

# Remadora de Aire

## Remadora de Aire

Lhotse Fit



SEGURIDAD

1.1. Aviso de seguridad

1.1.1. El uso de una máquina de remo que esté dañada o tenga piezas envejecidas puede causar lesiones físicas al usuario. Si existe alguna sospecha que las piezas están en este estado, se recomienda encarecidamente que el usuario sustituya inmediatamente las piezas originales de la máquina de remo.  
1.1.2. Para evitar posibles lesiones personales, tenga cuidado al fijar la sección del monorriel a la sección de la rueda de inercia y al accionar el bloqueo de la correa.  
1.1.3. No coloque la máquina de remo con resistencia al viento en posición vertical para evitar que se vuelque.

1.2. Instrucciones para el primer uso

1.2.1. Consulte a un médico para asegurarse de que la realización de ejercicios no es peligrosa.  
1.2.2. Lea atentamente el manual de la máquina de remo. Las operaciones inadecuadas, como la inclinación extrema de la espalda o la inclinación extrema del respaldo o la retirada del asiento pueden causar lesiones graves.

1.3. Introducción

1.3.1. Inicie el ejercicio. No realice el ejercicio durante más 5 de minutos directo el primer día. Ajuste su condición física para los nuevos ejercicios.  
1.3.2. En las dos primeras semanas, aumente gradualmente el tiempo y la intensidad del ejercicio, y practique durante al menos una semana. No haga ejercicios a plena potencia antes de que las habilidades sean buenas; de forma similar a otras actividades físicas, el aumento de la cantidad e intensidad de actividades aumenta el riesgo de lesiones personales.  
1.3.3. El ritmo de las brazadas durante el ejercicio debe estar entre 24 y 30 spm (por minuto de brazada), comience a practicar durante 3-5 minutos, luego tome un descanso, realice ejercicios de estiramiento y camine.  
Si se siente bien, realice cuatro sesiones; esto es suficiente para el primer día de entrenamiento.

1.4. Ajustes del peso del volante

El regulador es como el engranaje de una bicicleta, afecta a la sensación de movimiento, pero no afecta a la resistencia. Después de algunos intentos, encontrará los ajustes del regulador que le darán los mejores resultados. Recomendamos ajustar el regulador a 3 - 5 para conseguir el mejor ejercicio aeróbico. Este rango de ajuste es el más parecido a la navegación suave y rápida en el agua. En los ajustes más altos, se siente como una embarcación más grande y lenta.

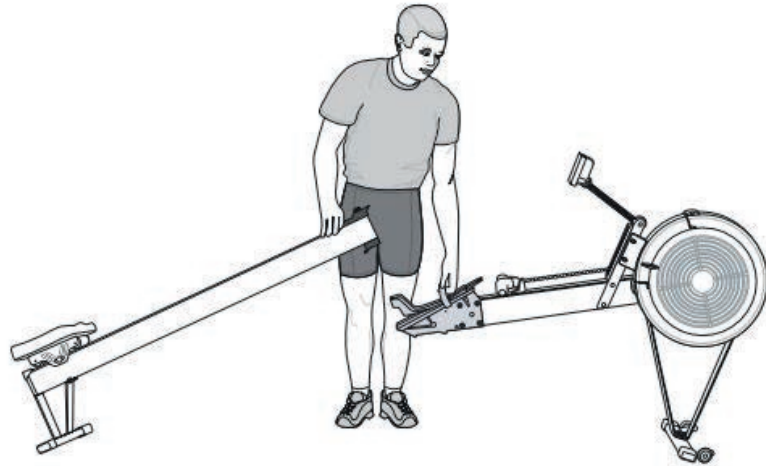
2.3.3. Compruebe si los tornillos están bien puestos.  
Si es necesario, afloje o apriete la tuerca del conector del brazo electrónico.  
2.3.4. Utilice una linterna para comprobar si hay polvo en el interior del volante y aspire si es necesario.

**Nota:** La consola de control electrónico es un dispositivo sellado y nunca debe ser desmontado. Los intentos de desmontarla eximirá el interés de seguridad. Si hay algún problema con esta pieza, póngase en contacto con el fabricante.

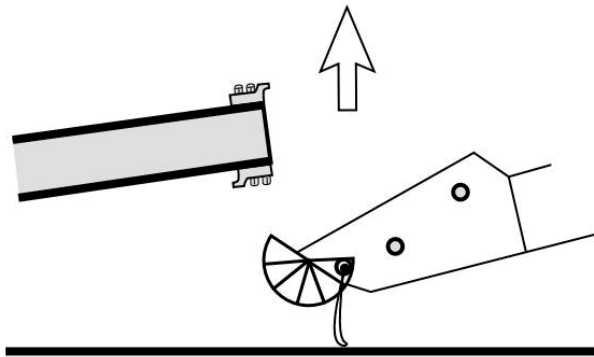
INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DESMONTAJE

3.1. Instrucciones de montaje

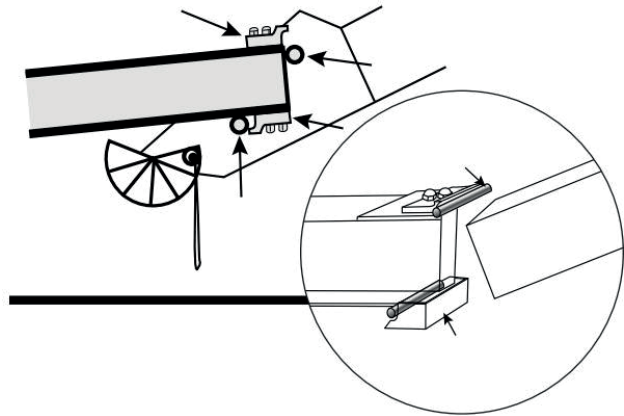
3.1.1. Coloque las secciones de la rueda de inercia y del monorriel de la remadora de extremo a extremo.



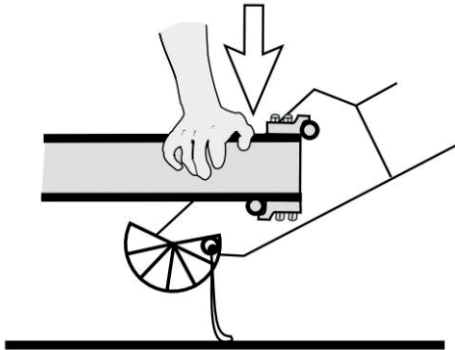
3.1.1. Utilizando una de las correas de los pies como asa, levante el extremo de la sección del volante hasta que que ruede sobre las ruedas giratorias. Levante el extremo del monorriel hasta el mismo nivel.



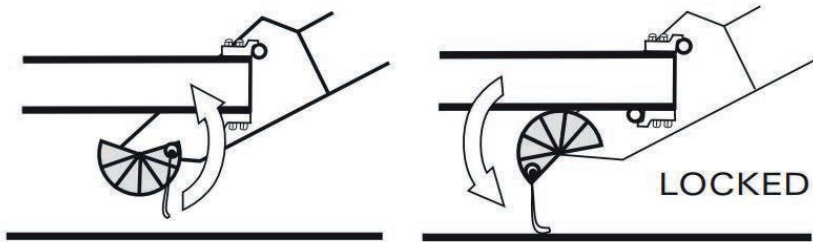
3.1.2. Junte las secciones del volante y del monorriel entre los estribos. La percha superior debe estar sobre el tubo del perno superior y el colgador inferior debe engancharse sobre el tubo del perno inferior.



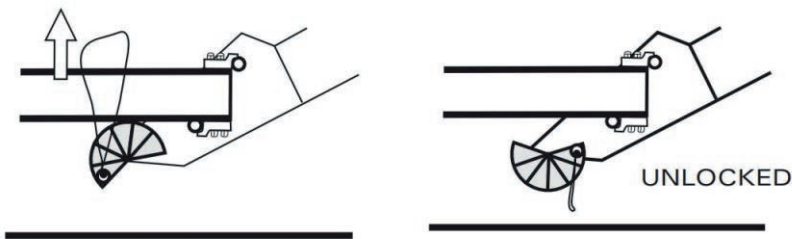
3.1.3. Baje ambas piezas hasta que se conecten firmemente y presione hacia abajo en su lugar.



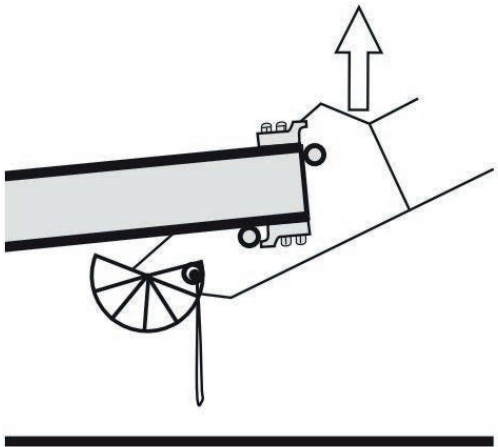
3.1.4. Gire el cierre del marco y empújelo hasta la posición de bloqueo.



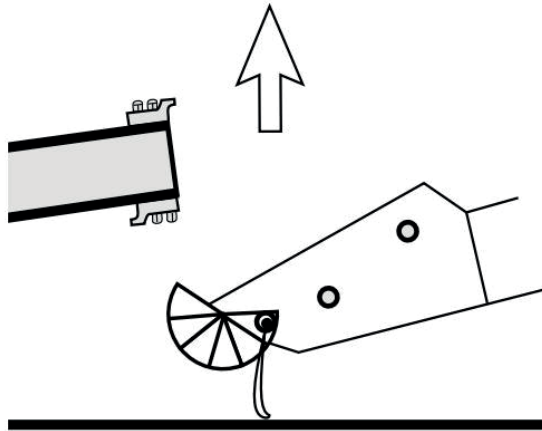
**3.2. Instrucciones de desmontaje**  
3.2.1. Libere el framelock de la posición de bloqueo tirando de la cuerda hacia arriba, permitiendo que el framelock gire a la posición de desbloqueo.



3.2.2. Utilizando la correa de pie, levante ligeramente el monorriel con una mano para desenganchar.



3.2.3. Retire el monorriel con la otra mano.



MANTENIMIENTO RECOMENDADO

2.1 Cada dos días

Limpie la barandilla a mano, con un paño o una tela no abrasiva.

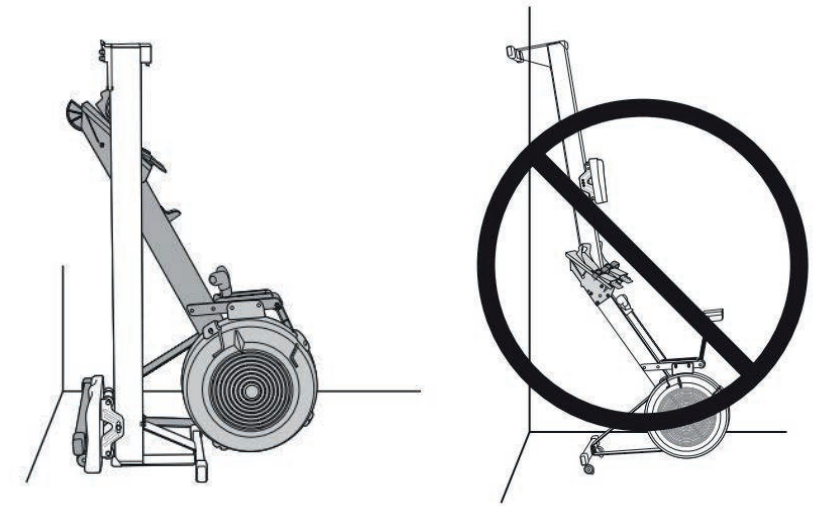
2.2. Cada 50 horas de uso o cada mes.

Puede lubricar la cadena con una cucharada de aceite mineral puro, aceite triple o aceite de motor 20W. Vierta el aceite en un paño de cocina y utilícelo para limpiar toda la cadena. Limpie el aceite derramado. Repita la limpieza si es necesario. No utilice limpiadores o disolventes para la limpieza de la cadena.

2.3. Cada 250 horas de uso o cada mes.

2.3.1. Compruebe que la barra no tiene eslabones duros. Si la lubricación no resuelve el problema, debe sustituir la cadena.  
2.3.2. Inspeccione las conexiones de la cadena y de la barra del manillar para ver si están desgastadas. Si los agujeros se alargan o los tornillos en U se desgastan hasta la mitad, deberá sustituirse toda la conexión.

**3.3. Almacenamiento/Precaución**  
Las dos partes pueden colocarse en posición vertical como se muestra aquí para un almacenamiento más compacto.  
Hay que tener cuidado al poner de pie la sección de la rueda delantera, ya que el equilibrio puede cambiar repentinamente.



| NRO. | CONTENIDO      | RANGO                | SET              | REC | RESET | INTRODUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------|----------------------|------------------|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | TIEMPO         | 0:00-99:59 (MIN:SEC) | ±1MIN            | SI  | SI    | 1. Cuando no se pone ningún modo de entrenamiento, el TIMER empieza a aumentar hacia arriba.<br>2. Cuando no se configura ningún entrenamiento, el TIMER empieza a ascender.<br>3. Si no hay actividad durante 4 minutos, la pantalla entra en estado de espera.                                                                            |
| 2    | DISTANCIA      | 0-9999 KM            | 0-9990 ±10K ±10M | SI  | SI    | 1. Cuando no se pone ningún modo de entrenamiento, el TIMER empieza a aumentar hacia arriba.<br>2. Cuando no se configura ningún entrenamiento, el TIMER empieza a ascender.<br>3. Si no hay actividad durante 4 minutos, la pantalla entra en estado de espera.                                                                            |
| 3    | CALORÍAS       | 0-9999 CAL           | 0-9990 (±10)     | SI  | SI    | 1. Cuando no se pone ningún modo de entrenamiento, el TIMER empieza a aumentar hacia arriba.<br>2. Cuando no se configura ningún entrenamiento, el TIMER empieza a ascender.<br>3. Si no hay actividad durante 4 minutos, la pantalla entra en estado de espera.                                                                            |
| 4    | VELOCIDAD      | 0-999                | NO               | NO  | SI    | En el estado de inicio:<br>1. Después de la entrada de la señal del sensor durante 3 segundos, se muestra su valor.<br>2. Si no se introduce ninguna señal del sensor, el valor vuelve a cero después de 4,6 segundos.<br>3. Por lo tanto, la ventana de visualización compartida con WATT se muestra de forma interactiva cada 5 segundos. |
| 5    | BRAZADAS       | 0-9999               | 0-9990 (±10)     | SI  | SI    | En el estado de inicio:<br>las brazadas de remo y el total de brazadas comparten la ventana de distribución, por lo que tarda 5 segundos en mostrarse de forma interactiva                                                                                                                                                                  |
| 6    | TOTAL BRAZADAS | 0-9999               | NO               | SI  | NO    | La suma de brazadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| NRO. | CONTENIDO             | RANGO       | SET             | REC | RESET | INTRODUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-----------------------|-------------|-----------------|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7    | WATT                  | 0-999       | NO              | NO  | NO    | 1. Después de introducir la señal del sensor durante 3 segundos, se muestra su valor.<br>2. Después de que no se introduzca ninguna señal del sensor, el valor vuelve a cero después de 4,6 segundos.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8    | RITMO CARDIACO        | P-30-230BPM | 0-30-230 (±)BPM | SI  | SI    | 1. Cuando hay una entrada de señal de pulso, el valor inicial se muestra durante 7,5 segundos (desde el primer pulso).<br>2. Cuando no hay entrada de señal de pulso, su valor vuelve a cero después de 6 segundos.<br>3. Consulte el Appendix I para el cálculo de la frecuencia cardíaca.<br>4. Cuando el valor es superior al establecido, el valor del indicador visual de pulso parpadea cada segundo. Alarma por exceso de pulso = 2 Alarmas BI-BI por segundo. |
| 9    | PROGRAMA MANUAL       |             |                 |     |       | Cuando no se entra a ningún modo, y se detecta la señal de RPM, se inicia rápidamente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10   | INTERVALO 20-10       |             |                 |     |       | 1. Modo de ejercicio intermitente.<br>2. 20 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11   | INTERVALO 10-20       |             |                 |     |       | 1. Modo de ejercicio intermitente.<br>2. 20 segundos de ejercicio y 20 segundos de descanso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12   | INTERVALO             |             |                 |     |       | 1. Modo de ejercicio intermitente.<br>2. Los usuarios pueden establecer el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13   | OBJETIVO DE TIEMPO    |             |                 |     |       | Los usuarios pueden establecer el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14   | OBJETIVO DE DISTANCIA |             |                 |     |       | La distancia de desplazamiento la establece el usuario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15   | OBJETIVO DE CALORÍAS  |             |                 |     |       | Los usuarios pueden fijar las calorías.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16   | OBJETIVO DE BRAZADAS  |             |                 |     |       | Son los usuarios los que deben establecer las abrazadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 17   | OBJETIVO DE PULSO     |             |                 |     |       | El pulso objetivo es fijado por el usuario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## ENCENDIDO Y APAGADO

**5.1. ENCENDIDO**  
Encienda la pantalla completa del CONSOLA LCD durante 2 segundos (Figura 1). Al mismo tiempo habrá un largo pitido durante 2 segundos, entrará en el modo de espera.



Figura 1.

**5.2. APAGADO**  
5.2.1. Si no hay señal en 4 minutos, la CONSOLA LCD entra en modo ASLEEP/DORMIDO.  
5.2.2. Cuando hay entrada de señal o entrada de tecla, la CONSOLA LCD se enciende.

## INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

### 6.1. ENCENDIDO

6.1.1. Después de encender la CONSOLA LCD (o pulsar MODE / RESET durante 3 segundos), tras 2 segundos de pitido, la pantalla LCD entrará en modo de espera después de 2 segundos de visualización completa.

### 6.2. MODO DE ESPERA

Después de arrancar, la CONSOLA LCD entra en el modo de espera. “MANUAL, INTERVALO, OBJETIVO, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, SPM, VATIOS, CARRERAS TOTALES” se muestran cíclicamente en el modo SCAN durante 1 segundo.  
En el modo de espera, 4 minutos después de que no se haya pulsado ninguna tecla, no se haya introducido ninguna señal de RPM o de latido del corazón, la CONSOLA LCD entra en el modo ASLEEP/DORMIDO.

### 6.3 MANUAL

6.3.1 Si se recibe una señal de RPM durante el modo de espera, la CONSOLA LCD arrancará inmediatamente y el zumbador sonará durante 1 segundo al mismo tiempo.  
6.3.2. En el modo de espera, pulse la tecla MODE, la consola LCD muestra MANUAL, y luego pulse la TECLA DE MODO, el zumbador suena durante 1 segundo, la función MANUAL muestra “MANUAL, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL BRAZADAS” y comienzan a contar en la pantalla según el valor calculado, SPM y WATTS cambian la pantalla cada 5 segundos. Pulse la tecla MODE durante el ejercicio para cambiar entre SPM y WATT respectivamente.  
6.3.3. Cuando no se pulsa ningún botón, no hay señal de RPM, la señal de latido del corazón se introduce 4 minutos después, el zumbador suena durante 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.  
6.3.4. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP para pausar el ejercicio. La pantalla LCD "STOP" parpadea, “TIEMPO, DISTANCIA, TOTAL BRAZADAS, BRAZASAS, CALORÍAS” muestran constantemente el valor actual del ejercicio, PULSO muestra el valor instantáneo de los latidos del corazón.  
6.3.5. Cuando el movimiento está en pausa y la pantalla LCD "STOP" parpadea, pulse la tecla START/ STOP, la CONSOLA LCD continuará mostrando la imagen de movimiento. Si pulsa la tecla RESET en el estado "STOP", la CONSOLA LCD entrará en la pantalla de espera.

**6.5. INTERVALO**  
En el modo de espera, pulse la tecla MODE, pulse la tecla UP para seleccionar la función "INTERVALO", esta parpadea como en las figuras(2- 5)de abajo.

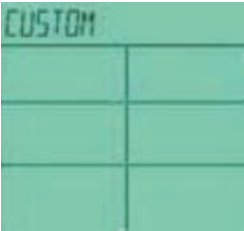


Figura 2.

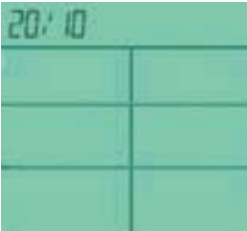


Figura 3.



Figura 4.



Figura 5.

### 6.5.1.INTERVALO 10/20

A. Cuando la pantalla LCD muestra "INTERVALO" parpadeando, pulse la tecla MODE, la opción 10/20 parpadea, pulse la tecla START/ STOP para iniciar la función 10/20.

B. Cuando la pantalla LCD muestra "READY" parpadeando, la ventana TIME muestra una cuenta atrás de 3 segundos y el zumbador suena durante 0,5 segundos por segundo.

C. Después de 3 segundos de LISTO, el zumbador suena durante 0,5 segundos, la pantalla LCD muestra "WORK 01 / 08", el TIEMPO comienza la cuenta atrás durante 10 segundos, y el TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS, las PULSACIONES, las SPM, los WATT, TOTAL BRAZADAS y BRAZADAS comienzan a contar de acuerdo con el valor calculado.

D. La pantalla LCD muestra "REST 01/ 08", el zumbador suena durante 0,5 segundos por segundo, y el TIEMPO comienza la cuenta atrás durante 10 segundos. El TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS, las PULSACIONES, las SPM, los WATT, TOTAL STROCES y STROKES comienzan a contar según el valor calculado. SPM, WATT se muestran cada 5 segundos, y la pantalla LCD "READY" parpadea en los últimos 3 segundos.

E. Los pasos C y D continúan repitiendo el ciclo. Cada cuenta de ciclo se incrementa en 1 hasta que la pantalla LCD muestra "WORK 08 / 08" Después de entrar en la pantalla final, el zumbador suena durante 0,5 segundos. Pulse MODE durante el ejercicio para cambiar entre la pantalla de SPM y WATT.

F. Después del ejercicio, la opción STOP parpadea, CALORIAS, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES muestran el valor completado del movimiento constantemente, y PULSE muestra el valor instantáneo del latido del corazón. En este momento, pulse START/ STOP Cuando la pantalla LCD muestre la pantalla de finalización, pulse la tecla RESET, la consola LCD entrará en el modo de espera y el zumbador sonará durante 0,5 segundos; si no pulsa ningún botón ni finaliza el ejercicio durante 4 minutos en la pantalla de finalización del ejercicio, la consola LCD entra en el modo de espera y el zumbador suena durante 0,5 segundos.

G. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, la pantalla LCD muestra STOP parpadeando, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSO, TOTAL BRAZADAS, BRAZADAS muestra el valor actual del ejercicio, PULSO muestra el valor instantáneo de los latidos del corazón, pulse de nuevo la tecla START/ STOP, la CONSOLA LCD continúa mostrando la imagen de movimiento. Si pulsa la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera. Si no pulsa ningún botón ni detiene el ejercicio durante 4 minutos en el estado de PARADA, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

H. Cuando se ejecuta la función WORK, 4 minutos desde que no se pulsa ningún botón, no hay señal de RPM, señal de latido del corazón, el zumbador suena durante 0,5 segundos y luego entra en el modo de espera, la pantalla LCD entra en el modo DORMIDO.

### 6.5.2. INTERVALO 20/10

A. Cuando la pantalla LCD muestre "INTERVALO" parpadeando, pulse la TECLA DE MODO, luego la TECLA ARRIBA/ABAJO para cambiar a la función 20/10, la pantalla LCD mostrará 20/10 parpadeando, pulse la TECLA START/ STOP para iniciar la función 20/10.

B. Cuando la pantalla LCD "READY" parpadea, la ventana TIME muestra una cuenta atrás de 3 segundos y el zumbador suena durante 0,5 segundos por segundo.

C. Después de 3 segundos de LISTO, el zumbador suena durante 0,5 segundos, la pantalla LCD muestra "WORK 01 / 08", el TIEMPO comienza la cuenta atrás durante 10 segundos, y el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSOS, SPM, WATT, TOTAL BRAZADAS y BRAZADAS comienzan a contar.

D. La pantalla LCD muestra "REST 01/ 08", el zumbador suena durante 0,5 segundos por segundo, y el TIEMPO comienza la cuenta atrás durante 10 segundos. El TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS, las PULSAS, las SPM, los WATT, las TOTAL STROKES y STROKES comienzan a contar según el valor calculado. SPM, WATT se muestran cada 5 segundos, y la pantalla LCD "READY" parpadea en los últimos 3 segundos.

E. Los pasos C y D continúan repitiendo el ciclo. Cada cuenta de ciclo se incrementa en 1 hasta que la pantalla LCD muestra "WORK08 / 08" Después de entrar en la pantalla final, el zumbador suena durante 0,5 segundos. Pulse MODEM durante el ejercicio para cambiar entre la pantalla de SPM y WATT.

F. Después del ejercicio, la pantalla LCD STOP parpadea, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES muestra el valor completado del movimiento constantemente, y PULSE muestra el valor instantáneo de valor de los latidos. En este momento, pulse START/ TECLA DE PARADA de nuevo para ejecutar la función INTERVAL020/10 de nuevo; Cuando la pantalla LCD está mostrando la pantalla final, Cuando la pantalla LCD muestra la pantalla de finalización, pulse la tecla RESET, la consola LCD entra en modo de espera y el zumbador suena durante 0,5 segundos. Si no pulsa ningún botón ni termina el ejercicio durante 4 minutos en la pantalla de fin de ejercicio, la CONSOLA LCD entra en el modo de espera y el zumbador suena durante 0,5 segundos.

G. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, la pantalla LCD muestra STOP parpadeando, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES, STROKES muestra el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor instantáneo de los latidos del corazón, pulse de nuevo la tecla START/ STOP, la CONSOLA LCD continúa mostrando la imagen de movimiento. Si pulsa la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera. Si no pulsa Si no pulsa ningún botón ni detiene el ejercicio durante 4 minutos en el estado de PARADA, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

H. Cuando se ejecuta la función WORK, 4 minutos desde que no se pulsa ningún botón, no hay señal de RPM, señal de latido del corazón el zumbador suena durante 0,5 segundos y luego entra en el modo de espera, la pantalla LCD CONOLE entra en el modo modo ASLEEP.

### 6.5.3 INTERVALO PERSONALIZADO

A.En la pantalla LCD INTERVALO parpadea, pulse la TECLA DE MODO, y luego pulse la TECLA ARRIBA para cambiar la función de movimiento CUSTOM, la pantalla LCD CUSTOM parpadea, pulse la TECLA DE MODO para entrar en la función de ajuste CUSTOM.

B. La pantalla LCD muestra "SET ROUND", la pantalla de la ventana TIME 01 parpadea, pulse ARRIBA para ajustar ROUND, el rango de ajuste de ROUND es 01 - 99, puede ser ajustado cíclicamente, el zumbador sonará durante 0,5 segundos después de pulsar la TECLA DE MODO, y entrará en el siguiente ajuste de opciones.  
C. La pantalla LCD muestra "SET WORK", la ventana TIME parpadea 5 segundos pulse SET para ajustar WORKTIME, el rango de ajuste de WORKTIME El rango de ajuste del tiempo de trabajo es de 0:05 a 10:00, se puede ajustar en un ciclo, el zumbador sonará 0,5 segundos después de pulsar la tecla MODE KEY Segundos y pasa a la siguiente opción de ajuste.

D. La pantalla LCD muestra "SET REST", la ventana TIME parpadea, pulse SET para ajustar el TIEMPO DE DESCANSO, el rango de ajuste del TIEMPO DE DESCANSO es 0: 05 100: 00, puede ajustarse en un ciclo, pulse la TECLA START/ STOP El zumbador sonará durante 0,5 segundos para entrar en la interfaz de deportes.

E. La pantalla LCD muestra "READY" parpadeando, la ventana TIME muestra una cuenta atrás de 3 segundos, y el zumbador suena durante 0,5 segundos.

F. La pantalla LCD muestra "WORK 01 / XX", TIME comienza la cuenta atrás según el tiempo de ajuste del TRABAJO, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL BRAZADAS y BRAZADAS comienzan a partir del valor calculado La pantalla de recuento, SPM, WATT cambian cada 5 segundos.

G. La Pantalla LCD "REST 01 / XX", el zumbador suena durante 0,5 segundos por segundo, el TIEMPO comienza la cuenta atrás de acuerdo con el tiempo de ajuste de DESCANSO, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, SPM, WATT, PIES TOTALES y PARADAS La pantalla comienza a contar de acuerdo con el valor calculado, SPM, WATT cambian de pantalla cada 5 segundos, los últimos 3 segundos la pantalla LCD "READY" parpadea.

H. Los pasos C y D continúan repitiendo el ciclo. Cada ciclo se incrementa en 1 hasta que la pantalla LCD muestra el movimiento "WORK XX / XX", entra en la pantalla de fin, y el zumbador para que suene durante 0,5 segundos.

I. Cuando el ejercicio haya terminado, la pantalla LCD mostrará STOP parpadeando, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES y STOKES mostrarán el valor del ejercicio,

PULSE mostrará el valor del latido instantáneo del corazón, y entonces pulse la TECLA START/ STOP para ejecutar la función INTERVALCUSTOM de nuevo Si pulsa la TECLA RESET en la pantalla de fin de ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera, el zumbador suena durante 0. 5 segundos; si no pulsa ningún botón en la pantalla de fin de ejercicio o 4 minutos después del fin del ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera, el zumbador suena durante 0,5 segundos.

J. Durante el ejercicio, pulse la TECLA START/ STOP, la pausa del ejercicio, el TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS, las PULSAS, las PULSAS TOTALES y las PULSAS para mostrar el valor del ejercicio, las PULSAS para mostrar el valor del latido instantáneo, pulse de nuevo la TECLA START/ STOP en este momento, puede realizar la función INTERVALCUSTOM una vez; si Si pulsa la TECLA RESET en la pantalla de fin de ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera, el Si no pulsa ninguna tecla en la pantalla de fin de ejercicio o no termina el ejercicio durante 4 minutos, la pantalla LCD ejercicio durante 4 minutos, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera, el zumbador suena durante 0,5 segundos

K. En el modo TRABAJO, si no se introduce ninguna tecla, ninguna señal de RPM o señal de latido del corazón durante 4 minutos, el zumbador entrará en 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.

### 6.6. OBJETIVO

En el modo de espera, pulse la tecla MODE, pulse ARRIBA para seleccionar la función TARGET, la pantalla LCD TARGET parpadea.

#### 6.6.1. TIEMPO DEL OBJETIVO:

A. En la pantalla LCD TARGET parpadeando, pulse la TECLA DE MODO, y luego pulse SET para cambiar a seleccionar la función TARGET TIME. La pantalla LCD muestra la luz constante TARGET, la ventana TIME parpadea, pulse la TECLA DE MODO para iniciar la función de ajuste de la HORA.

B. La pantalla LCD "SET" se ilumina constantemente, la ventana TIME parpadea a las 0:00, pulse UP para ajustar el tiempo objetivo, el rango de ajuste es de 0: 00-99: 00, puede ajustarse cíclicamente, y se oirá un pitido después de pulsar la TECLA START/ STOP El instrumento suena durante 0,5 segundos y entra en el modo de deporte.

C.Pantalla LCD Visualización interactiva de dos segundos "TARGET", "TIME", el TIEMPO comienza la cuenta atrás según el valor ajustado, el TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS, las PULSAS, las SPM, los WATT, las PULSAS TOTALES y las PULSAS comienzan a contar según el valor calculado, la visualización de las SPM WATT cambia cada 5 segundos.

D. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOPKEY, el ejercicio se detiene, la pantalla LCD deja de parpadear, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES y STROKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor instantáneo del latido del corazón, y luego pulse la tecla START/ STOP KEY, la pantalla LCD CONSOLE continúa mostrando la imagen del movimiento. Si pulsa la tecla RESET, la consola LCD entra en la pantalla de espera. Si no pulsa ningún botón o no detiene el ejercicio durante 4 minutos en el estado STOP, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

E. Al finalizar el ejercicio, la pantalla LCD "STOP" parpadea, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, RITMO TOTAL y RITMO muestran el valor del movimiento del movimiento. En este momento, pulse de nuevo la tecla START/ STOP para ejecutar la función TARGET TIME para ejecutar de nuevo la función TARGETTIME. En la pantalla, pulse la TECLA RESET, CONSOLA LCD para entrar en la pantalla de espera, el zumbador sonará durante 0,5 segundos; si no pulsa ningún botón no finaliza el ejercicio durante 4 minutos en la pantalla de entrará en la pantalla de espera y el zumbador sonará durante 0,5 segundos.

F. Durante el ejercicio, si no se introduce ninguna tecla, no hay señal de RPM, 4 minutos después de que se introduzca la señal de latido del corazón el zumbador suena durante 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.

#### 6.6.2. DISTANCIA OBJETIVO

A. Bajo la pantalla parpadeante de TARGET en la pantalla LCD, presione la tecla MODE, y presione el botón UP para seleccionar la función TARGET DISTANCE. parpadea, pulse la tecla MODEKEY para activar la función de ajuste de DISTANCIA.

B. La pantalla LCD "SET" está constantemente encendida, la ventana DISTANCE parpadea a 0:00, el SUP ajusta la distancia objetivo, el rango de ajuste es de 0-9990, que puede ser ajustado cíclicamente. Pulse la tecla START/ STOP para confirmar que el pitido de pico suena durante 0,5 segundos y entre en el modo de deporte.  
C. La pantalla LCD "TARGET", "DISTANCE" dos segundos. La distancia comienza la cuenta atrás

de acuerdo con el valor establecido, el tiempo, la distancia, las calorías, las pulsaciones, las millas por minuto (SPM), los vatios (WATT), el número total de golpes (STROKES) y los golpes (STOKES) comienzan a contar de acuerdo con el valor calculado, la pantalla de SPM WATTS cambia cada 5 segundos.

D. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, la pantalla LCD muestra STOP parpadeando, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES y STROKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor instantáneo de los latidos del corazón, y luego pulse de nuevo la tecla START/STOP, la CONSOLA LCD continúa mostrando la imagen de movimiento, Si pulsa la tecla RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera. Si en el estado de PARADA, no se presiona ningún botón o el ejercicio se 4 minutos, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

E. Cuando el ejercicio ha terminado, la pantalla LCD "STOP" parpadea, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, RITMO TOTAL y RITMO muestran el valor del movimiento. En este momento, pulse de nuevo la tecla START/ STOP para ejecutar la función TARGET DISTANCIA de nuevo. En la pantalla, pulse la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra la pantalla de espera, el zumbador suena durante 0,5 segundos; si no pulsa ningún botón o termina el ejercicio durante 4 minutos en la pantalla de fin de ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera, el zumbador suena durante 0,5 segundos.

F. Durante el ejercicio, si no se introduce ninguna tecla, no hay señal de RPM y se detiene la entrada de la señal de los latidos del corazón durante 4 minutos, el zumbador sonará durante 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.

#### 6.6.3 CALORÍAS OBJETIVO

A. En la pantalla intermitente TARGET que aparece en la pantalla LCD, pulse la tecla MODE y luego presione ARRIBA para seleccionar la función TARGET, DISTANCE.

Si, la pantalla LCD muestra la luz constante TARGET, ventana CALORÍAS.

B. La pantalla LCD "SET" está constantemente encendida, y la ventana de CALORÍAS 0 parpadea.Pulse ARRIBA / ABAJO para ajustar las CALORÍAS objetivo. El rango de ajuste es de 0 a 9990. El zumbador sonará durante 0,5 segundos después de pulsar la tecla START/ STOP. Y entra en el modo de deporte.

C. Pantalla LCD Pantalla LCD "TARGET", "CALORIES" pantalla interactiva de dos segundos de dos segundos, CALORIAS comienza la cuenta atrás según el valor ajustado, TIEMPO,DISTANCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL STROKES y SROKES empiezan a contar según el valor calculado, la pantalla de SPM WATT cambia cada 5 segundos.

D. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, la pantalla LCD muestra STOP parpadeando, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES y STOKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor del valor de latido instantáneo, y luego pulse de nuevo la tecla START/ STOP, la CONSOLA LCD continúa moviendo la pantalla. Si pulsa la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera. Si en el estado de PARADA, no se presiona ningún botón o se termina el ejercicio durante 4 minutos, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

E. Cuando el ejercicio ha terminado, la pantalla LCD muestra "STOP" y parpadea TIM! DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, TOTAL STROKES y STROKES para mostrar el valor del ejercicio. En este momento, pulse de nuevo la tecla START/ STOP para ejecutar TARGET DISTANCIA de nuevo. Pulse la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera y el zumbador suena durante 0,5 segundos. Si no pulsa ningún botón o finaliza el ejercicio durante 4 minutos en la pantalla de fin de ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de y el zumbador suena durante 0,5 segundos.

F. Durante el ejercicio, si no se introduce ninguna tecla, ni se detiene la señal de RPM o de latidos del corazón durante 4 minutos, el zumbador sonará durante 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.

#### 6.6.4. RACHAS DE META

A. En la pantalla intermitente de TARGET que aparece en la pantalla LCD, pulse la tecla MODE y luego presione ARRIBA para seleccionar la función TARGET, DISTANCE.

Función de ajuste de STROKES.

B. La pantalla LCD "SET" está constantemente encendida, y la ventana STRECES 0 ceniza. Presione ARRIBA para ajustar las RACHAS objetivo, El rango de ajuste es de 0 a 9990. El ajuste puede ser cíclico. Confirme pulsando la tecla START/ STOP, el zumbador sonará durante 0,5

segundos y entrará durante 0,5 segundos y entrará Modo deportivo.

C. La pantalla LCD muestra "TARGET", "STROKES 'se muestra interactivamente cada dos segundos, y STROCHES comienza la cuenta atrás de acuerdo con el valor establecido. TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, SPM, WATT, TOTALSTROKES y STROKES comienzan a contar en la pantalla según el valor calculado.

D. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, las cenizas de STOP en la pantalla LCD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL STROKES y STOKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor instantáneo valor de ritmo cardíaco, este Cuando usted presiona de nuevo la TECLA START/ STOP, la CONSOLA LCD continúa moviendo la imagen. Si pulsa la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en lapantalla de espera.y STOKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor del valor de latido instantáneo, y luego pulse de nuevo la tecla START/ STOP, la CONSOLA LCD continúa moviendo la pantalla. Si pulsa la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera. Si en el estado de PARADA, no se presiona ningún botón o se termina el ejercicio durante 4 minutos, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

¡E Cuando el ejercicio ha terminado, la pantalla LCD muestra "STOP" y parpadea TIM! DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, RITMO TOTAL y RITMO para mostrar el valor del ejercicio. En este momento, pulse de nuevo la tecla START/ STOP para ejecutar TARGET DISTANCIA de nuevo. Pulse la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera y el zumbador suena durante 0,5 segundos. ¡Si no pulsa ningún botón o finaliza el ejercicio durante 4 minutos en la pantalla de fin de ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de y el zumbador suena durante 0,5 segundos.

F. Durante el ejercicio, si no se introduce ninguna tecla, ni se detiene la señal de RPM o de latidos del corazón durante 4 minutos, el zumbador sonará durante 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.

#### 6.6.4. RACHAS DE META

A. En la pantalla intermitente de TARGET que aparece en la pantalla LCD, pulse la tecla MODE y luego presione ARRIBA para seleccionar la función TARGET, DISTANCE Función de ajuste de STROKES.

B. La pantalla LCD "SET" está constantemente encendida, y la ventana STRECES 0 ceniza. Presione ARRIBA para ajustar las RACHAS objetivo, El rango de ajuste es de 0 a 9990. El ajuste puede El ajuste puede ser cíclico. Confirme pulsando la tecla START/ STOP, el zumbador sonará durante 0,5 segundos y entrará. durante 0,5 segundos y entrará Modo deportivo.

C. La pantalla LCD muestra "TARGET", "STROKES 'se muestra interactivamente cada dos segundos, y STROCHES comienza la cuenta atrás de acuerdo con el valor establecido. TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT.TOTALSTROKES y STROKES comienzan a contar en la pantalla según el valor calculado.

D. Durante el ejercicio, pulse la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, las cenizas de STOP en la pantalla LCD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL STROKES y STOKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor instantáneo valor de heartbat, este Cuando usted presiona de nuevo la TECLA START/ STOP, la CONSOLA LCD continúa moviendo la imagen. Si pulsa la TECLA RESET, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.Si no pulsa ningún botón ni detiene el ejercicio durante 4 minutos en el estado STOP, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

E. Cuando el ejercicio ha terminado, la pantalla LCD "STOP" parpadea, el TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORIAS, el PULSO, las TOTAL STOKES y las STROKES muestran el valor completado del ejercicio. En este momento, pulse la tecla START/ STOP de nuevo para ejecutar la función DISTANCIA OBJETIVO de nuevo: pulse la TECLA RESET, CONSOLA LCD para entrar en la pantalla de espera, el zumbador sonará durante 0,5 segundos. 4 minutos después de la finalización del ejercicio, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera,

F. Durante el ejercicio, si no se pulsa ninguna tecla, no hay señal de RPM y la entrada de la señal de latidos del corazón se detiene durante 4 minutos, el zumbador sonará durante 0,5 segundos para entrar en el modo de espera.

#### 6.6.5.PULSO OBJETIVO

A. En la pantalla intermitente de TARGET que se muestra en la pantalla LCD, pulse la tecla MODE y luego presione ARRIBA para seleccionar la función TARGET PULSE.

B. La pantalla LCD "SET" está constantemente encendida, la ventana PULSE muestra el valor

preestablecido de 100 parpadeando, pulse UP / DWON para ajustar el PULSO objetivo, el rango de ajuste es 30-230, se puede ajustar ocularmente, pulse START/ STOPKEY para confirmar el zumbidoemite un pitido durante 0,5 segundos y entra en el modo de deporte.

C. Pantalla LCD "TARGET", "PULSE" visualización interactiva de dos segundos, TIME, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL STROKES Y STROKE inicio del recuento de acuerdo con el valor calculado, SPM, WATTla pantalla cambia cada 5 segundos.

D. Durante el ejercicio, cuando el valor real de los latidos supera el valor de los latidos preestablecido el zumbador emite un pitido durante 1 segundo.

E. Durante el ejercicio, presione la tecla START/ STOP, el ejercicio se detiene, la pantalla LCD muestra STOP parpadeando, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, TOTAL STROKES y STOKES muestran el valor actual del ejercicio, PULSE muestra el valor instantáneo de pulso, presione de nuevo la tecla START/ STOP, la pantalla LCD CONSOLE continúa moviéndose la pantalla. Si no presiona ningún botón o detiene el ejercicio durante 4 minutos en estado de PARADA, la CONSOLA LCD entra en la pantalla de espera.

7.DESCRIPCIÓN DE LAS TECLAS DE ACCESO DIRECTO

7.1.TECLA ARRIBA

A. Pulsar una vez para aumentar una vez, pulsar prolongadamente para el ajuste de aumento rápido.  
B. Rango de ajuste de la HORA: 0: 00 = 99: 00 (función INTERVALO 4% ajustar una vez para subir 0:01, función TIEMPO 4 ajustar una vez para aumentar 1:00);  
C. Rango de ajuste de CAL: 0 - 9990 (hasta 10 cada vez);  
D.DIST rango de ajuste: 0 - 9990 (ff ajustar una vez y aumentar 10);  
E. STROKES rango de ajuste: 0 - 9990 (10 por cada ajuste)  
F. Rango de ajuste de PULSO: 30 - 230 (valor preestablecido 100, aumentar 1 por cada ajuste)  
G. Mantenga pulsada la TECLA DE MODO durante 2 segundos en el modo de espera para cambiar las unidades DIST (METRO o MILLA).

7.2.TECLA DE MODO

A. En el modo de selección de funciones, pulse una vez para la tecla de confirmación de la función.  
B. En el modo de ajuste, pulse una vez para la tecla de confirmación.  
C. En el modo de deportes, pulse una vez para la pausa o el inicio.  
D. Habrá un aviso sonoro de BI por cada pulsación de tecla.  
E. Mantenga pulsada la tecla SET durante 2 segundos en el modo de espera para cambiar entre el sistema métrico e imperial.

7.3.TECLA INTERVAL20-10  
Pulse esta tecla para entrar directamente en el modo de ejercicio intermitente 20-10

7.4. TECLA INTERVAL10-20  
Pulse esta tecla para entrar directamente en el modo de ejercicio intermitente 10-20.

7.5.TECLA RESET

A. En el modo de selección de funciones, cada vez que se pulse se volverá al nivel de función anterior nivel de función anterior.

B. En el modo de ajuste, pulse una vez para borrar el valor de ajuste actual.

C. En el modo de pausa, pulse una vez para volver a la pantalla de espera.

D. Habrá un aviso sonoro de BI por cada pulsación de tecla.

E. Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos para poner la CONSOLA LCD en modo de espera tras el encendido.

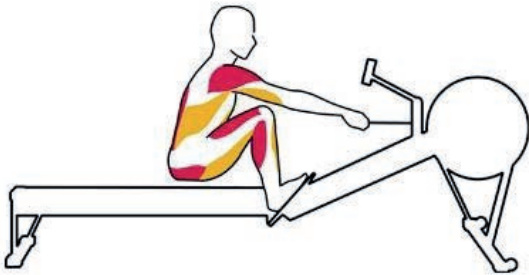
7.6.TECLA DE RECUPERACIÓN

Cuando haya una entrada de latidos, pulse esta tecla para entrar directamente en la cuenta atrás de 60 segundos de recuperación de la frecuencia cardíaca. Después de la cuenta atrás se mostrará FI-F6.

8.INSTRUCCIONES DE USO

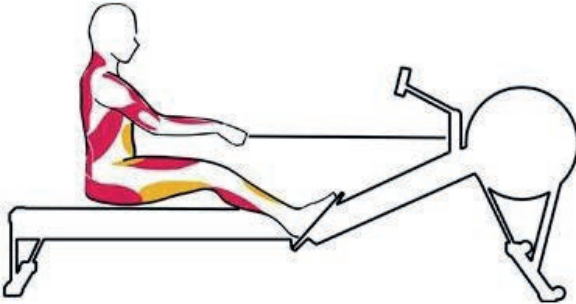
8.1.La captura  
En la recepción, sus piernas están comprimidas y sus canillas están verticales, sus tríceps

trabajan para extender sus brazos, y los músculos flexores de sus dedos y pulgares agarran el mango.  
Los músculos de la espalda están relajados y los abdominales flexionan el tronco hacia delante.



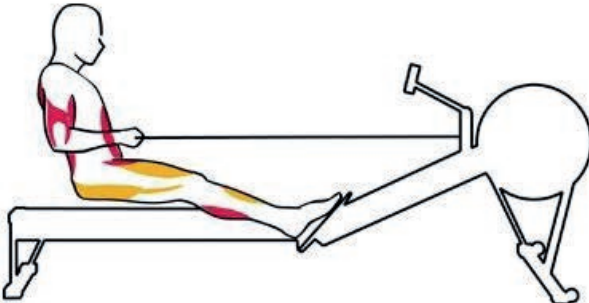
8.2. El impulso

Inicias el impulso con los potentes músculos de las piernas, y todos los músculos de los hombros se contraen. A medida que se trabaja en la secuencia de impulso, los bíceps se contraen para tirar del asa hacia el abdomen, los músculos de la espalda trabajan más a medida que se abre el torso, y los glúteos y los isquiotibiales se contraen para extender la cadera. Cuando el impulso termina con la tracción del brazo, casi todos los músculos de la parte superior del cuerpo del cuerpo.



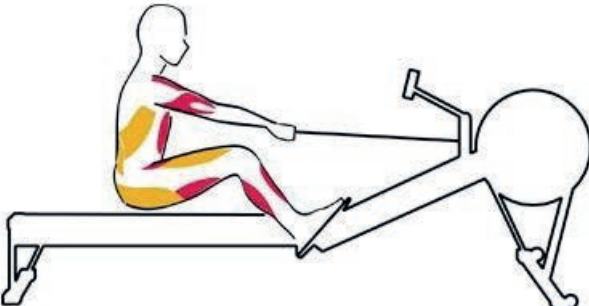
8.3. El final

En el final, los abdominales estabilizan el cuerpo, y los glúteos y cuádriceps se se contraen. Los bíceps y muchos de los músculos de la espalda también se contraen para ayudar a para ayudar a mantener el torso en la posición final y para rotar internamente la parte superior de los brazos.



8.4.La recuperación

os tríceps se activan para empujar los brazos hacia delante y lejos del cuerpo. Los abdominales flexionan el torso hacia delante, y los isquiotibiales y las pantorrillas se contraen mientras se desliza hacia la coger.



FOTOS DETALLE





**¡Muchas gracias por elegir Lhotse!**

Con cada compra estás ayudándonos a cumplir uno de nuestros desafíos. Donaremos el 1% del total de tu compra en ayuda a la reforestación de árboles nativos de Chile.

Visítanos en [www.lhotsestore.cl](http://www.lhotsestore.cl)

Si posee más dudas contactar a [hola@lhotsestore.cl](mailto:hola@lhotsestore.cl)

