su aparato de entrenamiento, asegúrese que no pisa la cubierta. Suba al aparato utilizando únicamente las superficies previstas para los pies.



### 6.3.1 CIRCLE

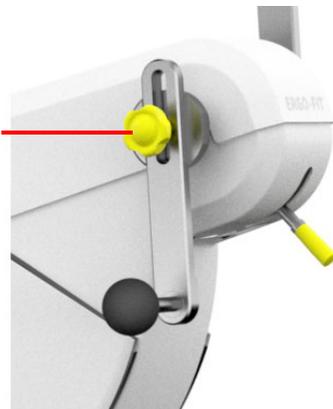
1. Siéntese en el aparato o retire el sillín para entrenarse de pie o en silla de ruedas, según el entrenamiento que desee realizar. Agarre la palanca situada en la parte inferior del sillín y empújela hacia delante o tire de ella hacia atrás, según el caso. Procure que el tope GMT (tope final, véase capítulo 5.5.1 Componentes) esté ajustado de forma que el cojín del sillín no toque la cubierta al inclinarse hacia delante ya que, de lo contrario, el cojín podría sufrir abrasiones. Gire el tope hacia fuera, en sentido contrario al de las agujas del reloj, hasta que alcance la posición deseada. Tenga en cuenta las indicaciones de seguridad descritas en el capítulo 2.



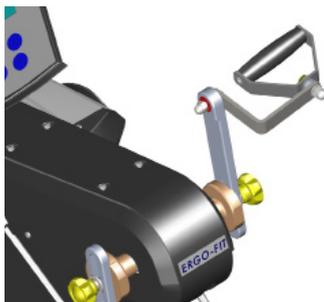
2. Adapte la unidad de giro (posición del manillar y del panel de control) a su estatura o bien a su posición de entrenamiento (sentado o de pie). Colóquese de pie frente al aparato o siéntese. Ante usted, en el extremo inferior del eje de giro, se encuentra una palanca. Agarre la palanca por el protector amarillo con una mano y empújela hacia abajo o tire de ella hacia arriba. Al mismo tiempo, agarre con la otra mano uno de los dos mangos del manillar y realice el ajuste, empujando el mango un poco hacia abajo o hacia arriba. Suelte la palanca de ajuste para bloquearlo. En la parte derecha de la unidad de giro verá una escala que le servirá de orientación.



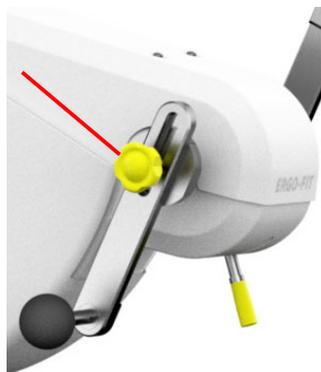
3. Para que la manivela se desplace perfectamente, es importante ajustar la longitud de la manivela a la de su brazo. Ajuste la longitud de la manivela de modo que su brazo quede ligeramente doblado en la posición más retirada de la manivela. Si desea entrenar sentado, siéntese erguido en el sillón con las piernas dobladas formando un ángulo recto. Agarre los mangos esféricos y coloque la manivela en horizontal. Suelte ahora la sujeción de la manivela girando el pomo en estrella (sentido contrario a las agujas del reloj). Ajuste la longitud de la manivela a la de su brazo desplazando la esfera. Apriete de nuevo el pomo en estrella girándolo en el sentido de las agujas del reloj. Si se entrena de pie, estire el tronco y ajuste la manivela, de modo que su brazo quede ligeramente doblado en el punto de movimiento más alejado. Para ajustar la manivela, afloje el pomo en estrella como ya se ha descrito, ajuste la longitud de la manivela y apriete de nuevo el pomo. En el carril del manillar encontrará una escala y una marca roja que le servirán de orientación. De este modo podrá acordarse fácilmente de la longitud del brazo de la manivela adecuada para usted.



4. Si utiliza un aparato con anillas de agarre, asegúrese de ajustar la longitud de la biela a máx. 12 para no dañar la ropa (en teoría es posible ajustar la longitud de la biela más allá de la escala).



5. Colóquese en la posición de entrenamiento y mueva la manivela - igual que en la bicicleta - haciéndola girar. CIRCLE permite entrenar realizando movimientos hacia adelante y hacia atrás. Si entrena de pie, asegúrese de que la distancia de separación de las piernas sea similar al ancho de los hombros. Colóquese en la plataforma prevista para este fin.
6. Mantenga la posición de entrenamiento durante todo el ejercicio.
7. Cambie la posición de agarre de la manivela en diagonal o en paralelo, dependiendo del entrenamiento. Suelte ahora la sujeción de la manivela girando el pomo en estrella (sentido contrario a las agujas del reloj). Coloque el brazo de la manivela en la posición adecuada y apriete de nuevo el pomo girándolo en el sentido de las agujas de reloj.



### 6.3.2 CROSS

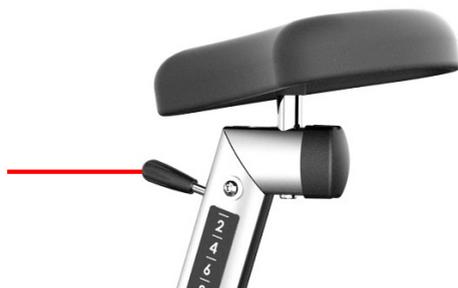
1. La elíptica es una mezcla de stepper y cinta de correr. Permite un movimiento elíptico de las piernas sin dañar las articulaciones. Además, el usuario puede elegir entrenar con o sin emplear los brazos. El aparato permite, por tanto, entrenar todo el cuerpo, pero sin realizar esfuerzo con los brazos.
2. Suba a los pedales y agarre el volante (barras). Mantenga el tronco erguido.
3. Los pies deben estar bien apoyados sobre los pedales durante todo el entrenamiento. Termine el entrenamiento siempre presionando la tecla STOP y no retire los pies de los pedales hasta que no se paren completamente.
4. La mejor dirección de marcha es hacia adelante. Los usuarios avanzados pueden marchar hacia atrás para ejercitar la coordinación (se entrenan diferentes grupos musculares).



5. El control de la carga se realiza mediante la frecuencia de pisada. Puede seleccionar la frecuencia de pisada que prefiera. El aparato no predetermina la velocidad del movimiento. Suba al aparato y comience la marcha con una frecuencia de pisada que le sea cómoda a usted, según la opción seleccionada. Si le parece que la resistencia es baja, aumentela presionando la tecla MÁS (véase el capítulo 6.4.1); si la resistencia es muy alta, redúzcala apretando la tecla MENOS (véase el capítulo 6.4.1, información sobre los símbolos y sus valores correspondientes). Es importante que mantenga su propia frecuencia de pisada. Evite cambiar la frecuencia de pisada continuamente.
6. Tenga en cuenta al entrenar que el control en el caso de CROSS se realiza mediante la resistencia al frenado. Primero se ajusta la resistencia de frenado adecuada dependiendo del límite de las pulsaciones. El usuario debe comenzar con una frecuencia de pisada que le sea cómoda. Si la frecuencia del pulso es baja, se aumenta la resistencia, si es alta, se reduce la resistencia como corresponda. Si el pulso aún se mantiene dentro de los límites al alcanzar el valor mínimo o máximo, el aparato pedirá al usuario que aumente o disminuya la velocidad con las flechas para ajustarla.
7. El entrenamiento en modo PERFIL se basa en perfiles de resistencia (perfiles de carga-tiempo).
8. Mantenga la posición de entrenamiento durante todo el ejercicio.

### 6.3.3 CYCLE

1. Determine primero la altura correcta del sillín. La altura del sillín es importantísima para el confort y también para „redondear“ el pedaleo. Para determinar la altura correcta del sillín, siéntese en el sillín y ponga uno de los talones en el pedal. Debe poder estirar su pierna en la posición más baja del pedal.
2. Para ajustar la altura del sillín, póngase al lado del aparato y suba la palanca situada en la barra del sillín. El sillín sube automáticamente debido al muelle neumático. Para bajar el sillín, eleve la palanca de ajuste y presione el sillín hacia abajo, con el peso de su cuerpo, hasta alcanzar la posición deseada. Suelte la palanca para fijar la altura. Ésta volverá automáticamente a su posición inicial.



El ajuste horizontal del sillín se realiza con la palanca de bloqueo que se encuentra en la parte inferior del soporte del sillín. Tire de la palanca hacia arriba hasta que pueda ajustar el sillín. Ajuste el sillín en la posición que desee. Para fijarlo, empuje de nuevo la palanca a su posición inicial.



3. Ajuste ahora el manillar como prefiera. El manillar es ergonómico, de modo que ofrece el mejor resultado posible tanto si el usuario mantiene la postura erguida sobre el sillín como si se coloca en posición de carrera. Puede ajustar el ángulo de ajuste del manillar con la palanca de bloqueo que se encuentra debajo del panel de control. Gire la palanca en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta que pueda ajustar el manillar. Ajuste el manillar en la posición que desee. Para fijarlo, empuje de nuevo la palanca a su posición inicial.



4. Cuando se entrene en modo **CARDIO** o puntos, asegúrese de que el número de revoluciones por minuto supere las 50 1/min, de lo contrario, la resistencia del aparato será demasiado alta. Preste atención a las revoluciones en pantalla (la flecha hacia arriba significa que debe pisar más rápido y la flecha hacia abajo, que debe pisar más lento). Cuanto más elevado sea el número de revoluciones, menor será la carga articular.
5. El control de la carga es independiente de las revoluciones.
6. Mantenga la posición de entrenamiento durante todo el ejercicio.

#### 6.3.4 MIX

1. Al lado derecho del asiento se encuentra un interruptor basculante: la consola del asiento. Colóquese junto al aparato y desplace el asiento hacia abajo presionando la tecla **BAJAR**, situada en la consola, hasta que pueda usted sentarse sin esfuerzo.



El tiempo de conexión máximo del motor de elevación es del 15% y el servicio permanente máximo es de 2 minutos con un máximo de 5 ciclos de conexión/minuto. Esto significa que para una operación permanente máxima de un minuto se necesita un tiempo de enfriamiento de 7 minutos. El motor de elevación podría enclavarse en caso de sobrecalentamiento, lo que supondría una avería en el sistema de elevación. Deje enfriar el motor en este caso: la función se restablecerá normalmente

2. Suba al aparato por la izquierda, con el pie derecho, y siéntese.



Puede subir más fácilmente al aparato si desplaza el pedal del pie izquierdo completamente hacia atrás.

3. Coloque el pie derecho en el apoyapié derecho y el izquierdo en el apoyapié izquierdo.
4. Ahora está usted sentado en el aparato. Apoye la espalda en el respaldo. Si tiene problemas de espalda, apóyese en sus manos para tumbarse.

5. Ajuste ahora el cojín para el cuello. Puede desplazarlo fácilmente hacia arriba o hacia abajo.
6. Puede ajustar la distancia del respaldo respecto a los apoyapiés. En la consola del asiento encontrará la tecla SUBIR para subir el respaldo y la tecla BAJAR para bajarlo (véase el capítulo 6.5). Debe ajustar la posición de entrenamiento de modo que las rodillas no se estiren completamente al estirar las piernas.

También puede ajustar la altura del respaldo durante el entrenamiento para variar el esfuerzo.

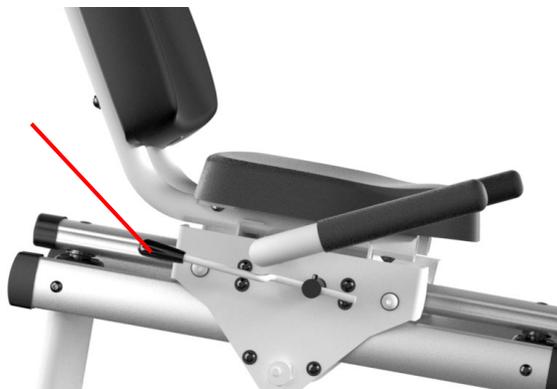


7. La mejor dirección de marcha es hacia adelante. Los usuarios avanzados pueden pisar hacia atrás para ejercitar la coordinación (se entrenan diferentes grupos musculares). No cambie la dirección de marcha hasta que el aparato se pare por completo.
8. El control de la carga se realiza mediante la frecuencia de pisada. Puede seleccionar la frecuencia de pisada que prefiera. El aparato no predetermina la velocidad del movimiento. Suba al aparato y comience la marcha con una frecuencia de pisada que le sea cómoda a usted, según la opción seleccionada. Si le parece que la resistencia es baja, aumentela presionando la tecla MÁS (véase el capítulo 6.4.1); si la resistencia es muy alta, redúzcala apretando la tecla MENOS (véase el capítulo 6.4.1, información sobre los símbolos y sus valores correspondientes). Es importante que mantenga su propia frecuencia de pisada. Evite cambiar la frecuencia de pisada continuamente. El modo CARDIO es independiente del número de revoluciones.
9. Procure mantener el tronco relajado durante el entrenamiento.
10. Asegúrese de que el número de revoluciones supere las 40 1/min. De lo contrario, la resistencia que el aparato opone al usuario podría ser muy alta, lo que supone una mayor carga articular.
11. Mantenga la posición de entrenamiento durante todo el ejercicio.

Puede que oiga algunos ruidos al comenzar a entrenar con el aparato. Éstos se reducirán al poco de poner el aparato en marcha.

### 6.3.5 RECUMBENT

1. Ajuste la posición del asiento adecuada para usted antes de empezar el entrenamiento. Tire de la palanca de ajuste (a la derecha, junto al asiento) hacia arriba. Ahora puede ajustar la posición. Ajuste el asiento de modo que la articulación de la rodilla esté completamente estirada en el punto más alejado cuando uno de los talones se encuentre sobre el pedal, como en el CYCLE. Suelte la palanca de ajuste para fijar la posición del asiento, de modo que ésta vuelva de nuevo a su posición inicial.



2. La parte inferior del cuerpo es la que realiza el mayor esfuerzo. No se realiza esfuerzo con el tronco, por eso, procure mantener el tronco completamente relajado durante el entrenamiento.
3. Cuando se entrene en modo CARDIO o puntos, asegúrese de que el número de revoluciones por minuto supere las 50 1/min, de lo contrario, la resistencia del aparato será demasiado alta. Preste atención a las revoluciones en pantalla (la flecha hacia arriba significa que debe pisar más rápido y la flecha hacia abajo, que debe pisar más lento).
4. El control de la carga es independiente de las revoluciones.
5. Mantenga la posición de entrenamiento durante todo el ejercicio.

### 6.3.6 STAIR



Este aparato permite un movimiento similar al de subir escaleras sin dañar las articulaciones. En principio, es la parte inferior del cuerpo la que realiza el esfuerzo.

1. Suba a los pedales y agárrese bien a las barras de apoyo.
2. Durante el desarrollo del dispositivo de fijación, se tuvieron en cuenta todas las constituciones físicas en la misma medida, de modo que el usuario puede colocarse en la mejor postura y, al mismo tiempo, tener un equilibrio seguro. Utilice las barras de apoyo para mantener el equilibrio. No se apoye, ya que apoyarse influye al movimiento negativamente y reduce la efectividad del entrenamiento.
3. Si ha alcanzado un cierto nivel de entrenamiento, ya no debería sujetarse. Mueva los brazos al ritmo de la pisada.
4. Mantenga el tronco siempre erguido durante el entrenamiento (no saque las nalgas hacia fuera) y no estire nunca las piernas completamente.
5. No empuje los pedales hacia abajo. Éstos bajan solos debido a la carga de su

peso. Cuando suba el pedal, reduzca al mismo tiempo la presión sobre el pedal contrario lentamente, elevando el pie hacia arriba pero manteniendo el contacto siempre con el pedal. Los pedales se mueven de forma independiente el uno del otro.

6. Debajo de los pedales se encuentran unos toques de goma que amortiguan la carga por impacto en las articulaciones, en cuanto los pedales alcanzan el tope inferior. No obstante, procure no llegar al tope al realizar el movimiento. No debería pegar con el pedal ni arriba ni abajo cuando realice el movimiento. Sólo de este modo se puede garantizar un movimiento fluido.
7. El control de la carga se realiza mediante la frecuencia de pisada. El aparato regula la velocidad del movimiento. Suba al aparato y comience la marcha con una frecuencia de pisada que le sea cómoda a usted, según la opción seleccionada. Si le parece que la velocidad es baja, aumentela presionando la tecla MÁS (véase el capítulo 6.4.1); si la velocidad es muy alta, redúzcala apretando la tecla MENOS (véase el capítulo 6.4.1). Es importante que mantenga su propia frecuencia de pisada. Evite cambiar la frecuencia e pisada continuamente.
8. Mantenga la posición de entrenamiento durante todo el ejercicio.

Con el STAIR tenga además en cuenta que la velocidad real de la marcha puede variar con personas que pesan más de 60 kg.



### 6.3.7 TRAC

1. Puede tanto correr como caminar sobre la cinta. Preste atención a que el movimiento de la cinta sea fluido, y mantenga el tronco erguido.
2. Suba a la cinta antes de empezar el entrenamiento. Colóquese en la parte delantera de la cinta y coloque la cuerda de seguridad. Aumente la velocidad de la cinta lentamente, para evitar tropezos y para que se acostumbre poco a poco a la carga. Procure no acercarse demasiado a la parte posterior de la cinta durante el entrenamiento, ya que aquí el peligro de caída es muy alto.
3. Puede agarrarse a las barras de apoyo si tiene problemas de equilibrio. De no ser así, es mejor que no utilice las barras. En vez de agarrarse, mueva los brazos para favorecer el impulso.
4. Para variar la carga, puede modificar el ángulo de inclinación con las teclas SUBIR y BAJAR (véase el capítulo 6.4.1). En TRAC ALPIN puede seleccionar un ángulo de inclinación del 0% al 20%, en TRAC TOUR del -5% al 15%.
5. El control de la carga se realiza mediante la velocidad. Puede seleccionar el ritmo que prefiera (rendimiento entre 0,2 y 25 km/h). El aparato ajustará la velocidad de marcha de la cinta según lo que seleccione. Suba al aparato y comience la marcha con una frecuencia de marcha que le sea cómoda a usted, según la opción seleccionada. Si le parece que la velocidad es baja, aumentela presionando la tecla MÁS (véase el capítulo 6.4.1); si la velocidad es muy alta, redúzcala apretando la tecla MENOS (véase el capítulo 6.4.1). Es importante que mantenga su propia frecuencia de marcha. Evite cambiar la frecuencia de marcha continuamente.



El tiempo de conexión máximo del motor de elevación es del 10% y el servicio permanente máximo es de 1 minuto. Esto significa que para una operación permanente máxima de un minuto se necesita un tiempo de enfriamiento de 9 minutos. El motor de elevación podría enclavarse en caso de sobrecalentamiento, lo que supondría una avería en el sistema de elevación. Deje enfriar el motor en este caso: la función se restablecerá normalmente.



Con el TRAC tenga en cuenta además que no debe permanecer en la cinta ni darse la vuelta si ésta se encuentra en funcionamiento. Podría lesionarse gravemente.



Con el TRAC tenga en cuenta además que las personas que pesen más de 75 kg y su velocidad de marcha supere los 16 km/h deben contar con una pérdida de velocidad o limitaciones en el sincronismo de la marcha. Esto depende del estado de mantenimiento de la cinta y del peso del usuario

## 6.4 El panel de control

Uno de nuestros objetivos principales es fabricar aparatos de uso particularmente fácil. Por eso, todos los modelos de las líneas 4000/4100 S/S SP/MED/S MED disponen de una guía de usuario sencilla y fácil de comprender. Además, los paneles de control de los aparatos de cada una de las líneas están diseñados uniformemente, para ofrecer al usuario la comodidad de un uso sencillo. Si sabe manejar uno de los modelos, sabrá cómo manejar los demás aparatos de la misma serie.



El panel de control consta de una pantalla y de teclas. Antes de mirar con detenimiento el panel de control de su aparato, tenga en cuenta lo siguiente:

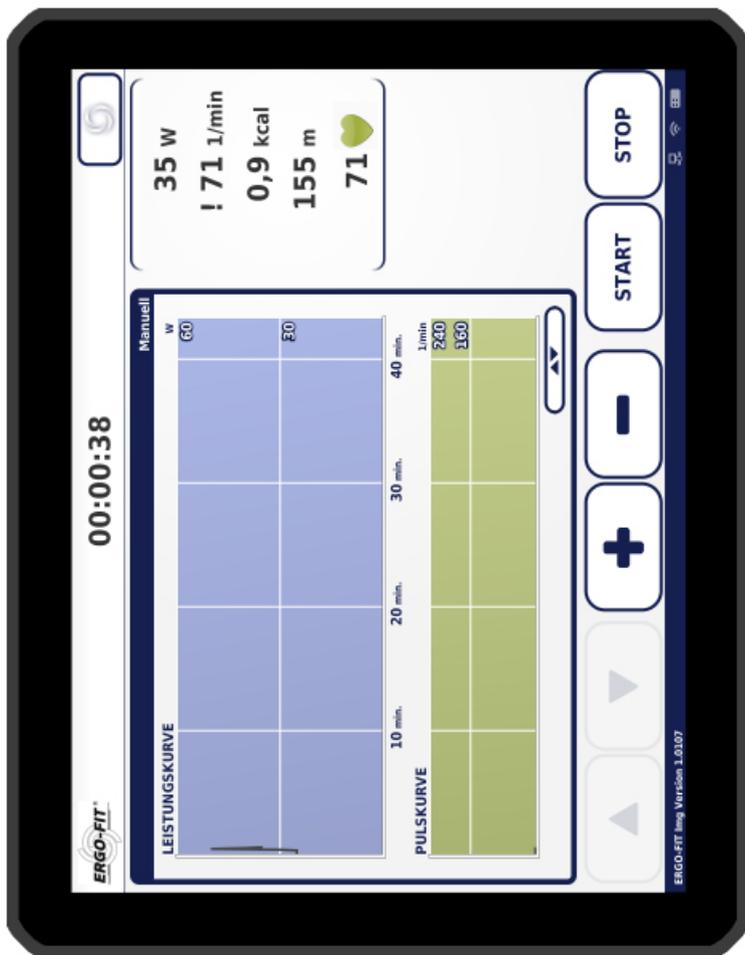
1. No se apoye en el panel de control o en la pantalla, ya que podría causar daños.
2. ÑNo presione la pantalla con fuerza.
3. Presione las teclas suavemente. Al presionar una tecla, escuchará una señal acústica.
4. El lector de tarjetas electrónicas de las líneas 4000/4100 S, 4000/4100 S MED es especialmente sensible. Para evitar fallos durante el servicio permanente, asegúrese de que los usuarios introduzcan las tarjetas en el lector de tarjetas sin emplear la fuerza. Introduzca la tarjeta en el lector de modo que pueda leer la inscripción de la tarjeta cuando se encuentre sobre el aparato. Las flechas de la izquierda, junto al logotipo de la empresa, le indican por dónde debe introducir la tarjeta.

La vida útil del lector de tarjetas es de aprox. 100.000 ciclos.

## CARDIO LINE 4000



CARDIO LINE 4100



### 6.4.1 Las teclas

En el panel de control se encuentran - dependiendo del modelo - las siguientes teclas, cuya función explicamos brevemente:

- ⊗ Tecla MÁS: presione esta tecla para aumentar la resistencia o cambiar los parámetros.
- ⊗ Tecla MENOS: presione esta tecla para disminuir la resistencia o cambiar los parámetros.
- ⊗ Tecla START: presione esta tecla para confirmar la selección del modo de entrenamiento o para confirmar los parámetros predeterminados o modificados.
- ⊗ Tecla STOP: presione esta tecla para cancelar funciones o parar el aparato.
- ⊗ Tecla SUBIR (*sólo en el TRAC*): presione esta tecla para aumentar la inclinación en el modelo TRAC (ALPIN, TOUR).
- ⊗ Tecla BAJAR (*sólo en el TRAC*): presione esta tecla para disminuir la inclinación en el modelo TRAC (ALPIN, TOUR).

### 6.4.2 La pantalla

Los aparatos de las líneas 4000 S/S MED/MED están equipados con una pantalla gráfica monocroma. Los aparatos de las líneas 4100 disponen de un panel con pantalla táctil que muestra los gráficos y los valores al mismo tiempo.

A continuación encontrará la información sobre las pantallas, las unidades de medida y su significado, dependiendo del modelo. El parámetro POINTS sólo es relevante para las líneas 4000/4100 S, 4000 S SP y 4000/4100 S MED.

#### Parámetros de entrenamiento

Modelo	Pantalla	Significado	Unidad
<b>CIRCLE CYCLE RECUMBENT STAIR</b>	DIST.	Distancia recorrida	m, km
	1/MIN	Número de revoluciones por minuto, Escalones por minuto (STAIR)	1/min
	WATT	Rendimiento actual vatios	Watt
	POINTS	Puntos cardio de ERGO-FIT	Puntos
	KCAL	Calorías quemadas (valor medio)	kcal
	TIME	Tiempo de entrenamiento	00:00 (min:sek)
	PULSE	Frecuencia cardiaca actual por minuto (sólo con transmisores POLAR)	1/min

Modelo	Pantalla	Significado	Unidad
<b>CROSS MIX</b>	DIST.	Distancia recorrida	m, km
	1/MIN	Número de revoluciones por minuto	1/min
	WATT	Rendimiento actual vatios	Watt
	POINTS	Puntos cardio de ERGO-FIT	Puntos
	KCAL	Calorías quemadas (valor medio)	kcal
	TIME	Tiempo de entrenamiento	00:00 (min:sek)
	PULSE	Frecuencia cardiaca actual por minuto (sólo con transmisores POLAR)	1/min
		Inclinación	Stufe

Modelo	Pantalla	Significado	Unidad
<b>TRAC</b>	DIST.	Distancia recorrida	m, km
	KM/H	Número de revoluciones por minuto	km/h
	WATT	Rendimiento actual vatios	Watt
	POINTS	Puntos cardio de ERGO-FIT	Puntos
	KCAL	Calorías quemadas (valor medio)	kcal
	TIME	Tiempo de entrenamiento	00:00 (min:sek)
	PULSE	Frecuencia cardiaca actual por minuto (sólo con transmisores POLAR)	1/min
	%	Steigung	%

## Capítulo 7 Manejo

7.1	Modos .....	50
7.1.1	CARDIO LINE 4000 .....	50
7.1.1.1	MANUAL .....	50
7.1.1.2	PERFILES .....	51
7.1.1.3	CARDIO .....	54
7.1.1.4	CUENTA ATRÁS MANUAL .....	57
7.1.1.5	CAMBIO DE MARCHA .....	58
7.1.1.6	PRUEBA .....	58
7.1.2	CARDIO LINE 4100 .....	61
7.1.2.1	MANUAL .....	61
7.1.2.2	CUENTA ATRÁS MANUAL .....	61
7.1.2.3	CAMBIO DE MARCHA MANUAL .....	62
7.1.2.4	CARDIO .....	63
7.1.2.5	PERFILES .....	67
7.1.2.6	PRUEBA .....	68
7.1.2.7	ENTRETENIMIENTO.....	71
7.2	Qué hacer al finalizar el entrenamiento dependiendo del modelo .....	72
7.3	Control de funcionamiento .....	72
7.3.1	CIRCLE .....	72
7.3.2	CROSS .....	73
7.3.3	CYCLE .....	73
7.3.4	MIX .....	73
7.3.5	RECUMBENT .....	74
7.3.6	STAIR .....	74
7.3.7	TRAC .....	75
7.4	Ajustes básicos .....	76
7.4.1	CARDIO LINE 4000 .....	76
7.4.2	CARDIO LINE 4100 .....	78
7.5	Medición de la frecuencia cardíaca .....	80
7.5.1	Banda y transmisor .....	81
7.5.2	Sensores palmares (opcional) .....	82
7.5.3	Posibles fuentes de interferencia .....	82

### Nota:

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo

## 7 Manejo

### 7.1 Modos

#### 7.1.1 CARDIO LINE 4000

Cuando encienda el aparato, aparecerá primero el menú principal en la pantalla con las siguientes opciones:

- ⊗ MANUAL
- ⊗ PERFILES
- ⊗ CARDIO (sólo en *CARDIO LINE 4000 S/S MED/S SP*)
- ⊗ CA MANUAL (CUENTA ATRÁS MANUAL)
- ⊗ CAMBIO DE MARCHA (sólo en *CYCLE y RECUMBENT*)
- ⊗ PRUEBA (sólo en *TRAC de las líneas 4000 S, 4000 S MED, en CYCLE según el tipo de prueba*)

Si quiere volver de un submenú al menú principal, presione la tecla STOP una o más veces.



*¡Atención! Si es usted portador de un marcapasos, entérense sólo en el modo MANUAL!*

##### 7.1.1.1 MANUAL

En este modo puede entrenarse durante tanto tiempo como quiera y a la vez poner la carga que prefiera.

1. Utilice las teclas MÁS o MENOS para seleccionar el programa MANUAL. Confírmelo con la tecla START.
2. Ahora está usted en el submenú „MANUAL“. Introduzca su peso (sólo en STAIR y TRAC) presionando las teclas MÁS o MENOS (por defecto 70 kg). Confírmelo presionando la tecla START.
3. Ahora está usted en el modo de entrenamiento. Aquí puede modificar la intensidad de la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Si quiere modificar mucho la intensidad de la carga, mantenga las teclas MÁS o MENOS presionadas. En el TRAC puede modificar además el ángulo de inclinación con las teclas SUBIR y BAJAR.
4. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla. El cronometraje se representa gráficamente en Perfil. Presione la tecla STOP para volver al menú principal

Puede modificar la carga mínima o máxima como prefiera en el modo MANUAL. El límite máximo o mínimo de carga se representa - según el modelo - del siguiente modo:

**CARDIO LINE 4000 S/MED/S MED**

Modelo	Rendimiento	Niveles/ Pasos	Revoluciones/Velocidad
<b>CIRCLE</b>	15-400 W	5 W	20-120 revoluciones/min
<b>CROSS</b>	15-200 niveles de carga	5 pasos	15-200 pasos/min
<b>CYCLE</b>	15-600 W	5 W	20-120 revoluciones/min
<b>MIX</b>	1-29 niveles de carga ( <i>en MANUAL</i> ) 25-400 W ( <i>en CARDIO</i> )		20-120 revoluciones/min
<b>RECUMBENT</b>	15-600 W	5 W	20-120 Uevoluciones/min
<b>STAIR</b>	15-155 escalones/min	5 escalones	15-155 escalones/min
<b>TRAC</b>	0,2-25 km/h	0,1 km/h	0,2-25 km/h

El valor teórico de las revoluciones (1/min) se sustituye en el modelo CROSS por la frecuencia actual de pisada (valor real).

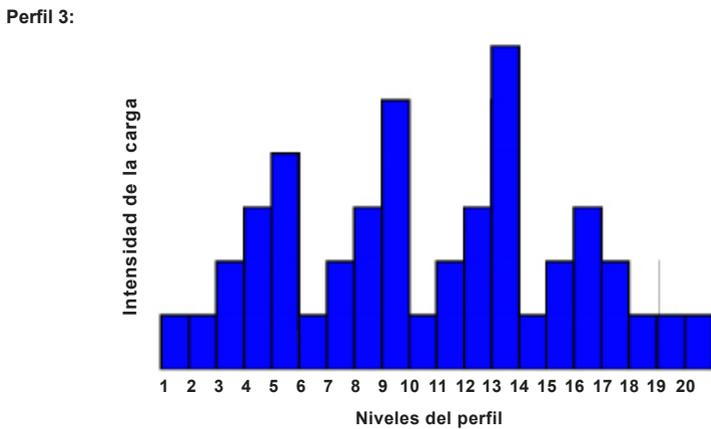
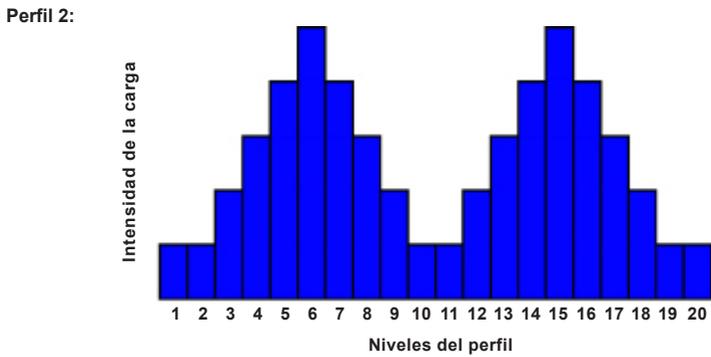
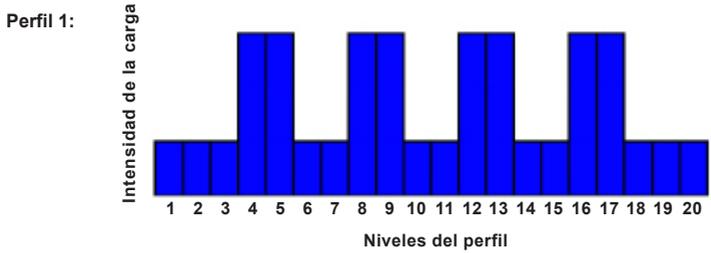
**CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP**

Modelo	Rendimiento	Niveles/ Pasos	Revoluciones/Velocidad
<b>CROSS</b>	15-200 niveles de carga	5 pasos	15-200 pasos/min
<b>CYCLE</b>	40-600 W	5 W	40-120 revoluciones/min
<b>RECUMBENT</b>	40-600 W	5 W	40-120 revoluciones/min

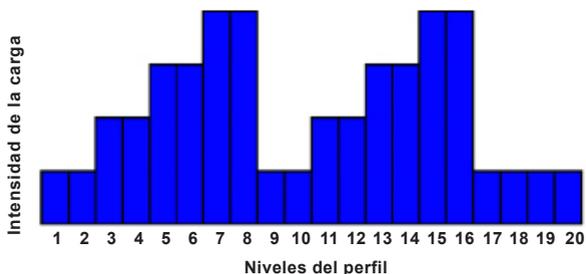
**7.1.1.2 PERFILES**

Aquí tiene la opción de seleccionar uno de los 5 perfiles predeterminados (60 minutos de duración). Los perfiles se diferencian en las diferentes secuencias de carga, que se alternan, lo que es comparable a un paisaje accidentado.

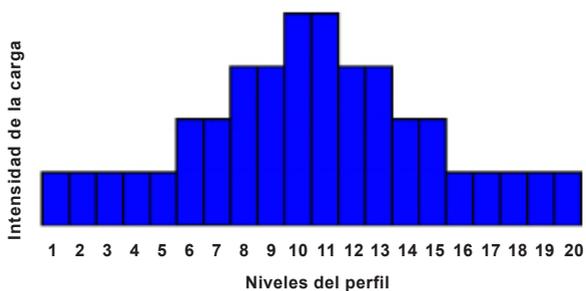
Los 5 perfiles predeterminados (P1-P5) son los siguientes:



**Perfil 4:**



**Perfil 5:**



**Para seleccionar un perfil de usuario predeterminado (1-5):**

1. Utilice las teclas MÁS o MENOS para seleccionar el programa PERFILES. Confírmelo con la tecla START.
2. Confirme el programa PERFILES presionando START en el menú Selección de Perfil.
3. Ahora está usted en el submenú „PERFILES“. Introduzca su peso (sólo en STAIR y TRAC) presionando las teclas MÁS o MENOS por defecto 70 kg). Confírmelo con la tecla START.
4. A hora puede seleccionar uno de los perfiles presionando las teclas MÁS o MENOS. Confírmelo con la tecla START.
5. Ahora determine las intensidades mínima y máxima de la carga. Puede regularlo con las teclas MÁS o MENOS. Si modifica el valor mínimo, se modificará también el valor máximo en relación al mínimo. Confirme la intensidad de la carga con la tecla START.
6. El tiempo de entrenamiento predeterminado es de 60 minutos. Puede modificar la duración de los niveles de perfil individuales desde 10 a 60 minutos, presionando

las teclas MÁS o MENOS (por defecto 20 minutos). Confírmelo presionando la tecla START.

7. Ahora está usted en el modo de entrenamiento. Aquí puede modificar la intensidad de la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Sólo puede realizar esta modificación en el rango de intensidad definido previamente. En el TRAC puede modificar además el ángulo de inclinación con las teclas SUBIR y BAJAR.
8. El entrenamiento termina automáticamente una vez transcurrido el tiempo seleccionado. También puede terminar el entrenamiento antes presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla en ambos casos. El cronometraje se representa gráficamente en Perfil. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

### 7.1.1.3 CARDIO

Para realizar un entrenamiento en CARDIO (entrenamiento controlado por la frecuencia cardiaca), necesita una banda pectoral con transmisor POLAR. Es la única manera de medir su frecuencia cardiaca y de regular automáticamente la carga. El modo CARDIO/SISTEMA sirve para controlar la intensidad de la carga a través de la frecuencia cardiaca. El objetivo es mantener una frecuencia cardiaca óptima durante el tiempo que dura el entrenamiento.



Es recomendable regular el pulso con una banda pectoral tanto en modo CARDIO como en modo PRUEBA. Los sensores palmares sólo sirven para controlar el pulso durante el entrenamiento. Para calcular los límites máximo y mínimo de su frecuencia cardiaca, debería hacer una prueba cardiaca de ERGO-FIT (con los modelos CYCLE 4000 S, 4000 S SP, o 4000 S MED).

#### Defina los siguientes parámetros antes de comenzar un entrenamiento en:

PULSMAX	=	límite superior de la frecuencia cardiaca durante el entrenamiento
PULSMIN	=	límite inferior de la frecuencia cardiaca durante el entrenamiento
CARGA INICIAL	=	carga inicial al comienzo del entrenamiento
en TRAC	=	velocidad máxima del entrenamiento (El entrenamiento comienza con la mitad de la velocidad máxima)

#### Puede seleccionar dos modos de entrenamiento diferentes en CARDIO/SISTEMA:

- ⊗ Entrenamiento en CARDIO sin tarjeta electrónica
- ⊗ Entrenamiento en CARDIO con tarjeta electrónica

La tarjeta electrónica facilita el entrenamiento tanto a quien se entrena como al entrenador. El usuario entrena siempre con una frecuencia cardiaca óptima y, por lo tanto, no se sobrecarga. El entrenador sabe que su cliente está entrenando óptimamente y no tiene que controlarlo constantemente. A esto se añade la facilidad de uso, ya que el usuario no necesita estar pendiente de más datos durante el entrenamiento. Con la tarjeta electrónica

de ERGO-FIT, puede realizar el entrenamiento cardiaco por puntos de ERGO-FIT.

**Para entrenar sin tarjeta electrónica, proceda de la siguiente manera:**

1. Utilice las teclas MÁS o MENOS para seleccionar el programa CARDIO. Confírmelo con la tecla START.
2. Ahora está usted en el submenú „CARDIO“. Seleccione el modo de entrenamiento que desee con las teclas MÁS o MENOS. Puede elegir entre CARDIO o CUENTA ATRÁS CARDIO. Confírmelo con la tecla START.

**CARDIO**

3. Ahora se encuentra en el parámetro „Edad“ (en el modelo TRAC „Peso y edad“). Corrija el valor predeterminado presionando las teclas MÁS o MENOS hasta que vea su edad real (o peso). Confírmela con START.
4. Ahora ajuste primero el límite superior de la frecuencia cardiaca. Cambie el valor predeterminado con las teclas MÁS o MENOS (el valor del límite inferior de la frecuencia cardiaca cambia simultáneamente). La pantalla PULSMAX cuenta en pasos de uno en uno hacia arriba o abajo. Una vez determinado el límite superior de su frecuencia cardiaca para el entrenamiento, confírmelo con la tecla START.
5. Ahora puede modificar el límite inferior de la frecuencia cardiaca con las teclas MÁS y MENOS (por defecto: diferencia de 10 latidos respecto al límite superior de la frecuencia cardiaca. No se puede definir una diferencia de menos de 10 latidos, debido a la relevancia del entrenamiento.) Confírmelo otra vez con START.
6. Ahora tiene que determinar la carga inicial para el entrenamiento. Déterminela con las teclas MÁS y MENOS y confírmela con START. En el modelo TRAC tiene que determinar la velocidad máxima en vez de la carga inicial.
7. La pantalla le muestra ahora el modo CARDIO. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura normalmente unos segundos. El entrenamiento comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla y empieza con el primer nivel de carga.
8. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. El entrenamiento está marcado por dos líneas horizontales. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. En el TRAC puede modificar además el ángulo de inclinación con las teclas SUBIR y BAJAR.
9. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min etc.) permanecen visibles en la pantalla. Además se representa gráficamente el gradiente de la frecuencia cardiaca. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

**CUENTA ATRÁS CARDIO**

3. Ahora se encuentra en el parámetro „Edad“ y „Tiempo“ (en el modelo TRAC „Peso, edad y tiempo“). Corrija la edad predeterminada presionando las teclas MÁS o MENOS hasta que vea su edad real. Confírmela con START. Seleccione en „Tiempo“ una duración para el entrenamiento entre 5 y 60 minutos (por defecto 20 minutos), y confírmela con la tecla START.
4. Ahora ajuste primero el límite superior de la frecuencia cardiaca. Cambie el valor predeterminado con las teclas MÁS o MENOS (el valor del límite inferior de la frecuencia cardiaca cambia simultáneamente). La pantalla PULSMAX cuenta en pasos de uno en uno hacia arriba o abajo. Una vez determinado el límite superior de su frecuencia cardiaca para el entrenamiento, confírmelo con la tecla START.
5. Ahora puede modificar el límite inferior de la frecuencia cardiaca con las teclas MÁS y MENOS (por defecto: diferencia de 10 latidos respecto al límite superior de la frecuencia cardiaca. No se puede definir una diferencia de menos de 10 latidos, debido a la relevancia del entrenamiento.) Confírmelo otra vez con START.
6. Ahora tiene que determinar la carga inicial para el entrenamiento. Determínela con las teclas MÁS o MENOS y confírmela con START. En el modelo TRAC tiene que determinar la velocidad máxima en vez de la carga inicial.
7. La pantalla le muestra ahora el modo CARDIO. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. El entrenamiento comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla y empieza con el primer nivel de carga.
8. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. El entrenamiento está marcado por dos líneas horizontales. Comienza la cuenta atrás del tiempo que ha determinado. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. En el TRAC puede modificar además el ángulo de inclinación con las teclas SUBIR y BAJAR.
9. El entrenamiento termina automáticamente una vez transcurrido el tiempo seleccionado. También puede terminar el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla. Además se representa gráficamente el gradiente de la frecuencia cardiaca. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

**Para entrenar con tarjeta electrónica, proceda de la siguiente manera:**

1. Antes de utilizar la tarjeta, tiene que inicializarla.
2. Introduzca la tarjeta inicializada en el lector de tarjetas.
3. Ahora se encuentra en el submenú „CARDIO“. El software verifica la tarjeta electrónica automáticamente. La pantalla del aparato le mostrará un mensaje de error en caso de que hubiera algún problema (véase el capítulo 10.2).

4. La pantalla le muestra ahora el modo „Con tarjeta“. En la pantalla verá la información de cada semana de entrenamiento, los puntos teóricos por alcanzar en la semana actual, los puntos alcanzados en la semana actual y el nombre de usuario.
5. Presione la tecla START para acceder a los „Parámetros cardio“.
6. Introduzca la carga inicial con las teclas MÁS o MENOS. Confírmela con la tecla START. En el modelo TRAC tiene que determinar la velocidad máxima del entrenamiento en vez de la carga inicial.
7. Ahora la pantalla le muestra el modo CARDIO y se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. Una vez calculada, comienza el entrenamiento con el primer nivel de carga.
8. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. El entrenamiento está marcado por dos líneas horizontales. En la pantalla verá además los datos de entrenamiento guardados en la tarjeta electrónica - especialmente los puntos logrados en el entrenamiento actual. Esto es una ayuda ideal para motivar al usuario.
9. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) y los puntos cardio permanecen visibles en la pantalla. El gradiente de la frecuencia cardiaca se representa gráficamente. Al mismo tiempo se guardan en la tarjeta los datos del entrenamiento. Ahora el aparato le preguntará „Desea interrumpir el entrenamiento o finalizarlo“. Seleccione la respuesta con las teclas MÁS o MENOS y confírmela con START. A continuación volverá al menú principal.

#### 7.1.1.4 CA MANUAL (CUENTA ATRÁS MANUAL)

En el modo manual puede entrenarse en uno de los tiempos de entrenamiento definidos anteriormente por usted. El tiempo de entrenamiento se cuenta en cuenta atrás durante el entrenamiento.

1. Utilice las teclas MÁS o MENOS para seleccionar el programa CA MANUAL. Confírmelo con la tecla START.
2. Ahora está usted en el submenú „MANUAL“. Introduzca su peso (sólo en STAIR y TRAC) presionando las teclas MÁS o MENOS (por defecto 70 kg). Confírmelo presionando la tecla START.
3. Ahora se encuentra en el parámetro „Tiempo“ (en el modelo TRAC „Peso y tiempo“). Seleccione una duración para el entrenamiento entre 5 y 60 minutos (por defecto 20 minutos), y confírmela con la tecla START.
4. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. El entrenamiento está marcado por dos líneas horizontales. Aquí tiene la opción de modificar la intensidad de carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Si quiere modificar mucho la intensidad de la carga, mantenga las teclas MÁS o MENOS presionadas. En el TRAC puede

modificar además el ángulo de inclinación con las teclas SUBIR y BAJAR.

5. El entrenamiento termina automáticamente una vez transcurrido el tiempo seleccionado. También puede terminar el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min etc.) permanecen visibles en la pantalla. Además se representa gráficamente el gradiente de la frecuencia cardiaca. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### 7.1.1.5 CAMBIO DE MARCHA (sólo en CYCLE y RECUMBENT)

En este modo puede entrenarse durante tanto tiempo como desee. Con el cambio de marcha puede simular una carrera en pendiente ascendente o descendente.

1. Utilice las teclas MÁS o MENOS para seleccionar el programa CAMBIO DE MARCHA. Confírmelo con la tecla START.
2. Ahora está usted en el submenú „Parámetros“. Introduzca su peso presionando las teclas MÁS o MENOS (por defecto 70 kg). Confírmelo con la tecla START.
3. Ahora está usted en el modo de entrenamiento. Aquí puede modificar la marcha y su intensidad presionando las teclas MÁS o MENOS.
4. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla. El cronometraje se representa gráficamente en Perfil de forma inversa. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### 7.1.1.6 PRUEBA\* (sólo CYCLE y TRAC)

El modo PRUEBA no es un modo estándar, sino que sólo está disponible en determinados modelos de los aparatos CYCLE y TRAC. **Los resultados de la prueba corta son sólo recomendaciones y no sirven para fines diagnósticos!**

Para realizar pruebas (prueba de Conconi o prueba de CFT), necesita una banda pectoral con transmisor POLAR.

**En el modo „PRUEBA“ puede elegir entre diferentes opciones:**

**Opción de prueba sin tarjeta electrónica:**

- ⊗ Prueba de CFT 130/150/170 (prueba de esfuerzo submáximo con frecuencia cardiaca 130/150/170), todas las líneas de CYCLE 4000

Proceda de la siguiente manera:

1. Utilice las teclas MÁS o MENOS para seleccionar el programa PRUEBA. Confírmelo con la tecla START.



2. Ahora está usted en el submenú „SELECCIÓN DE PRUEBA“. Seleccione el modo de prueba que desee con las teclas MÁS o MENOS. Confírmelo con la tecla START.
3. Ahora se encuentra en los parámetros „Peso“ y „Edad“. Corrija el peso predeterminado presionando las teclas MÁS o MENOS hasta que vea su peso real. Confírmelo con START. Seleccione su edad real en „Edad“ y confírmela con la tecla START.
4. Ahora podrá ver los parámetros de carga inicial, duración del nivel, aumento del nivel y carga en descanso. Confírmelos con START. Ahora está usted en el modo de prueba.
5. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura normalmente unos segundos. La prueba comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla.
6. En el modo de prueba no es posible modificar la carga. Si su frecuencia cardiaca supera los límites predeterminados (130, 150, 170), la prueba terminará automáticamente una vez finalizado el nivel a entrenar y el aparato pasará a la fase de enfriamiento. También puede finalizar la prueba presionando la tecla STOP. En este caso no será posible evaluar la prueba.
7. Los resultados de la prueba permanecen visibles en la pantalla tras finalizar ésta. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### **Opción de prueba con tarjeta electrónica:**

- ⊗ Prueba de CFT 130/150/170 (prueba de esfuerzo submáximo con FC 130/150/170), con CYCLE 4000 con marcado „S“ en combinación con un software de entrenamiento de ERGO-FIT
- ⊗ Parámetros de prueba individuales con TRAC 4000 y Cycle 4000 con marcado «S» en combinación con un software de entrenamiento de ERGO-FIT.
- ⊗ Prueba de Conconi (prueba estándar para diagnosticar el rendimiento), con CYCLE y TRAC 4000 con marcado „S“ en combinación con un software de entrenamiento de ERGO-FIT

Proceda de la siguiente manera:

1. El entrenador selecciona la prueba correspondiente. A continuación se inicializa la tarjeta. Ya puede comenzar la prueba.
2. Introduzca la tarjeta inicializada en el lector de tarjetas. El panel de control pasa automáticamente a modo PRUEBA al leer la tarjeta

**Prueba de CFT/prueba escalonada:**

3. Ahora se encuentra usted en un submenú. Aquí se muestran la carga inicial, la duración del nivel, el aumento del nivel y la frecuencia cardiaca de parada inmediata. Confírmelos con START. Ahora está usted en el modo de prueba.
4. En el modo de prueba no es posible modificar la carga. Si su frecuencia cardiaca supera los límites predeterminados (130, 150, 170), la prueba terminará automáticamente una vez finalizado el nivel a entrenar y el aparato pasará a la fase de enfriamiento. También puede finalizar la prueba presionando la tecla STOP.
5. Los resultados de la prueba permanecen visibles en la pantalla tras finalizar ésta. Presione la tecla STOP para volver al menú principal

**Prueba de Conconi:**

3. Ahora se encuentra usted en un submenú. Aquí se muestran la edad, el tipo de prueba y el número de prueba. Confírmelos con START. Ahora está usted en el modo de prueba.
4. El modo de prueba comienza con el primer nivel, el de calentamiento. En este nivel aún puede modificar la carga inicial con las teclas MÁS o MENOS. Es recomendable que caliente la musculatura durante 10 minutos a un nivel de carga bajo. Presione START para acceder al modo de test propiamente dicho. Aquí ya no es posible modificar los vatios. Puede parar la prueba en cualquier momento, presionando la tecla STOP y pasar al modo de enfriamiento. Es recomendable que continúe corriendo o pedaleando unos minutos con una carga baja.
5. La prueba finaliza automáticamente una vez transcurrido el tiempo de enfriamiento. También puede terminar el entrenamiento antes presionando la tecla STOP. Los resultados de la prueba permanecen visibles en la pantalla tras finalizar ésta. Presione la tecla STOP para volver al menú principal.

## 7.1.2 CARDIO LINE 4100

Cuando encienda el aparato, primero aparecerá el menú principal en la pantalla, donde podrá elegir entre los siguientes programas:

- ⊗ MANUAL
- ⊗ CUENTA ATRÁS MANUAL
- ⊗ CAMBIO DE MARCHA MANUAL *(sólo en CYCLE y RECUMBENT)*
- ⊗ CARDIO *(sólo en CARDIO LINE 4100 S/S MED/S SP)*
- ⊗ PERFILES
- ⊗ PRUEBA *(sólo en TRAC de las líneas 4100 S, 4100 S MED, en CYCLE según el tipo de prueba)*
- ⊗ ENTRETENIMIENTO

Si quiere volver de un submenú al menú principal, presione la tecla STOP una o más veces.

*¡Atención! Si es usted portador de un marcapasos, entérense sólo en el modo MANUAL.*



### 7.1.2.1 MANUAL

En este modo puede entrenarse durante tanto tiempo como quiera y a la vez poner la carga que prefiera.

1. Presione la tecla „MANUAL“ en el menú principal.
2. Ahora está usted en el modo de entrenamiento. Aquí puede modificar la intensidad de la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Si quiere modificar mucho la intensidad de la carga, mantenga las teclas MÁS o MENOS presionadas. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas.
3. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

### 7.1.2.2 CA MANUAL (CUENTA ATRÁS MANUAL)

En el modo manual puede entrenarse en uno de los tiempos de entrenamiento definidos anteriormente por usted. El tiempo de entrenamiento se cuenta en cuenta atrás durante el entrenamiento.

1. Presione la tecla „CUENTA ATRÁS MANUAL“ en el menú principal.
2. Ahora está usted en el submenú „CUENTA ATRÁS MANUAL“. Introduzca su peso (sólo en STAIR y TRAC) presionando las teclas MÁS o MENOS (por defecto 70 kg). Confírmelo con la tecla START.
3. Ahora se encuentra en el parámetro „Tiempo“. Seleccione una duración para el entrenamiento entre 0 y 60 minutos (por defecto 20 minutos). Puede aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo el tiempo en el panel. Confírmelo a continuación con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un tiempo no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
4. Ahora está usted en el modo de entrenamiento. Aquí puede modificar la intensidad de la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Si quiere modificar mucho la intensidad de la carga, mantenga las teclas MÁS o MENOS presionadas. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. Una línea de meta simboliza el fin del tiempo de entrenamiento definido anteriormente. En el margen superior de la pantalla corre el tiempo en cuenta atrás.
5. El entrenamiento termina automáticamente una vez transcurrido el tiempo seleccionado. También puede terminar el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla en ambos casos, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

### 7.1.2.3 CAMBIO DE MARCHA MANUAL (sólo en CYCLE y RECUMBENT)

En este modo puede entrenarse durante tanto tiempo como desee. Con el cambio de marcha puede simular una carrera en pendiente ascendente o descendente.

1. Presione la tecla „CAMBIO DE MARCHA MANUAL“ en el menú principal.
2. Ahora se encuentra en el parámetro „Peso“. Introduzca ahora un peso entre 10 y 200 kg (por defecto 70 kg). Puede aumentar o disminuir el valor mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciéndolo en el panel numérico. Confírmelo a continuación con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un peso no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
3. Aquí puede modificar la marcha y su intensidad presionando las teclas MÁS o MENOS. Puede modificar la inclinación con las teclas SUBIR o BAJAR y simular de este modo una pendiente ascendente o descendente. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas.

4. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### 7.1.2.4 CARDIO

Para realizar un entrenamiento en CARDIO (entrenamiento controlado por la frecuencia cardiaca), necesita una banda pectoral con transmisor POLAR. Es la única manera de medir su frecuencia cardiaca y de regular automáticamente la carga. El modo CARDIO/SISTEMA sirve para controlar la intensidad de la carga a través de la frecuencia cardiaca. El objetivo es mantener una frecuencia cardiaca constante durante el tiempo que dura el entrenamiento.



Es recomendable regular el pulso con una banda pectoral tanto en modo CARDIO como en modo PRUEBA. Los sensores palmares sólo sirven para controlar el pulso durante el entrenamiento. Para calcular los límites máximo y mínimo de su frecuencia cardiaca, debería hacer una prueba cardiaca de ERGO-FIT (con los modelos CYCLE 4100 S o 4100 S MED).

Defina los siguientes parámetros antes de comenzar un entrenamiento en CARDIO:

PULSMAX = límite superior de la frecuencia cardiaca durante el entrenamiento  
PULSMIN = límite inferior de la frecuencia cardiaca durante el entrenamiento  
CARGA INICIAL = carga inicial al comienzo del entrenamiento  
en TRAC = velocidad máxima del entrenamiento  
(El entrenamiento comienza con la mitad de la velocidad máxima)

Puede seleccionar dos modos de entrenamiento diferentes en CARDIO/SISTEMA:

- ⊗ Entrenamiento en CARDIO sin tarjeta electrónica
- ⊗ Entrenamiento en CARDIO con tarjeta electrónica

La tarjeta electrónica facilita el entrenamiento tanto a quien se entrena como al entrenador. El usuario entrena siempre con una frecuencia cardiaca óptima y, por lo tanto, no se sobrecarga. El entrenador sabe que su cliente está entrenando óptimamente y no tiene que controlar constantemente si éste se entrena con la carga óptima para él. A esto se añade la facilidad de uso, ya que el usuario no necesita estar pendiente de más datos durante el entrenamiento. Con la tarjeta electrónica de ERGO-FIT, puede realizar el entrenamiento cardiaco por puntos de ERGO-FIT.

**Para entrenar sin tarjeta electrónica, proceda de la siguiente manera:**

1. Presione la tecla „CARDIO“ en el menú principal.
2. Ahora se encuentra usted en el submenú „CARDIO“. Seleccione el modo de

entrenamiento que desee: TIEMPO CARDIO, CUENTA ATRÁS CARDIO, TRAYECTO CARDIO y QUEMA DE CALORÍAS.

3. Ahora se encuentra en el submenú „CARDIO“. Introduzca su peso (sólo en STAIR y TRAC) presionando las teclas MÁS o MENOS (por defecto 70 kg). Confírmelo presionando la tecla START.

#### TIEMPO CARDIO

4. Ahora se encuentra en los campos de parámetros. Corrija los datos predeterminados „Edad“, „Carga“, „Pulso máx.“ y „Pulso mín.“ como corresponda. Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
5. La pantalla le muestra ahora el modo CARDIO. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. El entrenamiento comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla y empieza con el primer nivel de carga.
6. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. En el margen superior de la pantalla se muestra la duración actual del entrenamiento.
7. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### CUENTA ATRÁS CARDIO

4. Ahora se encuentra en los campos de parámetros. Corrija los datos predeterminados „Edad“, „Carga“, „Pulso máx.“, „Pulso mín.“ y „Tiempo“ (duración del entrenamiento) como corresponda. Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
5. La pantalla le muestra ahora el modo CARDIO. Ahora se calcula su frecuencia

- cardiaca actual. Esto dura unos segundos. El entrenamiento comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla y empieza con el primer nivel de carga.
6. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. Una línea de meta simboliza el fin del tiempo de entrenamiento definido anteriormente. En el margen superior de la pantalla corre el tiempo en cuenta atrás.
  7. El entrenamiento termina automáticamente una vez transcurrido el tiempo seleccionado. También puede terminar el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### TRAYECTO CARDIO

4. Ahora se encuentra en los campos de parámetros. Corrija los datos predeterminados „Edad“, „Carga“, „Pulso máx.“, „Pulso mín.“ y „Distancia“ como corresponda. Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
5. La pantalla le muestra ahora el modo CARDIO. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. El entrenamiento comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla y empieza con el primer nivel de carga.
6. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. Una línea de meta simboliza el fin del trayecto definido anteriormente para el entrenamiento. En el margen superior de la pantalla se muestra el tiempo de entrenamiento actual.
7. El entrenamiento termina una vez recorrido el trayecto seleccionado. También puede terminar el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

### QUEMA DE CALORÍAS CARDIO

4. Ahora se encuentra en los campos de parámetros. Corrija los datos predeterminados „Edad“, „Carga“, „Pulso máx.“, „Pulso mín.“ y „Quema de calorías“. Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
5. La pantalla le muestra ahora el modo CARDIO. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. El entrenamiento comienza cuando la frecuencia cardiaca aparece en pantalla y empieza con el primer nivel de carga.
6. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. En el margen superior de la pantalla se muestra la duración actual del entrenamiento.
7. Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

Para entrenar con tarjeta electrónica, proceda de la siguiente manera:

1. Antes de utilizar la tarjeta, tiene que inicializarla.
2. Introduzca la tarjeta inicializada en el lector de tarjetas.
3. Ahora se encuentra en el submenú „CARDIO“. El software verifica la tarjeta electrónica automáticamente. La pantalla del aparato le mostrará un mensaje de error en caso de que hubiera algún problema (véase el capítulo 10.2).
4. La pantalla le muestra ahora el modo „Con tarjeta“. En la pantalla aparece el nombre del usuario, la semana de entrenamiento y la información sobre el pulso definido, los puntos teóricos por alcanzar en la semana actual y los puntos alcanzados en la semana actual.
5. Presione la tecla START para acceder a los campos de parámetros. Introduzca ahora la carga inicial. Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Confírmela con la tecla START.
6. Ahora la pantalla le muestra el modo CARDIO y se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. Una vez calculada, comienza el entrenamiento con el primer nivel de carga.

7. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Puede modificar la carga presionando las teclas MÁS o MENOS. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas.
8. El entrenamiento termina automáticamente según el modo de entrenamiento. También puede terminarlo presionando la tecla STOP.
9. Ahora aparecerá una ventana que le preguntará. „Finalizar el entrenamiento“. Decida ahora si desea finalizar el entrenamiento o reanudarlo más tarde.
10. Ahora se le indicará en qué aparato debe continuar su entrenamiento. Presionando la tecla „Curvas“ accederá de nuevo a la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presionando la tecla „Info“ volverá a la pantalla informativa. Termine su entrenamiento presionando la tecla STOP y extraiga la tarjeta de entrenamiento.

#### 7.1.2.5 PERFILES

Aquí tiene la opción de seleccionar uno de los 5 perfiles predeterminados (60 minutos de duración). Los perfiles se diferencian en las diferentes secuencias de carga, que se alternan, lo que es comparable a un paisaje accidentado (véase el capítulo 7.1.1.2).

1. Presione la tecla „PERFILES“ en el menú principal.
2. Ahora se encuentra en el submenú „PERFILES“. Seleccione un perfil haciendo clic sobre el mismo. 
3. Ahora se encuentra en los campos de parámetros. Corrija los datos predeterminados „Nivel“ y „Duración del perfil“ como corresponda. Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
4. Ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Aquí no es posible realizar modificaciones. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas.
5. El entrenamiento termina automáticamente una vez transcurrido el tiempo seleccionado. También puede terminar el entrenamiento presionando la tecla STOP. Los parámetros de entrenamiento (Watt, 1/min, etc.) permanecen visibles en la pantalla, así como la representación de las curvas de pulso y rendimiento. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

#### PERFILES DE USUARIO

1. Seleccione el modo „PERFILES“ en el menú principal.
2. Ahora se encuentra en el submenú „PERFILES“. Seleccione el menú „Perfiles de usuario“ haciendo clic sobre el mismo.
3. Se encuentra en el submenú „Perfiles de usuario“. Aquí puede pulsar para seleccionar las diferentes plantillas de perfil de usuario y cambiarlas como desee.

4. Se encuentra en un perfil de usuario. Todos los perfiles aquí definidos se indican mediante símbolos; además, cada perfil muestra el número de niveles incluidos y los parámetros límite. Si pulsa en uno de los perfiles, se abren diferentes opciones de edición.
  - a) Editar: aparecen todos los niveles, además de su tipo de perfil y los parámetros límite. Si pulsa en un nivel, se activa el modo de edición. Con el botón puede eliminar el nivel o incluir un nivel nuevo detrás del nivel seleccionado. Si pulsa en los símbolos de los valores límite puede incrementarlos o reducirlos mediante las teclas de MÁS y MENOS o manualmente introduciendo los datos en el panel numérico. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores o selecciónelos manualmente.
  - b) Incluir perfil nuevo antes o detrás del perfil marcado: primero pulse para seleccionar el tipo de perfil „Cardio“ o „Carga“ y, a continuación, podrá escoger entre los tipos de objetivo „Tiempo“, „Distancia“ y „Calorías“. Pulse para seleccionarlos, se creará un nuevo perfil y volverá a la vista general de perfiles. Con el botón „Atrás“ puede interrumpir en cualquier momento la creación de un nuevo perfil.
  - c) Eliminar: si pulsa el botón „Eliminar“, el perfil marcado se elimina definitivamente.
5. Si pulsa la tecla START, sus cambios se confirman y accede al modo de entrenamiento. Si pulsa la tecla STOP, abandona sin guardar la edición del perfil de usuario y accede al menú „Perfil de usuario“.

#### 7.1.2.6 PRUEBA\* (sólo CYCLE y TRAC)

El modo PRUEBA no es un modo estándar, sino que sólo está disponible en determinados modelos de los aparatos CYCLE y TRAC. Los resultados de la prueba corta son sólo recomendaciones y no sirven para fines diagnósticos!

Para realizar pruebas (prueba de Conconi o prueba de CFT), necesita una banda pectoral con transmisor POLAR.

**En el modo „PRUEBA“ puede elegir entre diferentes opciones:**

**Opción de prueba sin tarjeta electrónica:**

- ⊗ Prueba de CFT 130/150/170 (prueba de esfuerzo submáximo con frecuencia cardiaca 130/150/170), todas las líneas de CYCLE 4100
- ⊗ OMS, en el CYCLE 4100 de todas las líneas

Proceda de la siguiente manera:

1. Presione la tecla „PRUEBA“ en el menú principal.
2. Ahora está usted en el submenú „SELECCIÓN DE PRUEBA“. Seleccione ahora un modo de prueba. (CFT 130/150/170 o OMS)

### Prueba de CFT :

3. Ahora accede a la solicitud de los parámetros «Peso», «Edad» y «Sexo». Puede aumentar o reducir los valores del peso y la edad mediante los botones MÁS y MENOS o bien introduciéndolos en el teclado numérico. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. Puede cambiar el sexo pulsando el botón con el símbolo en el borde derecho de la pantalla. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
4. En el modo de prueba sin tarjeta electrónica puede modificar la carga con las teclas MÁS o MENOS. Si su frecuencia cardiaca supera los límites predeterminados (130, 150, 170), la prueba terminará automáticamente una vez finalizado el nivel a entrenar y el aparato pasará a la fase de enfriamiento. También puede finalizar la prueba presionando la tecla STOP. En este caso no será posible evaluar la prueba. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. Las teclas „Perfiles“ y „Curvas“, situadas a la izquierda, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, le ofrecen la opción de cambiar de la visualización de las curvas a las de los perfiles (prueba, cuenta atrás).
5. Una vez finalizada la prueba, aparecerá la pantalla „Prueba finalizada“. Aquí puede ver los resultados de su prueba en W/kg y en el capítulo «Anexo» puede consultar su nivel de forma en la tabla A.7. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

### OMS:

3. Ahora accede a la solicitud de los parámetros «Carga inicial», «Tiempo de secuencia» e «Incremento de carga» Puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciendo los valores en el panel. Utilice las teclas de flecha para cambiar entre los valores, la tecla Enter, si los cambia a través del panel, o selecciónelos manualmente. A continuación, confirme los cambios con START. El valor se representará en rojo en caso de que haya introducido un valor no válido que supere o quede por debajo de los parámetros. Dado el caso, corrija la entrada y confírmela de nuevo.
4. En el modo de prueba sin tarjeta electrónica puede modificar la carga con las teclas MÁS o MENOS. Si su frecuencia cardiaca supera los límites predeterminados (130, 150, 170), la prueba terminará automáticamente una vez finalizado el nivel a entrenar y el aparato pasará a la fase de enfriamiento. También puede finalizar la prueba presionando la tecla STOP. En este caso no será posible evaluar la prueba. Con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, puede cambiar la visualización de las curvas. Las teclas „Perfiles“ y „Curvas“, situadas a la izquierda, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, le ofrecen la opción de cambiar de la visualización de las curvas a las de los perfiles (prueba, cuenta atrás).

5. Una vez finalizada la prueba, aparecerá la pantalla „Prueba finalizada“. En esta pantalla puede ver los resultados de su prueba. Presione otra vez la tecla STOP para volver al menú principal.

**Opción de prueba con tarjeta electrónica:**

- ⊗ Prueba de CFT 130/150/170 (prueba de esfuerzo submáximo con FC 130/150/170), con CYCLE 4100 con marcado „S“ en combinación con un software de entrenamiento de ERGO-FIT
- ⊗ Parámetros de prueba individuales con TRAC 4100 y Cycle 4100 con marcado «S» en combinación con un software de entrenamiento de ERGO-FIT.
- ⊗ Prueba de Conconi (prueba estándar para diagnosticar el rendimiento), con CYCLE y TRAC 4100 con marcado „S“ en combinación con un software de entrenamiento de ERGO-FIT.

Proceda de la siguiente manera:

1. El entrenador selecciona la prueba correspondiente. A continuación se inicializa la tarjeta. Ya puede comenzar la prueba.
2. Introduzca la tarjeta inicializada en el lector de tarjetas. El panel de control pasa automáticamente a modo PRUEBA al leer la tarjeta.

**Prueba de CFT/prueba escalonada:**

3. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura normalmente unos segundos. Una vez calculada, comienza la prueba.
4. En el modo de prueba no es posible modificar la carga. Si su frecuencia cardiaca supera los límites predeterminados (130, 150, 170), la prueba terminará automáticamente una vez finalizado el nivel a entrenar y el aparato pasará a la fase de enfriamiento. También puede finalizar la prueba presionando la tecla STOP. En este caso no será posible evaluar la prueba. Durante el entrenamiento puede cambiar la visualización de las curvas con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento. Las teclas „Perfiles“ y „Curvas“, situadas a la izquierda, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, le ofrecen la opción de cambiar de la visualización de las curvas a las de los perfiles (prueba, cuenta atrás).
5. NUna vez terminada la prueba se le indicará en qué aparato debe continuar su entrenamiento. Termine su entrenamiento presionando la tecla STOP y extraiga la tarjeta de entrenamiento.

**Prueba de Conconi:**

3. Ahora se calcula su frecuencia cardiaca actual. Esto dura unos segundos. Una vez calculada, comienza la prueba.

4. El modo de prueba comienza con el primer nivel, el de calentamiento (WU). En este nivel aún puede modificar la carga inicial con las teclas MÁS o MENOS. Es recomendable que caliente la musculatura durante 10 minutos a un nivel de carga bajo. Una vez transcurrido el tiempo de calentamiento, accederá al modo de prueba propiamente dicho (TE). También puede acceder presionando la tecla START. Aquí ya no es posible modificar los vatios. Puede parar la prueba en cualquier momento, presionando la tecla STOP y pasar al modo de enfriamiento (CD). Es recomendable que continúe corriendo o pedaleando unos minutos con una carga baja. Durante la prueba puede cambiar la visualización de las curvas con la tecla de cambio, situada a la derecha, debajo de las curvas de pulso y rendimiento. Las teclas „Perfiles“ y „Curvas“, situadas a la izquierda, debajo de las curvas de pulso y rendimiento, le ofrecen la opción de cambiar de la visualización de las curvas a las de los perfiles (prueba de calentamiento, enfriamiento).
5. Una vez terminada la prueba se le indicará en qué aparato debe continuar su entrenamiento. Termine su entrenamiento presionando la tecla STOP y extraiga la tarjeta de entrenamiento.

#### 7.1.2.7 ENTRETENIMIENTO

Los aparatos de la CARDIO LINE 4100 le ofrecen además el modo „ENTRETENIMIENTO“. En este modo, con un dispositivo externo, p. ej. un lápiz USB, puede escuchar películas o música/audiolibros durante el entrenamiento.

**Video:** Se pueden reproducir los siguientes formatos de entrada: \*.avi, \*.mpg, \*.mpeg, \*.wmv, \*.mkv, compatible con los códecs: MPEG-1 & 2, MPEG-4 (p. ej. H.264, DivX, Xvid & Co.), Windows Media Video, Intel Indeo, MJPEG

**Audio:** Se pueden reproducir los siguientes formatos de entrada: \*.mp3, \*.wav, \*.wmf, \*.ogg, \*.flac, compatible con los códecs: MPEG layer 1, 2, y 3 (MP3), AC3/A52, E-AC3, DTS, AAC, WMA, Ogg Vorbis, FLAC

1. En cuanto comience en el entrenamiento, e independientemente del modo que haya seleccionado, podrá volver al menú principal presionando la tecla „Ciclón“, situada en el margen superior derecho de la pantalla. Inserte la memoria USB en el puerto correspondiente. Presione a continuación la tecla „Externo“.
2. Ahora se encuentra en el submenú „Externo“. Seleccione el dispositivo externo que prefiera haciendo clic sobre el mismo.
3. Ahora se encuentra en el modo Film. También en este modo puede utilizar las funciones de las diversas teclas cuando quiera (p. ej. aumentar la resistencia con la tecla MÁS). Además puede cambiar de la pantalla de „Modo film“ a la pantalla „Entrenamiento“ y viceversa presionando la tecla „Ciclón“. El modo Film finaliza automáticamente cuando termina el entrenamiento.
2. Ahora se encuentra en el submenú „Externo“. Seleccione el dispositivo externo que prefiera haciendo clic sobre el mismo.

## 7.2 Qué hacer al finalizar el entrenamiento dependiendo del modelo Modelo Indicaciones especiales

Modelo	Indicaciones especiales
<b>CIRCLE CYCLE RECURBENT STAIR</b>	No es necesario seguir ninguna indicación especial tras el entrenamiento. Simplemente termine su entrenamiento. No hay peligro debido a la rotación libre. Respete también las indicaciones de seguridad expuestas en el anexo.
<b>CROSS MIX</b>	Termine el entrenamiento presionando la tecla STOP. Sólo de esta manera se frenan los pedales. Dado que no hay rotación libre, existe por lo demás peligro de lesiones. Respete también las indicaciones de seguridad del anexo
<b>TRAC</b>	Termine su entrenamiento tras presionar la tecla STOP y sólo si la cinta se ha parado completamente, o si ha utilizado correctamente los apoyapiés laterales debido a la activación de la parada de emergencia. Respete también las indicaciones de seguridad expuestas en el anexo.

## 7.3 Control de funcionamiento

Proceda de la manera siguiente para controlar el funcionamiento:

### 7.3.1 CIRCLE

#### Función de freno

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“.
- ⊗ Mueva la manivela con la velocidad de revoluciones más baja (observe las flechas). La resistencia aumenta. Ahora aumente la velocidad al número máximo de revoluciones. La resistencia baja (observe las flechas). Si éste es el caso, puede suponer que la operación independiente del número de revoluciones funciona perfectamente. Compruebe además si la manivela se para inmediatamente después de soltarla. Si la manivela no continúa girando, puede suponer que la transmisión funciona correctamente. Mantenga las extremidades fuera del radio de acción de los brazos de la manivela durante la prueba de funcionamiento.

#### Pulso

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

#### Otras funciones

- ⊗ Antes de bajar del aparato, compruebe si el sillín está bien sujeto y posicionado en el extremo superior, y que no se mueva hacia atrás ni se incline hacia los lados. Compruebe además si la manivela está bien fijada, como se ha descrito en el capítulo 6.3.1.
- ⊗ Compruebe si el sillín se inclina hacia delante sin problemas. Asegúrese de que el espacio intermedio para la barra del sillín esté libre. De lo contrario, corre el

riesgo de lesionarse.

- ⊗ Compruebe el funcionamiento de la marcha adelante y la marcha atrás moviendo las manivelas en ambas direcciones.

### 7.3.2 CROSS

#### Función de freno

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada. ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y disminuya el rendimiento al valor más bajo (véase el capítulo 7.1.1).
- ⊗ La velocidad de marcha se puede aumentar fácilmente, sin gran resistencia.
- ⊗ Presione la tecla STOP. La resistencia aumenta notablemente; el entrenamiento es prácticamente imposible. Si éste es el caso, puede suponer que la función de freno funciona perfectamente.

#### Pulso

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

#### Otras funciones

- ⊗ Compruebe el funcionamiento de la marcha adelante y la marcha atrás moviendo los pedales en ambas direcciones.

### 7.3.3 CYCLE

#### Función de freno

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y aumente el rendimiento (véase el capítulo 7.1.1).
  - ⊗ Mueva los pedales con la velocidad de revoluciones más baja (observe las flechas). La resistencia aumenta. Ahora aumente la velocidad al número máximo de revoluciones. La resistencia baja. Si éste es el caso, puede suponer que la operación independiente del número de revoluciones funciona perfectamente.

#### Pulso

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

#### Otras funciones

- ⊗ Compruebe si el sillín puede ajustarse sin problemas.
- ⊗ Compruebe si el manillar puede ajustarse sin problemas.

### 7.3.4 MIX

#### Función de freno

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada.

- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y disminuya el rendimiento al valor más bajo (véase el capítulo 7.1.1).
- ⊗ La velocidad de pisada se puede aumentar fácilmente, sin gran resistencia.
- ⊗ Presione la tecla STOP. La resistencia aumenta notablemente; el entrenamiento es prácticamente imposible. Si éste es el caso, puede suponer que la función de freno funciona perfectamente.

**Pulso**

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

**Otras funciones**

- ⊗ Compruebe si el asiento puede ajustarse sin problemas.
- ⊗ Compruebe el funcionamiento de la marcha adelante y la marcha atrás moviendo los pedales en ambas direcciones.

**7.3.5 RECUMBENT****Función de freno**

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y aumente el rendimiento (véase el capítulo 7.1.1).
- ⊗ Mueva los pedales con la velocidad de revoluciones más baja (observe las flechas). La resistencia aumenta. Ahora aumente la velocidad al número máximo de revoluciones. La resistencia baja. Si éste es el caso, puede suponer que la operación independiente del número de revoluciones funciona perfectamente.

**Pulso**

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

**Otras funciones**

- ⊗ Compruebe si el asiento puede ajustarse sin problemas.

**7.3.6 STAIR****Función de freno**

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y aumente la velocidad (véase el capítulo 7.1.1).
- ⊗ Mantenga la marcha constante. La resistencia se ajusta a la velocidad seleccionada (p.ej. 60 1/min = 20 cm pasos/s).
- ⊗ Disminuya la velocidad. La resistencia aumenta y ajusta la nueva velocidad. Si éste es el caso, puede suponer que la función de freno funciona perfectamente.

## **Pulso**

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

### **7.3.7 TRAC**

#### **Control de la velocidad**

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada. El motor de elevación controla automáticamente el punto de referencia en los modelos con dispositivo de elevación.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y aumente la velocidad proporcionalmente (véase el capítulo 7.1.1).
- ⊗ La velocidad aumenta proporcionalmente al valor predeterminado y se mantiene estable.

#### **Función de parada de emergencia**

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada. El motor de elevación controla automáticamente el punto de referencia en los modelos con dispositivo de elevación.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y aumente la velocidad proporcionalmente (véase el capítulo 7.1.1).
- ⊗ La velocidad aumenta proporcionalmente al valor predeterminado y se mantiene estable.
- ⊗ Accione el interruptor de parada de emergencia. La cinta se para inmediatamente. La pantalla se apaga. Si éste es el caso, puede suponer que la función de parada de emergencia funciona perfectamente. Para que el TRAC vuelva a funcionar, deberá primero apretar el interruptor en el sentido de las agujas del reloj, hasta que salte.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y ajuste la velocidad como mínimo a 10 km/h. Corra manteniendo la zancada constante (véase el capítulo 7.1.1). Compruebe al pisar si la velocidad se mantiene constante o si se pierde velocidad. Si el movimiento de la cinta es constante, puede suponer que está bien lubricada y que el rendimiento de la red es bueno.
- ⊗ En caso de que pierda velocidad, compruebe la lubricación (véase capítulo 9.1.7) y la conexión a la red.

#### **Función de parada de emergencia**

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está listo para el servicio si la pantalla está iluminada. El motor de elevación controla automáticamente el punto de referencia en los modelos con dispositivo de elevación.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y aumente la velocidad proporcionalmente (véase el capítulo 7.1.1).

- ⊗ La velocidad aumenta proporcionalmente al valor predeterminado y se mantiene estable.
- ⊗ Tire ahora de la cuerda de seguridad. La cinta se para inmediatamente. La pantalla vuelve al menú principal. Si éste es el caso, puede suponer que la función de parada de emergencia funciona perfectamente. La cinta de correr volverá a funcionar cuando el imán se encuentre de nuevo en su alojamiento.

**Características de la marcha/lubricación**

- ⊗ Encienda el aparato. El aparato está encendido si la pantalla está iluminada. El motor de elevación controla automáticamente el punto de referencia en los modelos con dispositivo de elevación.
- ⊗ Seleccione el modo „MANUAL“ y ajuste la velocidad como mínimo a 10 km/h. Corra manteniendo la zancada constante (véase el capítulo 7.1.1). Compruebe al pisar si la velocidad se mantiene constante o si se pierde velocidad. Si el movimiento de la cinta es constante, puede suponer que está bien lubricada y que el rendimiento de la red es bueno.
- ⊗ En caso de que pierda velocidad, compruebe la lubricación (véase capítulo 9.1.7) y la conexión a la red.

**Pulso**

- ⊗ Compruebe la función para medir el pulso (véase el capítulo 7.5).

**7.4 Ajustes básicos**

Para modificar los ajustes básicos, están disponibles estas 4 teclas:

Tecla MÁS: sirve para desplazarse por el menú y aumentar el valor de los ajustes

Tecla MENOS: sirve para desplazarse por el menú y disminuir el valor de los ajustes

Tecla START: esta tecla sirve para confirmar lo que ha seleccionado

Tecla STOP: con esta tecla puede cancelar una función o abandonar un menú

**7.4.1 CARDIO LINE 4000**

Configuración del idioma:

Se encuentra usted en el menú principal. Acceda al menú „Servicio“ presionando las teclas MÁS y MENOS al mismo tiempo. Seleccione ahora la función „Selección de idioma“. Aquí tiene la opción de cambiar el idioma.

Configuración de la fecha y hora:

Se encuentra usted en el menú principal. Acceda al menú „Servicio“ presionando las teclas MÁS y MENOS al mismo tiempo. Seleccione la función „Fecha y hora“. Aquí tiene la opción de actualizar la fecha y la hora.

#### Ajustes de **servicio** (sólo TRAC)

Se encuentra usted en el menú principal. Acceda al menú „Servicio“ presionando las teclas MÁS y MENOS al mismo tiempo. Seleccione ahora la función „Ajustes de servicio“. Aquí encontrará datos tales como, por ejemplo, el kilometraje total. Tenga en cuenta que el aparato puede presentar ya cierto kilometraje, debido a la prueba a la que se le somete en la fábrica durante varias horas.

#### Ajuste del **tiempo de disminución de la velocidad** (sólo TRAC)

Puede ajustar un tiempo de disminución de la velocidad entre 20 y 60 segundos (tiempo en que la cinta pasa de la velocidad máxima a pararse).

Selección de la inclinación en el menú de servicio (sólo TRAC)

Selección "TOUR SÍ": inclinación -5%... +15%

Selección "TOUR NO": inclinación 0%... +20%

#### Selección de **los intervalos de lubricación** en el menú Servicio (sólo TRAC)

Opciones: 1500 km, 1000 km, 500 km, 0 km

Si selecciona 0 km, el indicador de intervalos de lubricación permanecerá desactivado. Si selecciona 1500, 1000 ó 500 km aparecerá el símbolo de una aceitera en el menú Servicio (a la derecha de la velocidad) una vez alcanzada la distancia correspondiente. Introduzca un nuevo intervalo para restaurar los intervalos. El ajuste de fábrica es de 1000 km. En este menú permanece visible la distancia que resta (km) hasta la siguiente lubricación mientras esté activo el intervalo. El valor predeterminado (p.ej. 1000 km) se cuenta atrás hasta "0".

#### **Control del ergómetro por dispositivos externos:**

Conecte la bicicleta ergométrica con el cable de interfaz (¡Atención! El cable de interfaz no está incluido en el volumen de entrega) al dispositivo externo (ECG, PC, etc.). Ahora tiene que configurar el protocolo de datos.

#### Selección del **protocolo de datos:**

Se encuentra usted en el menú principal. Acceda al menú „Servicio“ presionando las teclas MÁS y MENOS al mismo tiempo. Seleccione ahora la función „Interfaz RS232“.

Seleccione el protocolo adecuado (00, 01, 02...) con las teclas MÁS o MENOS y confírmelo con START. El protocolo queda guardado para otras aplicaciones. Presione la tecla STOP para volver al menú principal.

Cuando la interfaz recibe el carácter de inicialización, la pantalla muestra automáticamente la operación „Control externo“. Además, la pantalla muestra los caracteres de control reconocidos para fines de control. Las instrucciones desconocidas se indican como „ / „.

*¡Atención! El CARDIO LINE 4000/4100 no se puede conectar a todos los dispositivos ECG.  
Para más información, llámenos al +49 (0)6331/2461-0.*

### 7.4.2 CARDIO LINE 4100

Ahora se encuentra en el menú principal. Pulse tres veces en el centro del margen superior de la pantalla para acceder al menú Servicio. En este menú puede acceder a las categorías „General“, „Aparato“, „Perfiles“, „Systema“ y „Servicio“ presionando la tecla correspondiente. La categoría que está seleccionada ahora destaca en un color según el tema de color correspondiente. Presione el botón START para guardar los cambios y cierre el menú Servicio para volver al menú principal.

Menú „General“:

- ⊗ Configuración del **idioma**:  
Seleccione uno de los idiomas con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento.
- ⊗ Configuración del **sistema de medidas**:  
Puede elegir entre los sistemas „Métrico“ y „Angloamericano“. Seleccione un sistema de medidas pulsando sobre el nombre. El sistema activado se marcará con un visto bueno.
- ⊗ Configuración del **color**:  
Seleccione uno de los colores con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento.
- ⊗ Ajuste del **protector de pantalla** y del **logotipo**:  
Aquí puede cargar o eliminar los archivos que desee para el protector de pantalla y el logotipo.
- ⊗ Ajuste de los **modos de lector de tarjetas**:  
Seleccione uno de los modos del lector de tarjeta con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento. En las tarjetas electrónicas se comprobarán las sumas de verificación si selecciona „Prueba de suma de verificación“ pulsando sobre la misma.
- ⊗ Configuración de la **fecha y hora**:  
Puede activar o desactivar la hora pulsando sobre la misma, y seleccionar el formato de hora de 12 o 24 horas. La fecha y la hora pueden modificarse manualmente: pulse en uno de los campos para seleccionarlo. El campo seleccionado destaca en color turquesa. Puede modificar los valores con las teclas MÁS y MENOS para aumentarlos o disminuirlos manualmente, o introducirlos con el teclado numérico.

### Menú „Aparato“:

- ⊗ Configuración del **número de serie** (el número de serie sólo debe modificarlo el personal de servicio autorizado por ERGO-FIT o, a petición, un empleado de ERGO-FIT):  
  
Pulse el campo para seleccionarlo. El campo seleccionado destaca en color turquesa. Ahora puede introducir el número de serie en el panel numérico.
- ⊗ Configuración de la **serie del aparato**:  
  
Aquí se indica el modelo. Además puede seleccionar la serie del aparato con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento.
- ⊗ Selección de los **parámetros del aparato**:  
  
Aquí están detalladas todas las opciones de ajuste de este modelo. Puede seleccionar las opciones de ajuste de este aparato pulsando sobre ellas. Éstas aparecerán entonces marcadas con una cruz.
- ⊗ Ajuste del **tipo de inclinación** (sólo Trac):  
  
Seleccione uno de los tipos de inclinación (ninguno, auto, alpin, tour) con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento.
- ⊗ Ajuste del **protocolo de control externo**:  
  
Seleccione uno de los protocolos de control con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento (según el modelo, sólo si al empezar está conectado un adaptador ERGO-FIT).

### Menú „Perfiles“:

- ⊗ Configuración del **tiempo de espera del entrenamiento manual**:  
  
Puede establecer un tiempo de espera para el entrenamiento manual en intervalos de 30 minutos. Una vez expirado este tiempo, el aparato finaliza automáticamente el modo de entrenamiento. Pulse en uno de los campos para seleccionarlo. El campo seleccionado destaca en color turquesa. Ahora puede aumentar o disminuir los valores mediante las teclas MÁS o MENOS, o manualmente introduciéndolos en el panel (por defecto 0 minutos).
- ⊗ Ajuste de la **inclinación mínima en Cardio** (sólo Trac):  
  
En el modo Cardio puede establecer una inclinación mínima de modo que la inclinación no quede por debajo de ese valor durante el entrenamiento. Pulse en uno de los campos para seleccionarlo. El campo seleccionado destaca en color turquesa. Ahora puede introducir los valores mediante el panel (por defecto 0%).
- ⊗ Configuración de las **señales acústicas**:  
  
Para activar o desactivar las señales acústicas del aparato, marque o desmarque la casilla de control pulsando sobre la misma.

**Menú „Sistema“:**

Pulse en la configuración „dinámica“ (estándar) o „estática“ para seleccionar una. La configuración seleccionada destaca en color verde. Tras realizar las modificaciones en este menú será necesario reiniciar el aparato

⊗ **Configuración de la dirección IP estática:**

Los datos „Dirección IP“, „Máscara de red“ y „Puerta de enlace“ se pueden modificar. Pulse el campo para seleccionarlo. El campo seleccionado destaca en color turquesa. Ahora puede introducir el número de serie en el panel numérico. Aquí también se puede introducir la dirección MAC del aparato.

⊗ **Ajuste de la pantalla táctil:**

Seleccione „capacitiva“ o „resistiva“ con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento.

**Menú „Servicio“** (este menú sólo debería utilizarlo el personal de servicio autorizado por ERGO-FIT):

⊗ **Tiempos de carrera:**

Muestra los tiempos de carrera del aparato en kilómetros y tiempo.

⊗ **Siguiente servicio:**

Muestra el número de kilómetros que deben recorrerse hasta el siguiente intervalo de servicio.

⊗ **Último servicio:**

Muestra cuándo se realizó el último servicio.

⊗ **Configuración del intervalo de servicio:**

Seleccione uno de los intervalos de servicio (250 km, 500 km,...) con las flechas a la izquierda y derecha de la barra de desplazamiento. En la pantalla aparecerá el símbolo de una aceitera (arriba, a la derecha, junto a la hora) una vez alcanzada la distancia establecida.

⊗ **Denominación del aparato, CTM, Conf. Export y Servicio realizado:**

Estas funciones sólo debe utilizarlas el personal de servicio autorizado por ERGO-FIT.

## 7.5 Medición de la frecuencia cardiaca

Para obtener resultados óptimos de entrenamiento, le recomendamos el entrenamiento controlado por la frecuencia cardiaca. Con el transmisor POLAR, usted puede observar y controlar correcta y continuamente la frecuencia cardiaca.

### 7.5.1 Banda POLAR y transmisor POLAR

Nota: El entrenamiento controlado por frecuencia cardíaca con banda POLAR no es ninguna aplicación médica. La indicación de la frecuencia cardíaca tiene por objeto informar al usuario y al terapeuta.

Humedezca cuidadosamente los dos electrodos (las zonas ranuradas y rectangulares en la parte inferior) antes de poner la banda. Para asegurar un buen contacto con la piel, puede utilizar un gel de contacto como los que se utilizan para los ECG. Ajuste la longitud de la banda de modo que quede ajustada al cuerpo, debajo del músculo pectoral, pero que tenga un contacto cómodo con la piel. La banda no debe aflojarse. Asegúrese de que se pone la banda correctamente. El logo POLAR debe poder leerse bien en la parte delantera de la banda. Asegúrese de no doblar los dos electrodos de la banda.



La banda sólo podrá medir el pulso si está bien colocada. Si no es el caso, aparecerá una „E“ en la pantalla en el mismo lugar donde se indica el pulso. Esta „E“ significa que la banda no encuentra el pulso. De ser así, compruebe si la ha colocado bien.

Por razones higiénicas, debería limpiar el transmisor, sobre todo los electrodos, con agua caliente y jabón suave, y secarlos después de cada uso. No cepille nunca los electrodos. No utilice nunca alcohol.

#### Radio de alcance del transmisor POLAR

El alcance del transmisor es de aproximadamente 80 cm. Si tiene más de un aparato de ERGO-FIT, guarde una distancia de 100 cm entre los aparatos para evitar que los transmisores interfieran entre sí.

*¡Atención! No es posible garantizar una precisión determinada de la medición de pulso con fines médicos, no obstante, se puede partir del hecho de que lo normal es que se obtenga una válida.*

#### Pila del transmisor POLAR

Si la transmisión entre el transmisor y el receptor ya no funciona o sólo funciona a una distancia muy corta después de cierto tiempo, es posible que la pila del transmisor esté agotada (normalmente funciona durante aprox. 2500 horas).

Envíe el transmisor con la pila agotada a la siguiente dirección:

**POLAR Electro GmbH Deutschland**  
**Am Seegraben 1**  
**D-64572 Büttelborn/Klein-Gerau**

Le devolverán su transmisor con una nueva pila. Se cobrará un recargo. ¡No trate de cambiar la pila usted mismo!

### 7.5.2 Sensores palmares (opcional)

La medición del pulso mediante sensores palmares puede dar ciertos problemas si el usuario tiene las manos muy secas o muy rugosas, o si se interrumpe el contacto con los electrodos, por ejemplo, debido al movimiento excesivo de las manos.

También deben tenerse en cuenta los siguientes puntos:

- ⊗ ¡Los electrodos de pulso de mano solo pueden desinfectarse ligeramente húmedos. Nunca desinfecte mojado!
- ⊗ Aumentar la presión de la mano no tiene ningún efecto y incluso puede dañar los electrodos.

### 7.5.3 Posibles fuentes de interferencia

- ⊗ Pantallas, motores eléctricos
- ⊗ Líneas de alta tensión, incluso de líneas ferroviarias
- ⊗ Tubos fluorescentes potentes cercanos al aparato
- ⊗ Radiadores de calefacción central
- ⊗ Otros aparatos eléctricos

Muchas veces, es suficiente alejar el aparato de entrenamiento unos pocos metros de la fuente de interferencia. Es posible que también baste con modificar la dirección del aparato en un grado. Si la pantalla muestra una frecuencia cardiaca irregular aunque las condiciones técnicas sean impecables, controle su pulso manualmente o consulte a su médico en caso de duda.

## Capítulo 8 Entrenamiento

8.1	Los efectos del entrenamiento .....	84
8.2	Entrenamiento cardiovascular .....	84
8.3	Parámetros de carga .....	85
8.4	Rutina de entrenamiento: aspectos a considerar .....	85
8.5	Reducción del peso: los beneficios .....	85
8.6	Consejos para el entrenamiento .....	86

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 8 Entrenamiento

### 8.1 Los efectos del entrenamiento

Las exigencias de la vida cotidiana en nuestras sociedades modernas no bastan para mantenerse en buena forma. Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte.

Por esta razón, el entrenamiento cardiovascular debería tener prioridad absoluta.

Todas las actividades que requieren un aumento de la frecuencia cardiaca durante 15 a 20 minutos o más, cuentan entre las formas aeróbicas de entrenamiento.

### 8.2 Entrenamiento cardiovascular

Para aprovechar al máximo su aparato de entrenamiento, debería familiarizarse con algunos principios del entrenamiento. Su forma física depende en gran parte de la capacidad de su cuerpo de suministrar oxígeno a los músculos. El oxígeno es la llave para acceder a la energía conservada en los músculos.

Vamos a mirar con detenimiento los factores decisivos de este proceso. El corazón es una bomba compleja, responsable de que el flujo sanguíneo funcione perfectamente. El entrenamiento aeróbico regular aumenta el volumen del latido del corazón, es decir, con cada latido transporta más sangre por el cuerpo. Por consiguiente, el corazón funciona más eficientemente no sólo durante el entrenamiento sino también en reposo.

Cuando el oxígeno entra en los pulmones, éste se mezcla con la sangre en pequeños sacos de aire llamados alvéolos. La eficiencia de estos alvéolos se puede aumentar con un entrenamiento aeróbico regular, de este modo entrará más oxígeno en el flujo sanguíneo, que a su vez lo transportará a los músculos.

La hemoglobina es la sustancia de la sangre que absorbe el oxígeno. El entrenamiento aeróbico regular aumenta el nivel de hemoglobina en sangre, lo que da como resultado un mejor suministro de oxígeno a los músculos.

Es un hecho comprobado que las enfermedades cardíacas son mucho más infrecuentes en las personas que se entrenan regularmente.

En resumen, se puede decir que el entrenamiento regular mejora el suministro de oxígeno y disminuye la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca. Por esta razón, los aparatos de ERGO-FIT son utilizados no sólo para fines deportivos, sino también de rehabilitación.

### 8.3 Parámetros de carga

La intensidad de su programa de entrenamiento debería estar adaptada a su frecuencia cardiaca. Para determinarla, es necesario realizar una evaluación focalizada de su rendimiento. Nuestros aparatos de entrenamiento cardiovascular le permiten controlar continuamente su frecuencia cardiaca, también durante el entrenamiento.

Si usted es principiante, le recomendamos que se entrene dentro de los límites inferiores de la zona aeróbica hasta que su forma física mejore.

### 8.4 Rutina de entrenamiento: aspectos a considerar

Si usted se entrena por primera vez o reanuda los entrenamientos tras un largo periodo de pausa, su sesión de entrenamiento debería incluir las siguientes fases:

1. Ejercicios de calentamiento: entrene 5 minutos con una carga baja. De este modo preparará su cuerpo perfectamente para el entrenamiento.
2. Estiramientos: bájese del aparato y estire todos los músculos que va a cargar después durante el entrenamiento.
3. Parte principal: ahora está bien preparado para la fase aeróbica, que debería durar como mínimo entre 15 y 20 minutos. Su objetivo es mantener continuamente su frecuencia cardiaca dentro de los límites de carga adecuados.

### 8.5 Reducción de peso: los beneficios

La mayoría de los principiantes desea reducir peso, sobre todo el tejido adiposo. El entrenamiento regular estimula el metabolismo, lo que tiene como efecto inevitable que se quemen más calorías, no sólo durante el entrenamiento sino también en reposo.

La mayoría de los principiantes aprovecha más el ejercicio aeróbico con una carga que corresponde al 70% de su frecuencia cardiaca máxima. La intensidad de la carga deberá adaptarse según vaya mejorando la forma física. Sin embargo, es un error pensar que cuanto más duro sea el entrenamiento más grande será la mejora.

Las ventajas del entrenamiento aeróbico se reducen drásticamente una vez que se sobrepasa un cierto límite de carga, porque el cuerpo ya no puede suministrar oxígeno a los músculos. Al contrario, el cuerpo produce grandes cantidades de ácido láctico y esto nos fuerza a terminar rápidamente nuestro entrenamiento.

Podemos entrenarnos mucho más tiempo si entrenamos con una intensidad de carga que no sobrepase el umbral anaeróbico. Esto significa que de esta manera no sólo quemamos mucha grasa, sino también fortalecemos nuestro sistema aeróbico..

## 8.6 Consejos para el entrenamiento

Los valores aproximativos para un entrenamiento óptimo pueden calcularse realizando una prueba con los aparatos CYCLE 4000/4100 S conforme a los estándares actuales de la ciencia deportiva. Estos valores se calculan partiendo de los datos personales (sexo, edad, peso) y los datos del rendimiento de la persona que realiza la prueba, y se muestran en pantalla una vez finalizada la evaluación de la prueba.

Su frecuencia cardíaca no debería sobrepasar cierto límite máximo cuando se entrene con los aparatos. Tenga en cuenta que sólo estará entrenando dentro los umbrales aeróbicos si se mantiene por debajo de este límite.

## Capítulo 9      Mantenimiento

9.1	Cuidado y mantenimiento .....	88
9.1.1	CIRCLE .....	88
9.1.2	CROSS .....	89
9.1.3	CYCLE .....	89
9.1.4	MIX .....	89
9.1.5	RECUMBENT .....	89
9.1.6	STAIR .....	90
9.1.7	TRAC .....	90
9.2	Limpieza .....	95

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## 9 Mantenimiento

Todos los aparatos de uso comercial deben someterse regularmente a un control de mantenimiento y seguridad (ERGO-FIT recomienda realizar un control cada 12 meses).

Un cuidado regular a fondo y, sobre todo, un mantenimiento profesional contribuyen a conservar el valor y la vida útil de su aparato de entrenamiento. Por eso, le recomendamos realizar inspecciones regulares de su aparato. Compruebe, antes de cada uso, si están dañados el sillín o el asiento y sus guías, las cubiertas, el manillar o el volante, las manivelas, los apoyapiés, los pedales, las cadenas, la cinta de correr y los mangos. Repárelos inmediatamente de estar dañados. Ésta es una condición esencial para conservar su derecho de garantía. En caso de avería, los técnicos e ingenieros de ERGO-FIT estarán encantados de asesorarle.



Antes de encender el aparato, compruebe siempre que el cable de alimentación, la clavija, la toma de corriente y la entrada del cable de alimentación del aparato estén en perfecto estado.

Deben realizarse trabajos de mantenimiento inmediatamente si:

- ⊗ el aparato ha sido sometido a cargas mecánicas extremas (golpes, choques, cable dañado o tracción inapropiada),
- ⊗ ha penetrado líquido en el aparato,
- ⊗ los cables, conectores o las cubiertas están dañados,
- ⊗ se han caído las cubiertas.

Usted puede encargar los trabajos de mantenimiento al equipo de servicio de EGO-FIT. Además, tiene la opción de cerrar un contrato de mantenimiento con nuestra empresa.

### 9.1 Cuidado y mantenimiento

ERGO-FIT pone todo su esfuerzo en fabricar aparatos de entrenamiento que requieran el mínimo mantenimiento posible.

A continuación, detallaremos algunos trabajos de mantenimiento y controles necesarios para cada modelo, que debe realizar en su aparato con regularidad.



Antes de abrir su aparato o de trabajar en su aparato, apáguelo y desenchúfelo.

#### 9.1.1 CIRCLE

- ⊗ Este aparato apenas requiere mantenimiento.
- ⊗ Evite engrasar y lubricar el aparato desde fuera.

### 9.1.2 CROSS

- ⊗ Evite engrasar y lubricar el aparato desde fuera.

### 9.1.3 CYCLE

- ⊗ Este aparato no necesita prácticamente mantenimiento.
- ⊗ No es necesario ni engrasar ni lubricar las piezas móviles del aparato.
- ⊗ Limpie el polvo de la barra del sillín una vez a la semana.
- ⊗ Rocíe la guía del sillín regularmente con teflón en spray (le recomendamos „Fin super aerosol“ de la empresa Interflon).

#### Manivela del pedal

- ⊗ Como los tornillos se sueltan con el tiempo, examine las manivelas del pedal y los pedales cada 3 o 5 horas de uso al principio, y luego una vez al mes. El pedal izquierdo tiene una rosca izquierda y el pedal derecho tiene una rosca derecha.
- ⊗ Si se suelta una manivela, apriétela inmediatamente. Retire la tapa negra del eje de la manivela y apriete el tornillo con una llave de vaso hexagonal de 14 mm (1/4 pulgadas). Para apretar el pedal a la manivela, utilice una llave de boca de 15 mm.

### 9.1.4 MIX

- ⊗ Este aparato apenas requiere mantenimiento.
- ⊗ Evite engrasar y lubricar el aparato desde fuera.
- ⊗ Limpie el polvo de la barra cromada del asiento una vez a la semana.

### 9.1.5 RECUMBENT

- ⊗ Este aparato no necesita prácticamente mantenimiento.
- ⊗ No es necesario ni engrasar ni lubricar las piezas móviles del aparato.
- ⊗ Limpie el polvo de la barra del sillín una vez a la semana.

#### Manivela del pedal

- ⊗ Como los tornillos se sueltan con el tiempo, examine las manivelas del pedal y los pedales cada 3 o 5 horas de uso al principio, y luego una vez al mes. El pedal izquierdo tiene una rosca izquierda y el pedal derecho tiene una rosca derecha.
- ⊗ Si se suelta una manivela, apriétela inmediatamente. Retire la tapa negra del eje de la manivela y apriete el tornillo con una llave de vaso hexagonal de 14 mm (1/4 pulgadas). Para apretar el pedal a la manivela, utilice una llave de boca de 15 mm

### 9.1.6 STAIR

- ⊗ Este aparato apenas requiere mantenimiento.
- ⊗ Evite engrasar y lubricar el aparato desde fuera.

### 9.1.7 TRAC

ERGO-FIT recomienda realizar un mantenimiento del TRAC cada 2 años o 30.000 km.

#### Ajuste de la cinta

El eje de transporte trasero es un punto de tracción y aprisionamiento peligroso. Por lo tanto, procure mantener el pelo y la ropa siempre lejos del eje.

Nunca ajuste la cinta usted solo. Por su propia seguridad, debe realizar el ajuste siempre bajo la supervisión de otra persona que pueda accionar el interruptor de parada de emergencia en caso necesario.

Realice el ajuste de precisión de la cinta en el tornillo de ajuste izquierdo del eje de transporte con el aparato en marcha. Utilice la llave Allen de 6 mm que recibió con el aparato.

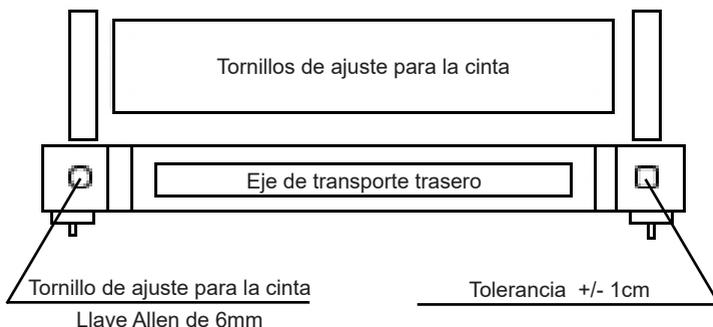
1. La cinta debe correr a aprox. 12 km/h y sin inclinación.
2. Observe la marcha de la cinta durante al menos dos minutos.
3. La cinta debe encontrarse aproximadamente en el centro del eje. Si no es así, proceda de la siguiente manera:
4. Si la cinta marcha hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho hacia la derecha. Si marcha hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste derecho hacia la izquierda. Si la desviación es pequeña, gire el tornillo como máximo en  $\frac{1}{4}$  de vuelta, si la desviación es grande, gírelo una  $\frac{1}{2}$  vuelta.
5. Observe la cinta durante dos minutos cada vez que modifique el ajuste. Para controlarlo, el aparato debe marchar a 5 km/h y a 20 km/h.
6. Puede dar por concluido el ajuste una vez que la cinta marche en medio del eje a 12 km/h durante una marcha prolongada.
7. Los diferentes estilos de marcha, así como la marcha en pendiente ascendente pueden dar lugar a que la cinta se descentre. Si la cinta vuelve a centrarse sola tras una marcha normal de 12 km/h, no hará falta que la reajuste. Si los ajustes son correctos, la cinta mantendrá la posición ajustada durante muchos meses.
8. Puede tensar la cinta girando parejamente los tornillos de ajuste derecho e izquierdo hacia la derecha. Preste atención a la tensión de la cinta para no sobretensarla.

#### Como comprobar la tensión de la cinta

Asegúrese de que el aparato esté desenchufado antes de abrir el panel de control o la cubierta del motor.



La cinta puede aflojarse tras un uso prolongado o si el ajuste de la misma no es correcto. Esto puede ocasionar que la cinta se frene al dar la zancada, dando lugar a que el árbol motor delantero no agarre bien la cinta.



En este caso, compruebe la tensión de la cinta siguiendo estos pasos:

1. Abra la cubierta delantera. Asegúrese de que nadie introduzca la mano en el aparato.
2. Presione ahora la tecla START para confirmar el modo MANUAL y acelere la cinta con la tecla MÁS hasta que alcance los 2 km/h.
3. Colóquese detrás de la cinta e intente bloquearla con el pie, con muchísimo cuidado.
4. Si puede bloquear la cinta, entonces es necesario tensarla.

Es posible que el regulador del motor se desconecte si la cinta permanece mucho tiempo bloqueada. En este caso, parpadeará el LED de alarma del regulador del motor. Apague el aparato, espere cinco minutos y vuélvalo a encender.

### Cómo tensar la cinta

La tensión de la cinta no puede ser nunca superior al 0,5%, ya que de lo contrario pueden dañarse la cinta, los ejes y los rodamientos. Asegúrese de que el aparato esté desenchufado cuando tense la cinta.

Siga los siguientes pasos:

1. La tensión correcta para la cinta es del 0,3 - 0,4%. Esto significa que cuando la cinta está completamente floja, la marca de longitud de 1000 mm de ambos lados (que puede realizar con un lapicero a ambos lados de la cinta aflojada) se extiende de 1003 a 1004 mm cuando la tensión es correcta.
2. Gire parejos los tornillos de ajuste y de tensión derechos e izquierdos hacia la

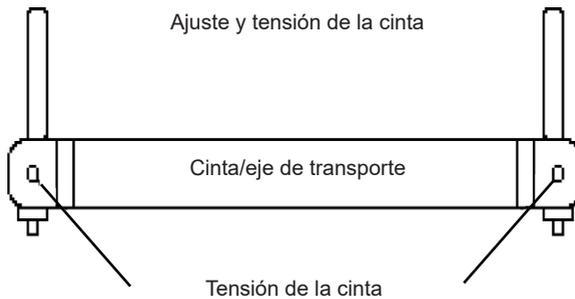
derecha (llave Allen de 6 mm), hasta que la cinta se tense adecuadamente (véase el punto 1).

3. La cinta puede tensarse hasta que el eje deje de girar en vacío al bloquear la cinta (véase „Cómo comprobar la tensión de la cinta“).

**Tensión de la correa de transmisión**

La correa Poly V está equipada con un tensor de correa, así que lo normal es que no sea necesario tensarla nunca. Pero en caso de que sea necesario, asegúrese de que el aparato esté desenchufado.

Puede comprobar la tensión de la correa bloqueando la cinta, siguiendo los pasos descritos en el apartado „Cómo comprobar la tensión de la cinta“. Cuando lo haga, asegúrese de que el motor no gira en vacío, sino que agarra perfectamente la correa.



La correa de transmisión dispone de una opción de ajuste, por si alguna vez tuviera que tensarla.

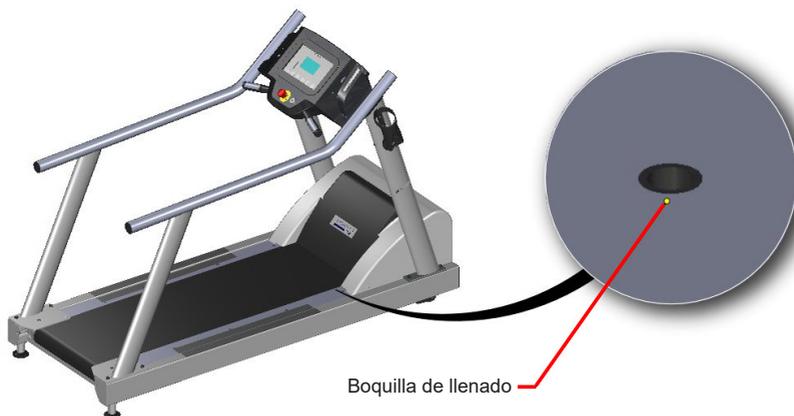
**Lubricación de la base de la cinta**

Debe comprobar el estado de lubricación de la superficie de debajo de la cinta, como muy tarde, cuando aparezca el intervalo de lubricación en pantalla o si escucha chirridos mientras corre. Lubrique esta superficie según sea necesario y reajuste el intervalo de lubricación.

Los intervalos se diferencian según el uso en:

- ⊗ Gimnasia terapéutica / poco uso, aprox. 500 km
- ⊗ Gimnasio / uso medio, aprox. 1000 km
- ⊗ Gimnasio / carga intensa, aprox. 1500 km

Lubrique la superficie con el lubricante especial, que recibió con el aparato, y una jeringa de 10 ml. Utilice únicamente este lubricante especial (también puede adquirirlo en ERGO-FIT). Otros lubricantes y grasas pueden dañar la cinta, la superficie y causar averías. Necesitará 2 jeringas de 10 ml cada vez que realice este trabajo de mantenimiento.



Siga los siguientes pasos:

Asegúrese de no tocar la cinta. Por su propia seguridad, realice este trabajo de mantenimiento siempre bajo la supervisión de otra persona que pueda accionar el interruptor de parada de emergencia en caso necesario.

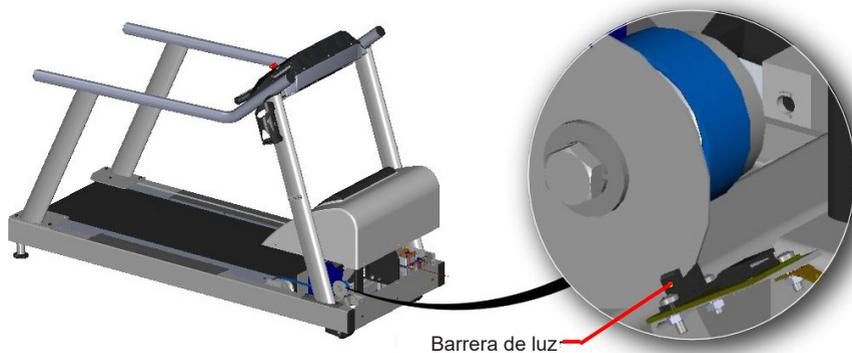
1. Encienda el aparato y seleccione el modo „MANUAL“. Deje correr la cinta a una velocidad de aprox. 2 km/h.
2. Llene la jeringa que recibió con el aparato con el lubricante especial.
3. Bajo la cinta, a un lado, encontrará una plancha donde se encuentra la boquilla. Inserte la jeringa en la boquilla e introduzca el lubricante lentamente.
4. Vuelva a llenar la jeringa con el lubricante y repita el procedimiento como se explica en el punto 3.
5. A continuación, llene la jeringa de aire para vaciar todo el lubricante en la cinta.
6. Tras la lubricación, deje correr la cinta sola durante aprox. 5 minutos, a una velocidad de 5 km/h, para que el lubricante se reparta por la superficie.
7. Vuelva a reiniciar la pantalla como se describe en el capítulo 7.4.1 Ajustes básicos de CARDIO LINE 4000, Ajuste de los intervalos de lubricación en el menú Servicio o 7.4.2 Ajustes básicos de CARDIO LINE 4000, menú „Servicio“, Configuración del intervalo de servicio (CARDIO LINE 4100).





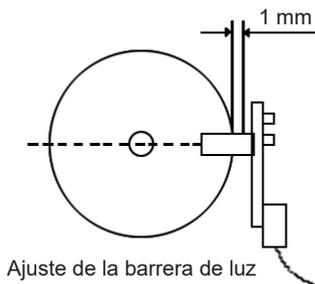
**Limpieza y ajuste de la barrera de luz**

La barrera de luz y la arandela ranurada sirven para registrar la velocidad y deben limpiarse cuidadosamente con un paño húmedo y alcohol cada de 6 meses. Si la arandela está insertada, también puede limpiarla con una brocha o escobilla empapada de alcohol. También puede limpiar cuidadosamente con la brocha los elementos situados entre la arandela y la barrera de luz.



Cuando ajuste la barrera de luz, asegúrese de mantener la distancia entre la arandela y la carcasa de la barrera:

- ⊗ Hendidura axial: aprox. 1 mm como en la imagen
- ⊗ Hendidura radial: aprox. 1 mm a izquierda y derecha



Es importante que la prolongación pensada para la barrera de luz pase por el punto central del eje del motor.

## 9.2 Limpieza

El sudor, el polvo y la suciedad dañan su aparato de entrenamiento, como se puede comprobar ya después de unas pocas semanas. Las superficies de piezas metálicas o de aluminio pueden alterarse con el sudor. Por eso, le recomendamos limpiar su aparato cada día.

Le recomendamos que utilice los desinfectantes „Ecolab P3-steril“ o „Scarabig“ para limpiarlo. Puede adquirirlos en las siguientes empresas:

Ecolab Deutschland GmbH  
Reisholzer Werftstraße 38-42  
Postfach 13 04 06  
D-40554 Düsseldorf  
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH  
Wachmannstraße 86  
D-28209 Bremen  
www.scarapharm.de

**Tenga en cuenta lo siguiente cuando limpie su aparato:**



- ⊗ ¡Desenchufe el aparato de la toma de corriente durante su limpieza!
- ⊗ Limpie su aparato con un paño húmedo, un detergente suave o lejía de jabón y séquelo con un paño suave.
- ⊗ Evite engrasar y lubricar el aparato desde fuera.
- ⊗ El TRAC debe limpiarse también por dentro. Extraiga los 7 tornillos de la cubierta delantera. A continuación, extraiga la cubierta tirando de ella hacia arriba. Tenga cuidado de no dañar el interruptor diferencial. Aspire la suciedad del interior de la cinta con el aspirador. Asegúrese de aspirar especialmente la suciedad de la rejilla de ventilación del motor de impulsión

Si entrena con tarjeta electrónica, limpie también regularmente tanto las tarjetas como el lector con un trapo y alcohol isopropílico. Puede adquirir kits de limpieza especiales en ERGO-FIT GmbH & Co. KG



## Capítulo 10 En caso de averías

10.1	Identificar la causa .....	98
10.2	Mensajes de error .....	99

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo

## 10 En caso de averías

Aunque todos los productos de ERGO-FIT están fabricados con una norma de calidad muy alta, puede darse el caso de que se produzcan fallos o averías. En este capítulo, le informamos sobre las posibles causas de estos fallos o averías y tratamos de mostrarle las posibilidades para corregirlos. Por razones de seguridad, no utilice el aparato si sospecha que se ha producido un fallo técnico. Si usted mismo ha solucionado el fallo, le rogamos nos lo comunique inmediatamente. Esto nos permite registrar los fallos en la documentación del aparato y aumentar la calidad de nuestros aparatos.



Por su seguridad, apague y desenchufe el aparato antes de abrirlo.

### 10.1 Identificar la causa

A veces, la causa de fallo o avería es muy simple, otras veces, sin embargo, se debe a componentes defectuosos. Este capítulo debe asistirle para que pueda resolver usted mismo los problemas que pudieran surgir. En caso de que estas medidas no tuvieran éxito, le rogamos se dirija a nuestro servicio de atención al cliente. Nuestro servicio de atención al cliente estará encantado de ayudarle.

#### Proceda de la siguiente manera en caso de fallo o avería:

El aparato no funciona (no emite señal acústica al encenderlo, la pantalla no muestra nada)

- ⊗ Compruebe la caja de fusibles. Puede ser que haya saltado algún fusible o que esté defectuoso.
- ⊗ ¿Ha utilizado alargadores o regletas de alimentación? Conecte su aparato siempre directamente a la toma de corriente.
- ⊗ ¿Ha activado sin querer el interruptor de parada de emergencia (sólo en el TRAC)?
- ⊗ Compruebe el estado de la toma de corriente. Para comprobar si funciona, conecte otro aparato eléctrico.
- ⊗ Desenchufe el aparato e inspeccione visualmente el cable de alimentación.

En la pantalla aparece un mensaje de error

- ⊗ Apunte las indicaciones cuando aparezca el mensaje de error.
- ⊗ Averigüe si el error ha ocurrido con frecuencia. Si es sí, ¿cuándo y cuantas veces?
- ⊗ Compruebe si había otros aparatos encendidos paralelamente. Si es sí, ¿cuáles?
- ⊗ Compruebe si se presionó alguna tecla en el momento que apareció el mensaje

de error.

- ⊗ Compruebe si después de aparecer el mensaje puede volver a reiniciar el aparato con la tecla „START“, o si es posible sólo después de haber apagado el aparato.
- ⊗ Si usted no estaba presente en el momento que apareció el mensaje de error, pregunte al usuario para averiguar qué ocurrió exactamente.
- ⊗ Intente solucionar el fallo (véanse mensajes de error) o diríjase al servicio de atención de ERGO-FIT.

#### El sillín cede bajo carga

- ⊗ Desplace el sillín a la posición más baja, a continuación a la posición más alta, vuelva a repetir este proceso. El movimiento favorece la compensación del aceite y el gas en las cámaras del muelle neumático, permitiendo así de nuevo el bloqueo fijo.

## 10.2 Mensajes de error

A continuación le describimos los mensajes de error más frecuentes, sus causas y las indicaciones para solucionarlos:

### Mensajes de error de los aparados de las líneas 4000 S/4000 S MED

#### Fin del plan de entrenamiento o fecha incorrecta

- Problema:** Ha expirado el periodo de entrenamiento guardado en la tarjeta electrónica, es decir, han pasado 8 semanas (de entrenamiento) desde la realización de la prueba. Si este no es el caso, es probable que la configuración de fecha y hora del aparato en cuestión no sea correcta.
- Solución:** Presione al mismo tiempo las teclas MÁS y MENOS en el menú principal. Ahora puede configurar la fecha y hora correctas en la pantalla con las teclas MÁS y MENOS. Confirme la nueva configuración con la tecla START.

#### To („timeout“)

- Problema:** El aparato no se comunica con el lector de tarjetas.
- Solución:** Apague el aparato. Espere 5 segundos y vuélvalo a encender. Si no se soluciona el problema, compruebe si están enchufados todos los cables que conectan el aparato con el lector de tarjetas (si no sabe cómo conectarlos correctamente, póngase en contacto con nuestro servicio de atención antes de desatornillar el panel de control).

## CS

- Problema:** Los datos guardados en la tarjeta están dañados o falla la transmisión de datos al lector de tarjetas.
- Solución:** Compruebe primero si ha introducido bien la tarjeta. De no ser así, introdúzcala correctamente y repita el paso. Si no surte el efecto deseado, compruebe si el lector de tarjetas funciona bien con otra tarjeta. Si aparece otra vez un mensaje de error, compruebe si están enchufados todos los cables que conectan el aparato con el lector de tarjetas (si no sabe cómo conectarlos correctamente, póngase en contacto con nuestro servicio de atención antes de desatornillar el panel de control). Si el lector funciona con otra tarjeta, puede suponer que los datos guardados en la tarjeta están dañados (vuelva a guardar los datos en la tarjeta con el programa de ERGO-FIT).

## NO ID 01, NO ID 17, NO ID 19 oder NO ID 20

- Problema:** La tarjeta electrónica utilizada no está evaluada.
- Solución:** Evalúe la tarjeta con el software para pruebas de ERGO-FIT. Entonces podrá realizar el entrenamiento por puntos de ERGO-FIT con esta tarjeta.

## NO ID 02 oder NO ID 18

- Problema:** La tarjeta utilizada es una tarjeta de entrenamiento, es decir, que no ha sido inicializada para una prueba. No es posible realizar una prueba de ERGO-FIT con una tarjeta de entrenamiento.
- Solución:** Si necesita una nueva evaluación de prueba, inicialice la tarjeta con el software de ERGO-FIT para una prueba y utilice esta tarjeta para realizarla.

## NO ID 55

- Problema:** No hay datos en la tarjeta. Es posible que nunca se haya utilizado esta tarjeta o que el chip esté dañado.
- Solución:** Inicialice la tarjeta de nuevo. Si no se soluciona el problema, utilice otra tarjeta y realice la inicialización de nuevo con ésta.

#### Error 16

**Problema:** El aparato no detecta ninguna tarjeta en el lector.

**Solución:** Compruebe otra vez si ha introducido bien la tarjeta.

#### Error 01, Error 17, Error 32, Error 33, Error 48 oder Error 49

**Problema:** El aparato no lee la tarjeta electrónica.

**Solución:** Compruebe primero si ha introducido bien la tarjeta. De no ser así, introdúzcala correctamente y repita el paso. Si no surte el efecto deseado, compruebe si el lector de tarjetas funciona bien con otra tarjeta. Si aparece otra vez un mensaje de error, compruebe si están enchufados todos los cables que conectan el aparato con el lector de tarjetas (si no sabe cómo conectarlos correctamente, póngase en contacto con nuestro servicio de atención antes de desatornillar el panel de control).

#### ID del aparato xxx: Retire la tarjeta

**Problema:** El aparato no ejecuta el plan de entrenamiento.

**Solución:** Debe integrar el aparato en el plan de entrenamiento mediante el software de ERGO-FIT.

### Mensajes de error de los aparados de las líneas 4000/4000 MED - 4000 S/4000 S MED

#### TRAC der Linien 4000/4000 S:

#### STOP (parpadea en medio de la pantalla)

**Problema:** Se ha producido un error en el convertidor de frecuencia.

**Solución:** Deje de entrenar y apague el aparato. Déjelo apagado durante 30 segundos como mínimo).

#### TRAC de las líneas 4000 MED/4000 S MED:

**Problema:** Se ha sobrepasado la temperatura límite del transformador (controlador de temperatura integrado = 115°).

**Solución:** Deje de entrenar, apague el aparato y espere a que se enfríe.

**Mensajes de error de los aparados de las líneas 4100 S/4100 S MED**

Programa de entrenamiento anticuado (semana: xx). Retire la tarjeta

**Problema:** Ha expirado el periodo de entrenamiento guardado en la tarjeta electrónica, es decir, han pasado 8 semanas (de entrenamiento) desde la realización de la prueba. Si este no es el caso, es probable que la configuración de fecha y hora del aparato en cuestión no sea correcta.

**Solución:** Pulse cinco veces en el centro del margen superior de la pantalla para acceder al menú Servicio. En este menú puede corregir la fecha y la hora como se indica en el capítulo 7.4.2.

Error de sumas de verificación. Retire la tarjeta.

**Problema:** Los datos guardados en la tarjeta están dañados o falla la transmisión de datos al lector de tarjetas.

**Solución:** Compruebe primero si ha introducido bien la tarjeta. De no ser así, introdúzcala correctamente y repita el paso. Si no surte el efecto deseado, compruebe si el lector de tarjetas funciona bien con otra tarjeta. Si aparece otra vez un mensaje de error, diríjase al servicio de atención al cliente de ERGO-FIT. Si el lector funciona con otra tarjeta, puede suponer que los datos guardados en la tarjeta están dañados (vuelva a guardar los datos en la tarjeta con el programa de ERGO-FIT).

La tarjeta está vacía o no la ha introducido correctamente

**Problema:** No hay datos en la tarjeta. Es posible que nunca se haya utilizado esta tarjeta o que el chip esté dañado, o que no haya introducido la tarjeta correctamente.

**Solución:** Compruebe si ha introducido bien la tarjeta. De ser así, inicialice la tarjeta de nuevo. Si no se soluciona el problema, utilice otra tarjeta y realice la inicialización de nuevo con ésta.

No está disponible ningún programa de entrenamiento correspondiente.

No están disponibles los siguientes aparatos/otros aparatos

**Problema:** El aparato no ejecuta el plan de entrenamiento.

**Solución:** Debe integrar el aparato en el plan de entrenamiento mediante el software de ERGO-FIT.

#### No hay conexión con el servidor Cardea

**Problema:** No se puede establecer conexión con el servidor Cardea, de modo que no es posible entrenar con el modo de configuración „sólo RFID“ del lector de tarjetas.

**Solución:** Compruebe si el cable de red está enchufado correctamente al aparato. Compruebe además si el ordenador y el programa servidor Cardea funcionan bien. De ser así, inicie el programa de nuevo.

#### Perfil de entrenamiento vacío

**Problema:** Se ha creado un perfil pero sin niveles que establecer.

**Solución:** Abra el editor de perfil otra vez y edite el perfil agregando nuevos niveles.

#### Ha retirado la tarjeta pero el entrenamiento sigue activo

**Problema:** Ha retirado la tarjeta durante el entrenamiento.

**Solución:** Introduzca la tarjeta de nuevo y finalice las unidades de entrenamiento presionando la tecla STOP.

#### Tarjeta equivocada

**Problema:** Ha retirado la tarjeta durante el entrenamiento e introducido otra tarjeta nueva.

**Solución:** Retire la tarjeta y finalice las unidades de entrenamiento presionando la tecla STOP. Lea a continuación su tarjeta de entrenamiento de nuevo.

#### Regístrese en el Vitality Coach

**Problema:** No hay datos de entrenamiento en la tarjeta.

**Solución:** El entrenamiento no se ha activado en el Vitality Coach, por eso no hay datos de entrenamiento en la tarjeta. Abra el Vitality Coach y lea su tarjeta de entrenamiento. Escriba la tarjeta presionando la tecla „Comenzar entrenamiento“.

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de ERGO-FIT

- Problema:** El aparato requiere mantenimiento.  
**Solución:** Diríjase al servicio de atención al cliente de ERGO-FIT.

Apriete los pedales y las manivelas

- Problema:** Han transcurrido 5 horas de uso. Se debe apretar los tornillos de los pedales y las manivelas.  
**Solución:** Apriete los pedales y las manivelas como se indica en el capítulo 9.1.3.

Sólo para aparatos de fuerza

- Problema:** Ha leído la tarjeta F4 para la configuración de las placas de peso.  
**Solución:** Retire la tarjeta, ya que no está indicada para el uso con aparatos de entrenamiento cardiaco.

Sin conexión a ErgoNet

- Problema:** Hay interferencias en la conexión con la placa de circuito impreso del aparato. No es posible realizar otro entrenamiento.  
**Solución:** Diríjase al servicio de atención al cliente de ERGO-FIT.

#### Mensajes de error del TRAC de las líneas 4100 S/MED/S MED

Símbolo de advertencia „!“ en el panel

¡Atención! El motor de elevación está sobrecargado. No es posible modificar la inclinación. Avise al entrenador.

- Problema:** El motor de elevación está sobrecargado. No es posible modificar la inclinación.  
**Solución:** Deje de entrenar y apague el aparato. Déjelo apagado durante 10 minutos como mínimo.

## Capítulo A Anexo

A.1	Servicio de atención al cliente .....	106
A.2	Piezas de repuesto .....	106
A.3	Datos técnicos .....	106
A.4	Emisión y resistencia a las perturbaciones electromagnéticas .....	116
A.5	Normas de seguridad .....	121
A.5.1	Indicaciones de seguridad .....	121
A.5.2	Marca de verificación .....	122
A.5.3	Pictogramas del aparato .....	124
A.6	Márgenes de error .....	125
A.7	Evaluación de pruebas .....	126
A.8	Términos de la garantía .....	127
A.9	Documentación en el libro de productos médicos .....	129
	Advertencias de peligro .....	133

**Nota:**

Este manual se refiere a varios modelos.  
Por eso, hay detalles que pueden diferir según el modelo.

## A Anexo

### A.1 Servicio de atención al cliente

Si no puede solucionar el fallo o la avería usted mismo, dirijase a nuestro servicio de atención al cliente.

Servicio: Teléfono: +49 (6331) 2461-20  
+49 (6331) 2461-45  
+49 (6331) 2461-23  
+49 (6331) 2461-27  
+49 (6331) 2461-29  
Telefax: +49 (6331) 2461-55  
E-Mail: service@ergo-fit.de

Las reparaciones de los aparatos de ERGO-FIT las realizan técnicos altamente cualificados. Por supuesto, se utilizan únicamente piezas de repuesto originales.

### A.2 Piezas de repuesto

Si necesita piezas de repuesto o diagramas tridimensionales, dirijase al servicio de atención al cliente de la empresa ERGO-FIT:

Servicio: Teléfono: +49 (6331) 2461-20  
+49 (6331) 2461-45  
+49 (6331) 2461-23  
+49 (6331) 2461-27  
+49 (6331) 2461-29  
Telefax: +49 (6331) 2461-55  
E-Mail: service@ergo-fit.de

Por favor, no olvide indicar los siguientes datos cada vez que haga un pedido:

- ⊗ Modelo
- ⊗ Número de serie
- ⊗ Designación de la pieza de recambio
- ⊗ Número de la pieza de recambio

### A.3 Datos técnicos

#### CARDIO LINE 4000/4100 S/MED/S MED

En este capítulo encontrará información sobre los datos técnicos de su aparato. En la lista podrá consultar por separado los datos técnicos de cada uno de los aparatos de la CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000/4100 MED y 4000/4100 S MED.

Designación	CIRCLE
Tensión de alimentación 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Corriente absorbida	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Fusible	T 1,6 A
Potencia absorbida en modo stand by	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Precisión	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% hasta 200 W, a partir de 200 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED en giro a la derecha)
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	11 +/- 2kg·m <sup>2</sup>
Dimensiones en cm (l/an/al)	165,5/63,5/152
Peso	aprox. 115 kg
Gama de revoluciones	20 - 120 r/min
Gama de potencia	15 - 400 W
Escalonamiento	5 W
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, CARDIO, PERFILES
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	independiente de las revoluciones
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232

Designación	CROSS
Tensión de alimentación 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Corriente absorbida	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Fusible	T 1,6 A
Potencia absorbida en modo stand by	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED/S MED, 4007/4107 MED/S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED/S MED, 4007/4107 MED/S MED)
Precisión	-
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	-
Dimensiones en cm (l/an/al)	185/66/180 (4000/4100), 205/67/170 (4007/4107)
Peso	aprox. 95 kg (4000/4100), ca. 160 kg (4007/4107)
Gama de revoluciones	15 - 200 pasos
Gama de potencia	15 - 200 niveles de carga
Escalonamiento	ide 5 en 5 pasos
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, CARDIO, PERFILES
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	independiente de las revoluciones
Capacidad de carga máx.	200 kg (4000/4100) 150 kg (4007/4107)
Interfaz	RS 232

Designación	CYCLE
Tensión de alimentación 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Corriente absorbida	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Fusible	T 1,6 A
Potencia absorbida en modo stand by	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,006 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Precisión	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% hasta 400 W, a partir de 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	11 +/- 2kg·m <sup>2</sup>
Dimensiones en cm (l/an/al)	118/54/145
Peso	aprox. 58 kg
Gama de revoluciones	20 - 120 r/min
Gama de potencia	15 - 600 W
Escalonamiento	5 W
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, selección de velocidad, TEST, CARDIO, PERFILES, además un perfil variable en los modelos 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	independiente de las revoluciones, dependiente de las revoluciones
Capacidad de carga máx.	180 kg
Interfaz	RS 232

Designación	MIX
Tensión de alimentación 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Corriente absorbida	0,3 A
Fusible	T 2 A (4000/4000MED) T 3,15 A (4100/4100 MED)
Potencia absorbida en modo stand by	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,006 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Precisión	-
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	-
Dimensiones en cm (l/an/al)	200/70/166
Peso	aprox. 160 kg
Gama de revoluciones	20 - 120 r/min
Gama de potencia	25 - 400 W (en modo CARDIO/SISTEMA), 1 - 29 niveles de carga (en modo MANUAL)
Escalonamiento	-
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, CARDIO, PERFILES
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	-
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232

Designación	RECUMBENT
Tensión de alimentación 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Corriente absorbida	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Fusible	T 1,6 A
Potencia absorbida en modo stand by	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Precisión	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% hasta 400 W, a partir de 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	11 +/- 2kg.m <sup>2</sup>
Dimensiones en cm (l/an/al)	160/54/125
Peso	aprox. 75 kg
Gama de revoluciones	20 - 120 r/min
Gama de potencia	15 - 600 W
Escalonamiento	5 W
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, selección de velocidad, CARDIO, PERFILES, además un perfil variable en los modelos 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	independiente de las revoluciones, dependiente de las revoluciones
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232

Designación	STAIR
Tensión de alimentación 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Corriente absorbida	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Fusible	T 1,6 A
Potencia absorbida en modo stand by	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,007 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Precisión	-
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	-
Dimensiones en cm (l/an/al)	110/77/181
Peso	aprox. 110 kg
Gama de revoluciones	15 - 155 pasos/min*
Gama de potencia	15 - 155 niveles de carga
Escalonamiento	de 5 en 5 pasos
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, CARDIO, PERFILES, además un perfil variable en los modelos 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	-
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232

Designación	TRAC
Tensión de alimentación 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Corriente absorbida	12 A
Fusible	B 16 A
Potencia absorbida en modo stand by	0,02 kW/h (4000 MED, carga 75 kg) 0,03 kW/h (4100 MED, sin carga) 0,03 kW/h (4100 MED, carga 75 kg)
Potencia absorbida a 50 W/40 r/min	0,66 kW/h (4000 MED, carga 75 kg) 0,39 kW/h (4100 MED, sin carga) 0,67 kW/h (4100 MED, carga 75 kg)
Potencia absorbida al máximo rendimiento	1,75 kW/h (4000 MED, carga 75 kg) 0,81 kW/h (4100 MED, sin carga) 1,75 kW/h (4100 MED, carga 75 kg)
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	1, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio (4000/4100, 4000/4100 S) Ámbito médico (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Precisión	-
Sistema de freno	-
Momento de inercia	-
Dimensiones en cm (l/an/al)	210/82,5/140
Peso	aprox. 220 kg
Gama de revoluciones	-
Gama de potencia	0,2 - 25 km/h
Escalonamiento	0,1 km/h
Programas de entrenamiento	MANUAL, Cuenta atrás manual, TEST, CARDIO, PERFILES, además un perfil variable en los modelos 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	-
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232
ángulo de inclinación	0% - 20% (en ALPIN), -5 % - 15% (en TOUR)
Emisiones sonoras	<70 dB (A)*

\* Las emisiones sonoras bajo carga están más altas que sin carga

**CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP**

En este capítulo encontrará información sobre los datos técnicos de su aparato. En la lista podrá consultar por separado los datos técnicos de cada uno de los aparatos de la CARDIO LINE 4000 SP y 4000 S SP.

Designación	CROSS
Tensión de alimentación 48 - 60 Hz	-
Corriente absorbida	-
Fusible	-
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	II, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio
Precisión	-
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	-
Dimensiones en cm (l/an/al)	185/66/180
Peso	aprox. 95 kg
Gama de revoluciones	25 - 200 pasos/min
Gama de potencia	15 - 200 niveles de carga
Escalonamiento	de 5 en 5 pasos
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, CARDIO, PERFILES
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	-
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232 opcional

Designación	CYCLE
Tensión de alimentación 48 - 60 Hz	-
Corriente absorbida	-
Fusible	-
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	II, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio
Precisión	10%
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	11 +/- 2 kg · m <sup>2</sup>
Dimensiones en cm (l/an/al)	118/54/145
Peso	aprox. 58 kg
Gama de revoluciones	40 - 120 r/min
Gama de potencia	40 - 600 W
Escalonamiento	5 W
Programas de entrena- miento	MANUAL, Cuenta atrás manual, Gearselection, CARDIO, PERFILES
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	independiente de las revoluciones, dependiente de las revoluciones
Capacidad de carga máx.	180 kg
Interfaz	RS 232 opcional

Designación	RECUMBENT
Tensión de alimentación 48 - 60 Hz	-
Corriente absorbida	-
Fusible	-
Norma de seguridad	DIN EN 60335-1
Norma del aparato	EN 957 SA
Clase de protección	II, IP21
Aprobado para ámbitos de aplicación	Gimnasio
Precisión	10%
Sistema de freno	Freno de corrientes parásitas
Momento de inercia	11 +/- 2 kg · m <sup>2</sup>
Dimensiones en cm (l/an/al)	160/54/125
Peso	aprox. 75 kg
Gama de revoluciones	40 - 120 r/min
Gama de potencia	40 - 400 W
Escalonamiento	5 W
Programas de entrenamiento	MANUAL, Cuenta atrás manual, Selección de velocidad, CARDIO, PERFILES
Medición de pulso POLAR	Monocanal
Control de carga dependiente del pulso	con transmisor POLAR
Control	independiente de las revoluciones, dependiente de las revoluciones
Capacidad de carga máx.	200 kg
Interfaz	RS 232 opcional

#### A.4 Emisión y resistencia contra interferencias electromagnéticas

Los aparatos ERGO-FIT han sido desarrollado de conformidad con la norma de Perturbaciones electromagnéticas, requisitos y ensayos (DIN EN 60601-1-2:2015). Esta norma trata la seguridad básica y las características de funcionamiento esencial en presencia de perturbaciones electromagnéticas y para las perturbaciones electromagnéticas originadas por los mismos productos sanitarios en función del entorno electromagnético en el que se usan los aparatos.

Los lugares para el uso debido de los aparatos ERGO-FIT son entornos en instalaciones profesionales de la sanidad, salvo en las proximidades de aparatos de electrocirugía de alta frecuencia y fuera del área de alta frecuencia de un sistema para el diagnóstico por imagen de resonancia magnética, así como en los ámbitos de la asistencia sanitaria a domicilio (p. ej., consultorios médicos que están conectados a la red pública de suministro).

Como en cualquier aparato eléctrico, no se puede garantizar un funcionamiento 100 % sin fallos. En ciertos entornos en los que surgen perturbaciones de alta intensidad se pueden producir efectos recíprocos o interferencias. Es imprescindible observar las siguientes advertencias:

ADVERTENCIA:

- ⊗ ¡Peligro de perturbaciones en el funcionamiento!  
Evite el uso en las inmediaciones directas de otros aparatos o apilado con otros aparatos. En caso de que sea necesario un uso así, deben observarse los aparatos CARDIOWISE y los demás componentes del equipo para asegurar el funcionamiento correcto.
- ⊗ ¡Posibilidad de emisiones electromagnéticas elevadas y de inmunidad electromagnética reducida de este aparato! ¡Peligro de perturbaciones en el funcionamiento! No emplee componentes accesorios o cables diferentes a los indicados o proporcionados por el fabricante. (Línea de 12 voltios para el módulo de presión arterial, cable de conexión del aparato, cable de interfaz (red))
- ⊗ ¡Deterioro del rendimiento de este aparato!  
Los aparatos de comunicación de alta frecuencia portátiles (incluidos periféricos como cables de antena y antenas externas) deben estar situados a una distancia de al menos 30 cm (12 pulgadas) de cualquier componente del sistema CARDIOWISE, incluido el cable especificado por el fabricante.

Tenga en cuenta también el capítulo 7.5 Medición de la frecuencia cardíaca y las demás indicaciones de seguridad. En caso de que se originen interferencias electromagnéticas en relación con este aparato, recomendamos tomar las siguientes medidas:

- ⊗ Cambiar la orientación o el lugar de instalación del aparato adyacente.
- ⊗ Ampliar la distancia entre los aparatos.
- ⊗ Conectar el monitor y los demás aparatos en tomas de corriente de circuitos eléctricos diferentes.
- ⊗ Ponerse en contacto con el fabricante o con un técnico de servicio.

Es posible que estas directrices no sean aplicables en todos los casos. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y la reflexión de edificios, objetos y personas.

**Emisión y resistencia a las interferencias electromagnéticas, conformidad y nivel de prueba**

Los productos de cardiowise han sido diseñados para el funcionamiento en el entorno descrito más arriba. Asegúrese de que utiliza el producto en un entorno adecuado. El producto utiliza energía de alta frecuencia exclusivamente para su funcionamiento interno. Debido al cumplimiento de la clase B, su emisión de alta frecuencia es más bien reducida y es poco probable que cause interferencias en los aparatos electrónicos próximos. En la determinación de los valores límite según DIN EN 61000-3-2, se aplica el uso profesional de los aparatos.

Mediciones de emisión de interferencias	Requerido < Criterio	Alcanzado < Criterio
Emisión de AF según CISPR 11, versión alemana DIN EN 55011, tensión de perturbaciones radioeléctricas conducidas	Clase B	Clase B
Emisión de AF según CISPR 11, versión alemana DIN EN 55011, intensidad de campo perturbador radiado de radiofrecuencia	Clase B	Clase B
Distorsión por armónicos según IEC 61000-3-2	Clase A	Cumplido
Fluctuaciones de tensión y parpadeos según IEC 61000-3-3	Pt < 1	Pt < 1

**Resistencia a las interferencias electromagnéticas, conformidad y nivel de prueba**

Mediciones de inmunidad a las perturbaciones	Requerido	Alcanzado
Descarga electrostática (ESD) según IEC 61000-4-2	Contacto $\pm 8$ kV Aire $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV	Contacto $\pm 8$ kV Aire $\pm 15$ kV
Radiación de AF según IEC 61000-4-3	3 V/m o 10 V/m 80 MHz a 2.7 GHz	10 V/m 80 MHz a 2.7 GHz
Radiación de AF en la proximidad inmediata de dispositivos de comunicación según IEC 61000-4-3	véase la tabla siguiente	véase la tabla siguiente
Campo magnético de la frecuencia de alimentación (50/60 Hz) según IEC 61000-4-8	30 A/m 50 Hz o 60 Hz	100 A/m 50 Hz
Magnitudes perturbadoras transitorias eléctricas rápidas / ráfagas según IEC 61000-4-4	Frecuencia de repetición para cable de red +/- 2 kV / 100 kHz	Frecuencia de repetición para cable de red +/- 2 kV / 100 kHz
Tensiones de choque (surges) según IEC 61000-4-5	Cable - Cable (Line - Line): $\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV Cable - PE (Line - PE): $\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV, $\pm 2$ kV	Cable - Cable (Line - Line): $\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV Cable - PE (Line - PE): $\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV, $\pm 2$ kV
Magnitudes perturbadoras de AF conducidas según IEC 61000-4-6	6 Veff 150 kHz a 80 MHz	6 Veff 150 kHz a 80 MHz
Caídas de tensión, microcortes y fluctuaciones de la tensión de alimentación según IEC 61000-4-11	30 % 10ms → B 60 % 100 ms → C >98 % 5000ms → C	30 % 10ms → A 60 % 100 ms → A >98 % 5000ms → A

Inmunidad a las interferencias de equipos de comunicación inalámbricos (según IEC 61000-4-3/DIN EN 61000-4-3, radiación de AF)					
Frecuencia de ensayo	Banda (MHz) Servicio	Potencia máx. (W)	Distancia (m)	Nivel de prueba requerido (V/m)	Nivel de prueba alcanzado (V/m)
385	380 – 390 TETRA 400	1,8	0,3	27	28
450	430 – 470 GMRS 460, FRS 460	2	0,3	28	28
710 745 780	704 – 787 banda LTE 13, 17	0,2	0,3	9	9
810 870 930	800 – 960 GSM 800 /900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, banda LTE 5	2	0,3	28	28
1720 1845 1970	1700 – 1990 GSM 1800, CDMA 1900, GSM 1900, DECT, banda LTE 1, 3, 4, 25, UMTS	2	0,3	28	28
2450	2400 – 2570 Bluetooth, WLAN 802.11 b/g/n, RFID 2450, ban- da LTE 7	2	0,3	28	28
5240 5500 5785	5100 – 5800 WLAN 802.11 a/n	0,2	0,3	9	9

## A.5 Normas de seguridad

### A.5.1 Indicaciones de seguridad

A fin de proteger al usuario, el Verband Deutscher Elektrotechniker e.V. (VDE, Asociación Alemana de Electrotécnicos) publicó instrucciones especiales para espacios usados con fines médicos y aparatos electrónicos para uso médico.

Según estas instrucciones, los aparatos que están conectados a la red eléctrica, deben estar equipados no sólo con un aislamiento seguro de las piezas cargadas, sino también aplicar otra medida de protección para evitar que la tensión de la red transite a las piezas metálicas que se pueden tocar. A estos efectos, la VDE divide estas medidas en clases de protección.

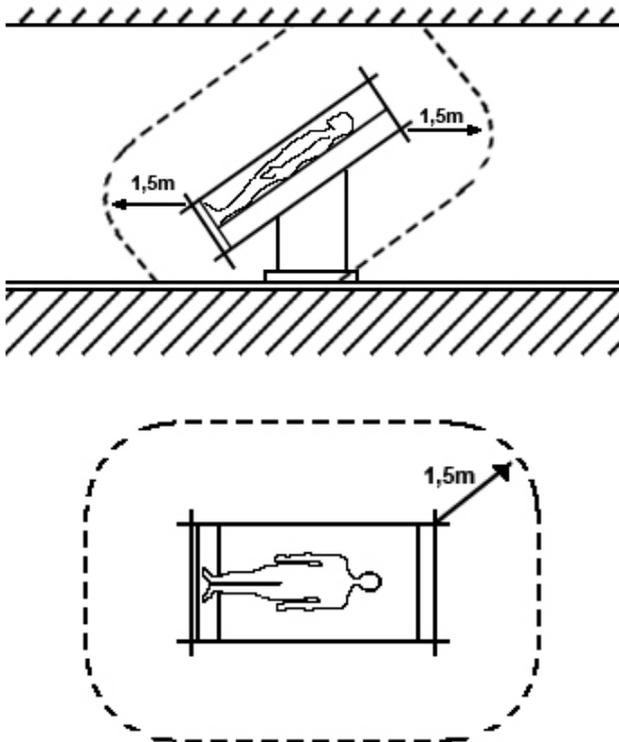
De las clases de protección permitidas para aparatos electrónicos para uso médico, se aplican, en la mayoría de los casos, la clase de protección I, es decir, medidas de protección con conductor de puesta a tierra, y la clase de protección II, es decir, medidas de protección sin conductor de puesta a tierra pero con doble aislamiento. Los aparatos de la clase de protección I son aparatos cuyas cubiertas metálicas están conectadas al conductor de puesta a tierra de la red mediante un contacto de protección. El fusible salta en caso de que falle el aislamiento.

Los aparatos de ERGO-FIT de las líneas CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000/4100 S MED y 4000/4100 MED pertenecen a la clase de protección I. Los aparatos de ERGO-FIT de las líneas CARDIO LINE 4000 SP y 4000 S SP pertenecen a la clase de protección II.

La tensión de las piezas de los aparatos eléctricos no médicos que pudieran tocarse al realizar trabajos de mantenimiento o de calibración después de retirar cubiertas, dispositivos de conexión etc., no debe exceder los 25 voltios de corriente alterna y los 60 voltios de corriente continua, si se encuentran en el entorno del usuario. Además, la tensión de corriente debe ser generada por otra fuente distinta, siguiendo el procedimiento descrito en CEI 601-1. En este caso, no está permitido tocar la pieza y al usuario simultáneamente.

Los aparatos electrónicos para uso médico sólo se pueden utilizar si se tiene la certeza de que se cumplen las normas técnicas de seguridad, de acuerdo al estado tecnológico actual y a las normas de seguridad laboral y de prevención de accidentes. Es necesario tomar medidas de protección contra el contacto directo e indirecto. Estas incluyen cubiertas y armaduras, aislamiento de las piezas cargadas en combinación con medidas de protección con conductor de puesta a tierra (clase de protección I), fusibles y el mantenimiento de las distancias de seguridad entre los aparatos.

La experiencia demuestra que la mejor distancia de seguridad para estos aparatos es de 1,5 metros. Esta distancia impide que el cuerpo de una persona pueda servir de conductor entre dos aparatos y que acabe sufriendo una descarga eléctrica ella misma u otra persona que entrene en otro aparato.



Las disposiciones descritas en este capítulo se refieren al modelo de seguridad reconocido en la República Federal de Alemania. Estas disposiciones pueden variar en otros países.

**A.5.2 Marca de verificación**

Los aparatos de ERGO-FIT de las líneas 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP se fabrican bajo los más estrictos controles de seguridad y calidad, y están diseñados para el uso comercial.

En las declaraciones de conformidad encontrará una lista de las normas y directivas que se han aplicado para el diseño de cada uno de los aparatos (véase el capítulo A.10).

La placa de identificación del aparato contiene la siguiente información.

 <b>12345678910111213</b>  ERGO-FIT GmbH & Co. KG Blocksbergstraße 165 GER-66955 Pirmasens Baujahr  <b>IP 21</b>  100 V-230 V ~48-60 Hz SerienNR ??? A- ??? A  MAX ??? kg	 <b>0297</b> <b>EN20957 SA</b>  	número de artículo		marcado CE
	fabricante	dirección	EN 20957 SA respetar las instrucciones de uso	
	ano de fabricación	UDJ	número serial	
	clase IP	valores de conexión	fusible	
	Residuo electrónico		capacidad de carga max.	
	clase de protección typ B	corriente absorbida	capacidad de entrenamiento max.	

### A.5.3 Pictogramas del aparato

Los pictogramas de los aparatos de ERGO-FIT corresponden a las normas CEI 417 y CEI 878.

Se utilizan los siguientes pictogramas:



Corriente alterna



Conexión con conductor de puesta a tierra



Tierra



Conexión equipotencial



Clase de protección II



¡Atención! Tener en cuenta los documentos adjuntos!



Apagado (alimentación, conexión a la red)



Encendido (alimentación, conexión a la red)



Aparato del tipo B



Aparato del tipo BF



Tensión eléctrica peligrosa



Respetar las instrucciones de uso



Residuo electrónico. No eliminar con los residuos domésticos

**IP 2**

Protección al contacto con los dedos

Protección contra cuerpos extraños: cuerpos medianos (diámetro mayor a 12,5 mm)

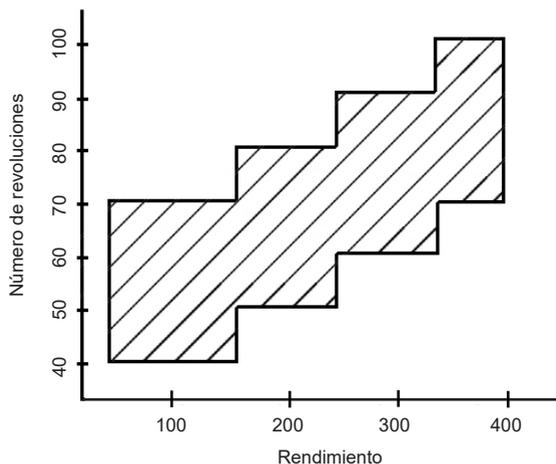
Protección contra líquidos: líquido que cae en vertical

## A.6 Márgenes de error

Para los aparatos CYCLE y RECUMBENT de las líneas 4000/4100 MED y 4000/4100 S MED se aplican los siguientes márgenes de error conforme a DIN VDE 0750-238:

1. La tolerancia con respecto a la potencia  $p$  no debe sobrepasar el  $\pm 5\%$  del valor medido. Sin embargo, no es necesario que quede por debajo de los  $\pm 3\text{ W}$ .
2. La tolerancia con respecto al número de revoluciones puede ascender a los  $\pm 2\text{ 1/min}$  por encima de los  $40\text{ 1/min}$ .
3. La tolerancia con respecto al dispositivo que calcula la potencia basada en el momento de frenado y el número de revoluciones del ergómetro no debe sobrepasar el  $1\%$ .

De la siguiente ilustración se puede determinar el diagrama característico de la gama de trabajo del control del momento de frenado:



La gama de trabajo aparece en la pantalla de la siguiente manera:

Aparatos según	VDE 750-238	EN 957
Indicación a la derecha, junto a las revoluciones		
Ninguna	gama del 5%	gama del 10%
Puntos	gama del 10%	gama del 10%
Flechas	desviación > 10%	desviación > 10%

**A.7 Evaluación de pruebas**

PWC 130	m	f	PWC 150	m	f	PWC 170	m	f
1	0,27	0,21	1	0,33	0,27	1	0,39	0,32
2	0,53	0,42	2	0,67	0,53	2	0,78	0,64
3	0,80	0,63	3	1,00	0,80	3	1,17	0,97
4	1,07	0,84	4	1,33	1,07	4	1,56	1,29
5	1,33	1,07	5	1,67	1,33	5	1,94	1,61
6	1,60	1,27	6	2,00	1,60	6	2,33	1,93
7	1,87	1,48	7	2,33	1,87	7	2,72	2,26
8	2,13	1,69	8	2,67	2,13	8	3,11	2,58
9	2,40	1,90	9	3,00	2,40	9	3,50	2,90
10	2,67	2,11	10	3,33	2,67	10	3,89	3,22
11	2,93	2,32	11	3,67	2,93	11	4,28	3,54
12	3,20	2,53	12	4,00	3,20	12	4,67	3,87
13	3,47	2,74	13	4,33	3,47	13	5,06	4,19
14	3,73	2,96	14	4,67	3,73	14	5,44	4,51
15	4,00	3,17	15	5,00	4,00	15	5,83	4,83
16	4,27	3,38	16	5,33	4,27	16	6,22	5,16
17	4,53	3,59	17	5,67	4,53	17	6,61	5,48
18	4,80	3,80	18	6,00	4,80	18	7,00	5,80

La clasificación en el nivel 9 equivale a una resistencia „muy buena“. Para que pueda comparar, un campeón olímpico se clasificaría en el nivel 18.

m= masculino f= femenino,  
 los valores respectivos de la columna inferior son los valores en W/kg definidos en los programas de la prueba de CFT en el capítulo 7.

## A.8 Términos de la garantía

2 años de garantía (véanse las Condiciones Generales de Compra, punto 8.1 "Garantía". ERGO-FIT concede dos años de garantía para sus propios productos. Durante el primer año, la empresa corre con los gastos de las piezas de repuesto y los costes de mano de obra y transporte sólo dentro de Alemania. En el segundo año, la empresa sólo asume los costes de las piezas de repuesto. Para los artículos de otros fabricantes son válidos los términos de la garantía del respectivo fabricante)

El vendedor será responsable de las deficiencias de la entrega, incluyendo la falta de las características acordadas expresamente para el producto en cuestión, y excluyendo otro tipo de responsabilidad de la siguiente manera:

1. Todas las piezas que se consideren inutilizables o cuya utilidad resulte limitada como consecuencia de circunstancias anteriores a la fecha de transmisión del riesgo -especialmente debido a un diseño defectuoso, malos materiales o mala producción- serán reparadas o cambiadas (según considere el vendedor) dentro de un periodo de 24 meses a partir de la fecha de entrega. El vendedor será responsable de los planos o materiales defectuosos suministrados o escogidos por él, sólo si se da el caso de que debería haber reconocido estas deficiencias de haber aplicado la debida precisión profesional, a menos que el vendedor haya comunicado inmediatamente estas deficiencias al comprador.
2. El derecho del comprador a reclamar las deficiencias prescribe en todos los casos transcurridos 24 meses, contados a partir de la fecha de entrega del producto.
3. No se asumirá ninguna garantía por daños que resulten debido a las razones siguientes: utilización inadecuada o indebida, montaje inadecuado o puesta en marcha inadecuada por parte del comprador o de una tercera persona, desgaste natural, manejo inadecuado o negligente, equipamiento inadecuado, materiales de recambio, construcciones inadecuadas, influencias químicas, electroquímicas o eléctricas, con excepción de aquellas que se pueda demostrar que sean por culpa del vendedor. El comprador asume todos los riesgos que resulten de la entrega, incluso en el caso de una entrega gratuita desde fábrica.
4. Al principio, el vendedor tiene el derecho de efectuar dos correcciones o recambios. Si éstos fracasaran, el comprador tiene el derecho a reducción o rescisión dentro del marco de la legislación vigente. El vendedor dispone de un periodo de seis semanas para realizar estas correcciones, contadas a partir de la fecha de notificación de la deficiencia.
5. Las modificaciones o reparaciones inapropiadas realizadas por el comprador o una tercera persona sin permiso previo del comprador anulan la garantía.
6. Si se exportan los objetos de entrega, la garantía se limitará a la puesta a disposición de piezas de recambio sin embalaje desde fábrica dentro del periodo de garantía. El comprador asume los gastos de embalaje, transporte y mano de obra. En caso de que el comprador solicite un técnico de la fábrica o de otra dirección de servicio para realizar la reparación, el comprador asumirá los gastos de viaje y de mano de obra.

7. Los artículos que no han sido fabricados por el vendedor están sujetos a las disposiciones legales.

Quedan excluidas de la garantía piezas de desgaste tales como:

- ⊗ Correas del pedal
- ⊗ Mangos del manillar o de las barras
- ⊗ Sillín
- ⊗ Correa de transmisión
- ⊗ Cinta de correr
- ⊗ Palanca de ajuste
- ⊗ Pedales
- ⊗ Asiento, apoyapiés, mangos
- ⊗ Fusibles
- ⊗ Rueda libre

Si no se cumplen las instrucciones de mantenimiento, la garantía quedará sin efecto.

## A.9 Documentación en el libro de los productos médicos

Conforme al Art. 11 párrafo 7 y al Art 7 del decreto sobre el montaje, la operación y el uso de productos médicos („MPBetreibV“) del 29.06.1998 (BGBt 1. página 1762), la persona que lleva a cabo los controles de medición debe documentar inmediatamente los resultados (valores medidos), el método de medición y otros resultados evaluados en el libro de productos médicos. Como no disponía del libro de productos médicos durante los controles de medición, le rogamos utilizar las siguientes indicaciones para su documentación.

### Propietario:

Empresa: \_\_\_\_\_

Persona de contacto: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_

CP, localidad: \_\_\_\_\_

### Fabricante:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG, Blocksbergstraße 165, D-66955 Pirmasens

### Identificación del aparato

Designación del aparato: \_\_\_\_\_

Modelo: \_\_\_\_\_

Número de serie: \_\_\_\_\_

### Método de medición y evaluación según:

- Guía para los controles técnicos de medición
- Anexo 15 o anexo 23 del reglamento de calibración (EQ 15 o EQ 23)
- Otros: \_\_\_\_\_

Estándar(es) utilizado(s): \_\_\_\_\_

*Para la indicación de los valores medidos véase la(s) página(s) siguiente(s)*

- Control técnico de medición: en regla; año, sello:
- Control técnico de medición: **no está en regla; antiguo sello invalidado**

\_\_\_\_\_  
Firma

**Método de medición y evaluación según:**

- Guía para los controles técnicos de medición
- Anexo 15 o anexo 23 del reglamento de calibración (EQ 15 o EQ 23)
- Otros: \_\_\_\_\_

Estándar(es) utilizado(s): \_\_\_\_\_

*Para la indicación de los valores medidos véase la(s) página(s) siguiente(s)*

- Control técnico de medición: en regla; año, sello:
- Control técnico de medición: **no está en regla; antiguo sello invalidado**

\_\_\_\_\_  
Firma

**Método de medición y evaluación según:**

- Guía para los controles técnicos de medición
- Anexo 15 o anexo 23 del reglamento de calibración (EQ 15 o EQ 23)
- Otros: \_\_\_\_\_

Estándar(es) utilizado(s): \_\_\_\_\_

*Para la indicación de los valores medidos véase la(s) página(s) siguiente(s)*

- Control técnico de medición: en regla; año, sello:
- Control técnico de medición: **no está en regla; antiguo sello invalidado**

\_\_\_\_\_  
Firma

## Tarjeta a colocar en el libro de productos médicos

Propietario: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Designación del dispositivo médico:  
\_\_\_\_\_

2. Prueba de funcionamiento e instrucción inicial:  
Prueba de funcionamiento realizada  
el: \_\_\_\_\_ por: \_\_\_\_\_  
Instrucción inicial realizada  
el: \_\_\_\_\_ por: \_\_\_\_\_  
Persona instruida: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Control técnico de medición: como mínimo una vez cada 2 años  
Próximo control: \_\_\_\_\_  
A realizar por: \_\_\_\_\_

4. Control de mantenimiento/seguridad: se recomienda cada 12 meses  
Próximo control: \_\_\_\_\_  
A realizar por: \_\_\_\_\_

5. Fecha, tipo y consecuencias de averías, fallos y errores repetidos de manejo del mismo tipo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Partes de incidentes a autoridades y fabricante: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Indicaciones de seguridad CIRCLE 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.
- ⊗ Examine las líneas de enlace del aparato con los dispositivos externos antes de entrenar .
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ Antes de subir al aparato, compruebe si el sillín está en la posición correcta. El sillín debe estar posicionado en el extremo superior, y no debe moverse hacia atrás ni inclinarse hacia los lados. Cuando incline el sillín hacia delante, asegúrese de que el espacio intermedio para la barra del sillín esté libre. De lo contrario, corre el riesgo de lesionarse.
- ⊗ Cuando accione el sillín, preste atención a los mandos de entrenamiento y la unidad de giro. De lo contrario correrá el riesgo de lesionarse (p. ej. golpeándose).
- ⊗ Mantenga las extremidades fuera del radio de acción de los brazos de la manivela.
- ⊗ Los niños no deben usar el aparato ni acercarse al aparato o a sus piezas móviles si no están vigilados por un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio donde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*

## Indicaciones de seguridad

### CROSS 4000/4007/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.\*
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.\*
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ No salte del aparato mientras se entrene.
- ⊗ Los niños no deben usar el aparato ni acercarse al aparato o a sus piezas móviles si no están vigilados por un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
- ⊗ ¡Atención! Existen puntos peligrosos en el radio de acción de los pedales que suponen un riesgo elevado de lesión por aplastamiento.
- ⊗ No retire los pies de los pedales mientras entrene, y no pise los protectores.
- ⊗ No cambie la dirección de pisada durante la fase de movimiento. Sólo puede cambiar la dirección de pisada una vez que los pedales estén totalmente parados.
- ⊗ Mantenga libre el radio de acción de los pedales y del volante.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

\* entfällt bei den Geräten CROSS 4000/4100 SP/S SP!

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio dónde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*

## Indicaciones de seguridad CYCLE 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.\*
- ⊗ Examine las líneas de enlace del aparato con los dispositivos externos antes de entrenar
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ Verifique que el sillín y el manillar esté fijo antes de montar.
- ⊗ No se incline en el manillar y no desplace su peso corporal por encima de los lados del aparato. Usted corre el riesgo de caer.
- ⊗ Los niños no deben usar el aparato ni acercarse al aparato o a sus piezas móviles si no están vigilados por un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
- ⊗ No salte del aparato cuando se entrena.
- ⊗ No quite sus pies de los pedales cuando se entrena.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

\* entfällt bei den Geräten CYCLE 4000/4100 SP/S SP!

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio dónde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*

## Indicaciones de seguridad MIX 4000/4007/4100 S/MED/S MED

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ No salte del aparato mientras se entrene.
- ⊗ Los niños no deben usar el aparato ni acercarse al aparato o a sus piezas móviles si no están vigilados por un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato. Dado el caso, acuerde el programa de entrenamiento con él.
- ⊗ ¡Atención! Existen puntos peligrosos en el radio de acción de los pedales que suponen un riesgo elevado de lesión por aplastamiento.
- ⊗ No retire los pies de los pedales mientras entrene, y no pise los protectores.
- ⊗ No cambie la dirección de pisada durante la fase de movimiento. Sólo puede cambiar la dirección de pisada una vez que los pedales estén totalmente parados.
- ⊗ Mantenga libre el radio de acción de los pedales y del ajuste del asiento.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio dónde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*

## Indicaciones de seguridad RECUMBENT 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.\*
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.\*
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ Verifique que el sillín esté fijo antes de montar.
- ⊗ Los niños no deben usar el aparato ni acercarse al aparato o a sus piezas móviles si no están vigilados por un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato. Dado el caso, acuerde el programa de entrenamiento con él
- ⊗ No salte del aparato cuando se entrena.
- ⊗ No quite sus pies de los pedales cuando se entrena.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

\* entfällt bei den Geräten RECUMBENT 4000/4100 SP/S SP!

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio dónde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*

## Indicaciones de seguridad STAIR 4000/4007/4100 S/MED/S MED

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Empiece su entrenamiento lentamente y aumente poco a poco la intensidad hasta alcanzar el nivel deseado y que usted pueda controlar.
- ⊗ No salte del aparato mientras se entrene.
- ⊗ Los niños no deben usar el aparato ni acercarse al aparato o a sus piezas móviles si no están vigilados por un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
- ⊗ ¡Atención! Existen puntos peligrosos en el radio de acción de los pedales que suponen un riesgo elevado de lesión por aplastamiento.
- ⊗ No quite sus pies de los pedales cuando se entrena.
- ⊗ No cambie la dirección de pisada durante la fase de movimiento. Sólo puede cambiar la dirección de pisada una vez que los pedales estén totalmente parados.
- ⊗ Mantenga libre el radio de acción de los pedales.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio dónde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*

## Indicaciones de seguridad TRAC 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ No utilice el aparato sin haber leído antes detenidamente el manual de instrucciones.
- ⊗ Examine el cable de alimentación antes de entrenar.
- ⊗ Nunca utilice el aparato sin corriente. Sólo utilice el aparato después de haber realizado una prueba de funcionamiento.
- ⊗ Utilice el aparato únicamente después de consultar a su médico o a un instructor. El aparato no debe ser utilizado sin instructor.
- ⊗ Apague el aparato y desenchúfelo de la red después del entrenamiento.
- ⊗ Para reducir los peligros físicos, le rogamos que se entrene con ropa de deporte y el calzado adecuado.
- ⊗ Coloque la cuerda de seguridad.
- ⊗ Si apaga la máquina tirando de la cuerda, desconecte la cinta de correr con el interruptor de encendido/apagado antes de colocar el imán.
- ⊗ Marche despacio al principio. No empiece a correr hasta que no haya calentado unos minutos.
- ⊗ Cuando la cinta de correr esté en movimiento, no se dé la vuelta sobre ella, no se quede parado y no salte para subir o bajar de la cinta.
- ⊗ Accione el interruptor de parada de emergencia únicamente si existe peligro de caída. Compruebe que la función funcione bien antes de utilizar el aparato.
- ⊗ ¡Atención! Preste atención a los puntos peligrosos en la parte de atrás, por donde entra la cinta. Es indispensable evitar que caiga pelo, ropa, bisutería, cordones, toallas, etc. en el punto de entrada posterior de la cinta de correr. Informe a los usuarios del aparato de este peligro.
- ⊗ No se suba a la cubierta del aparato ni se apoye en el panel de control o en el manillar.
- ⊗ Evite que su mascota suba a la cinta o se acerque al aparato.
- ⊗ Los niños sólo pueden utilizar la cinta bajo la supervisión de un adulto.
- ⊗ En el caso de que sienta náuseas, aturdimiento, dolores en el pecho o en las extremidades, interrumpa inmediatamente su entrenamiento e informe a su entrenador o consulte a un médico.
- ⊗ Si es portador de un marcapasos o tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
- ⊗ Compruebe siempre antes de usar el aparato que las piezas móviles y cubiertas no estén dañadas. Repárelas inmediatamente si estuvieran dañadas.
- ⊗ Asegúrese de que las ranuras de ventilación no estén cubiertas a fin de evitar que el aparato se sobrecaliente.
- ⊗ Utilice el aparato sólo para los fines descritos en este manual.
- ⊗ Respete las demás indicaciones de seguridad y de operación de este manual.

*Todas las indicaciones de seguridad contenidas en este manual de instrucciones se basan en una experiencia de años y en el sentido común.*

*Cuelgue estas indicaciones en un sitio dónde se puedan leer desde el aparato. Todo usuario debe conocer los peligros y las indicaciones de seguridad. El fabricante no asumirá ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales ocasionados.*





# ERGOFIT

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – D-66955 Pirmasens  
Tfno: +49 (6331) 2461-0 – Fax: +49 (6331) 2461-55  
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de