

MANUAL DEL USUARIO

ACTIVE BIKE 400 SMART SCREEN



bodytone

CONTENIDO

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



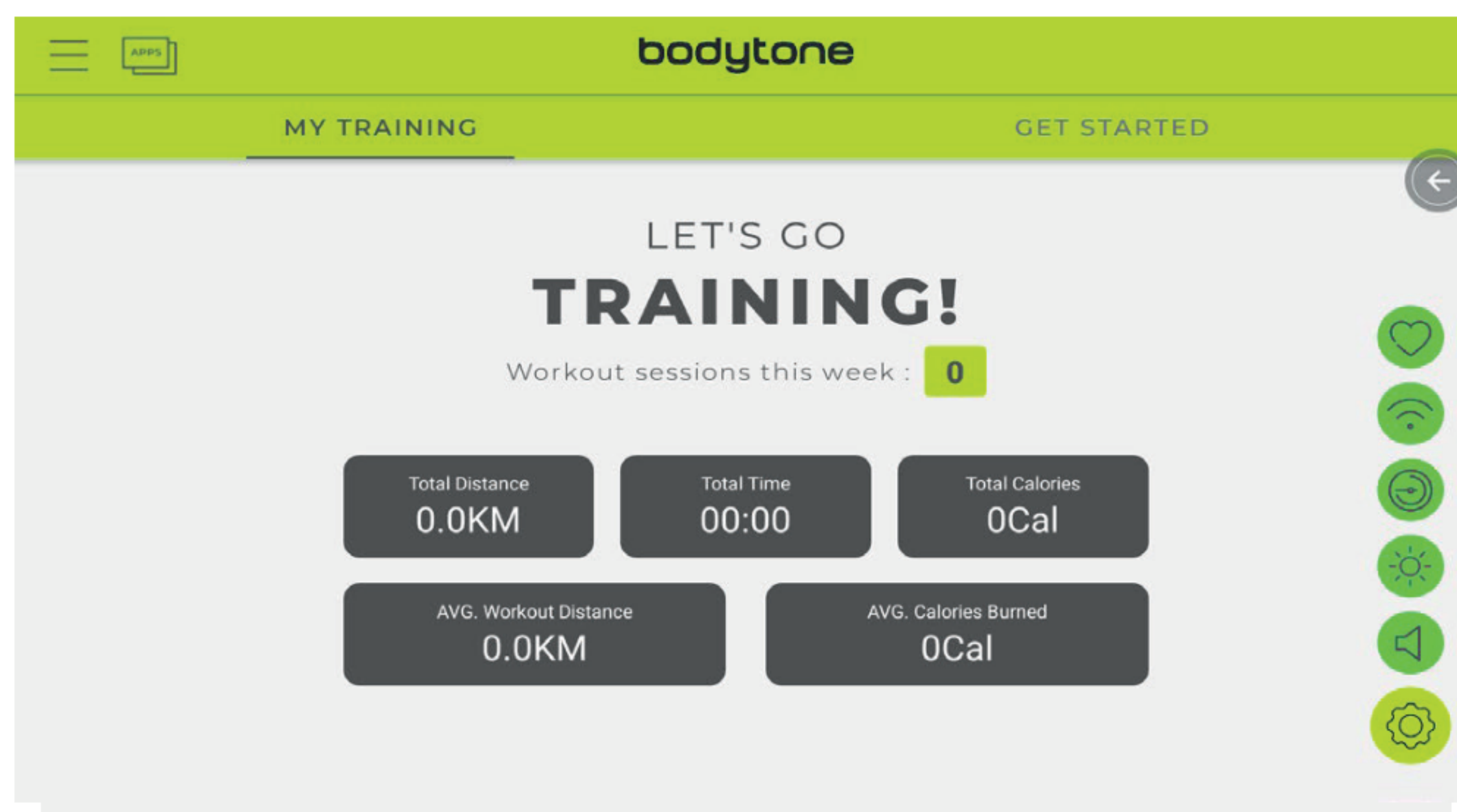
PRECAUCIÓN

Lea este manual antes de utilizar el equipo.

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

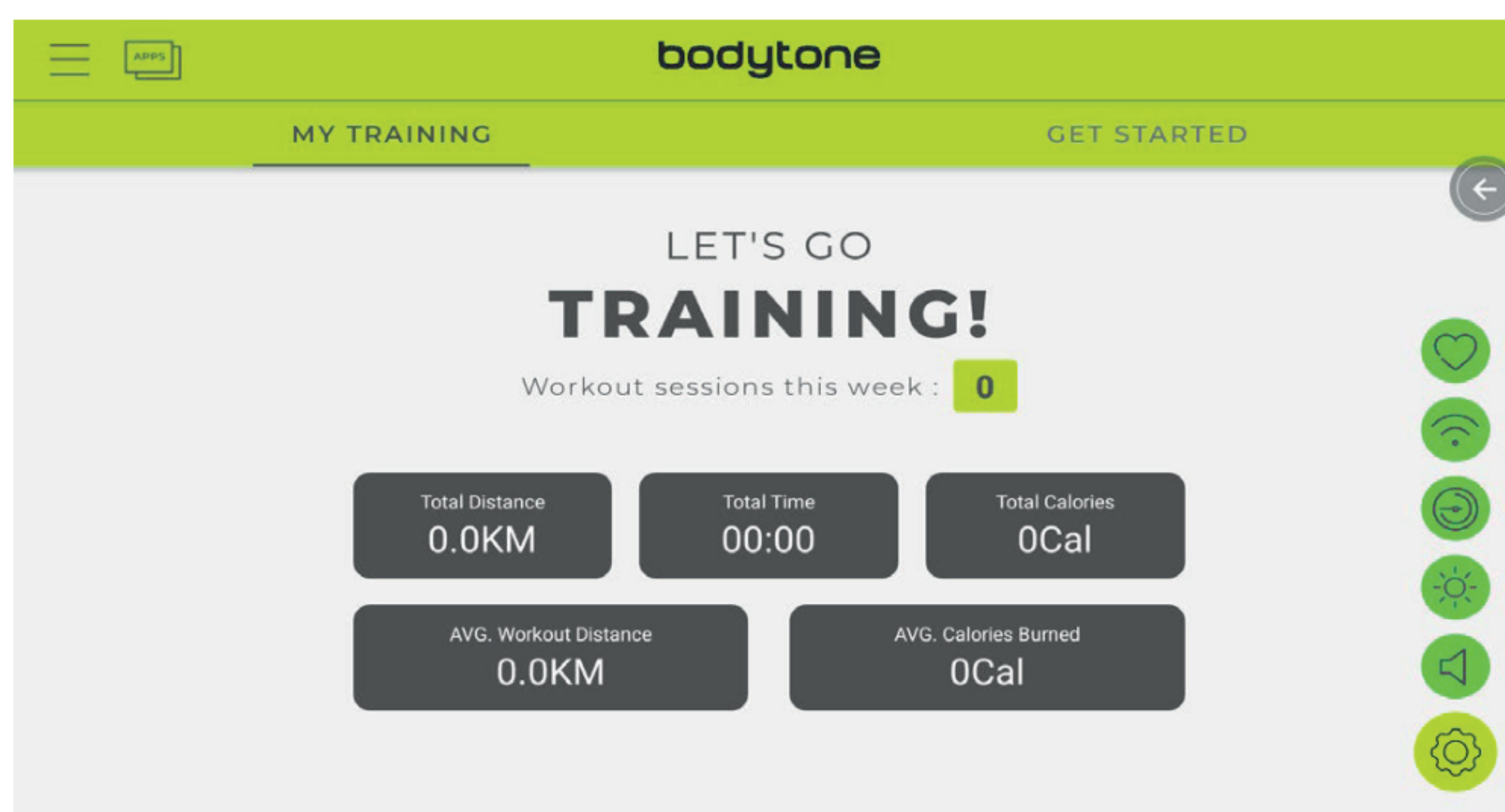
1. INSTRUCCIONES

1. ENCENDIDO (Página de Inicio)



2. FUNCIONES

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

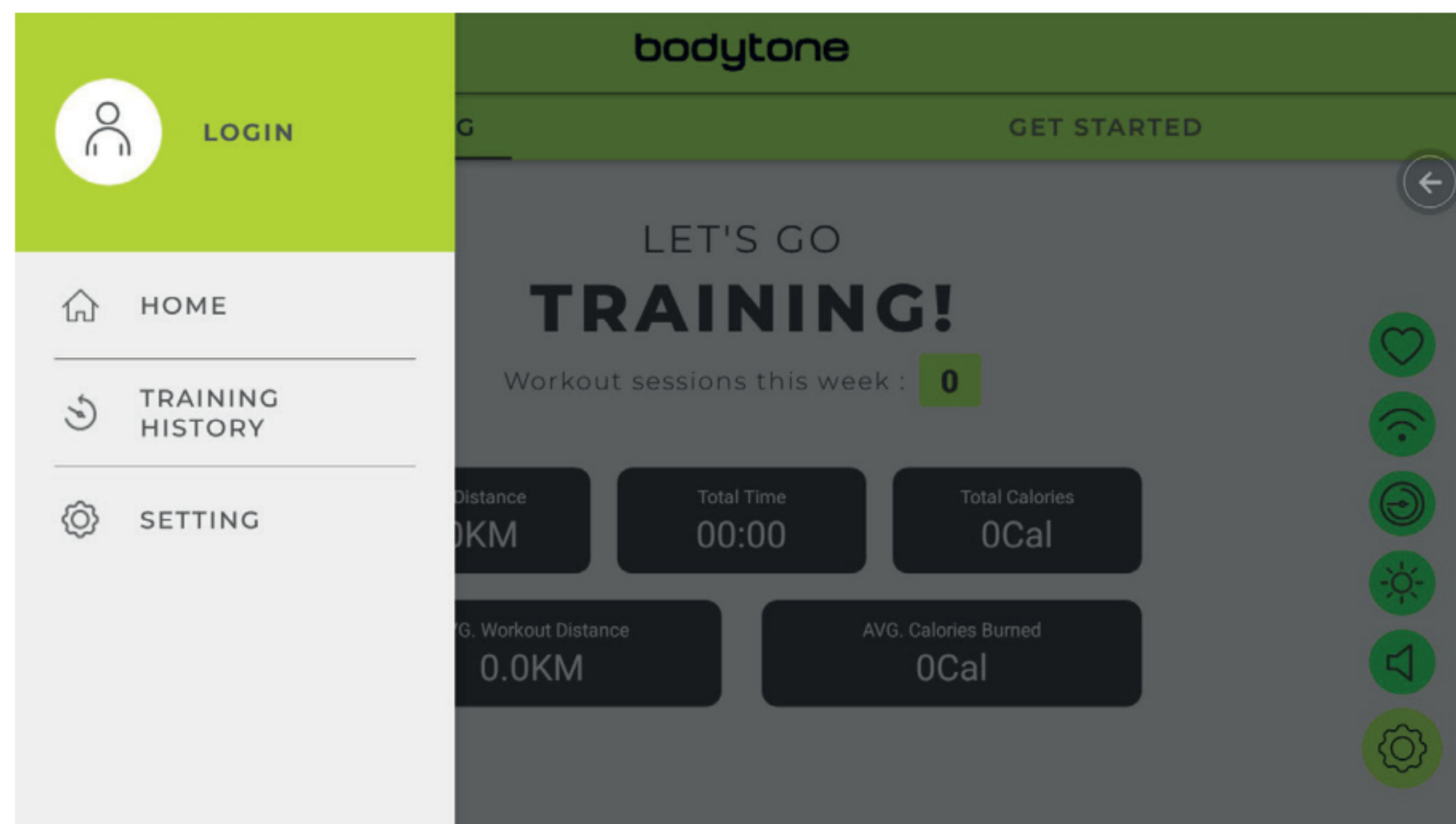


3. RANGO DE VISUALIZACIÓN

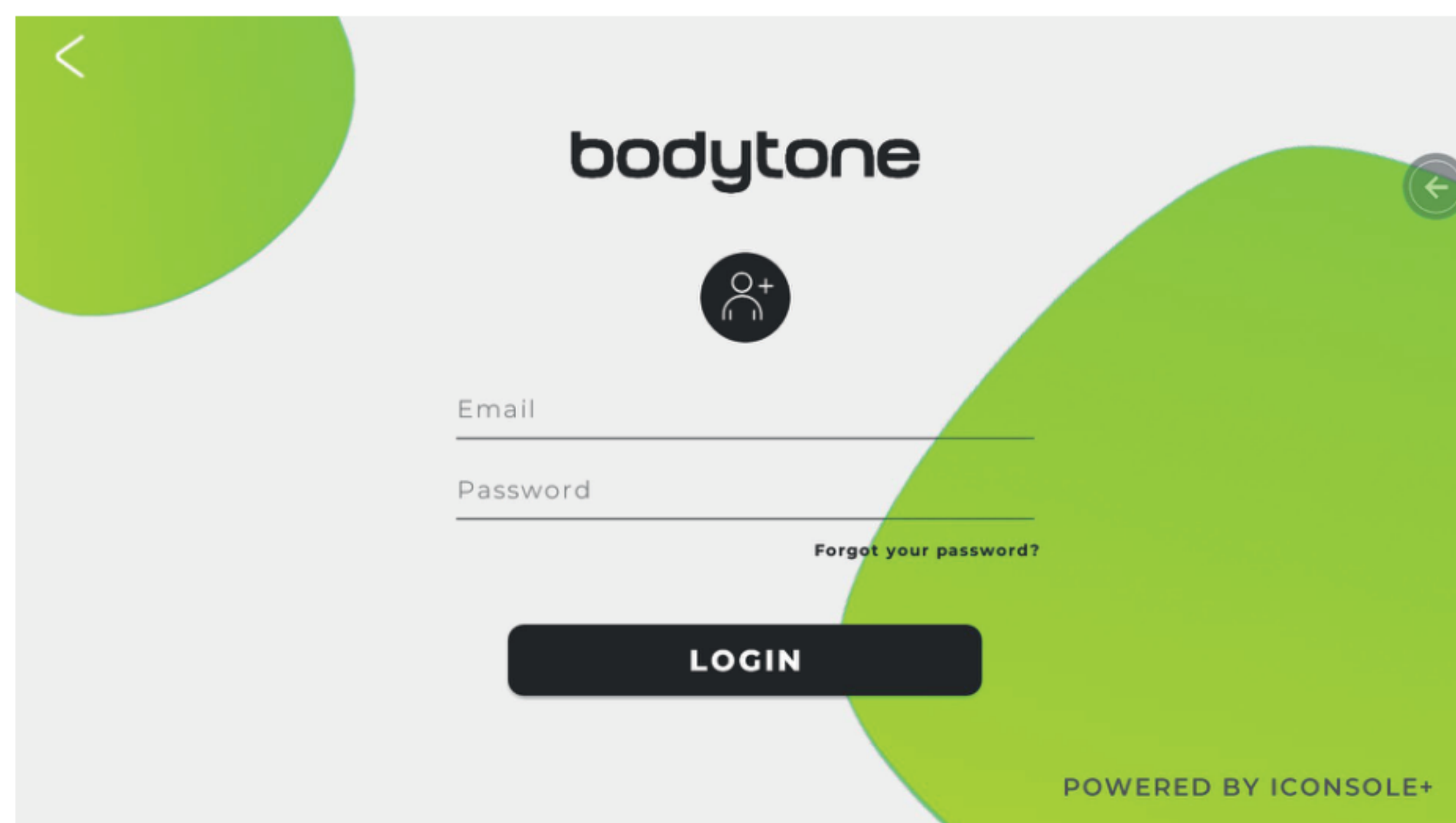
PARÁMETRO	DESCRIPCIÓN
Time	Muestra el Tiempo de entrenamiento Rango de Valores de visualización: 0:00 - 99:59
Velocidad	Muestra la velocidad (Km/h) Rango de Valores de visualización: 0.0 - 99.9
RPM	RPM (Revoluciones por Minuto) Rango de Valores de visualización: 0 - 999
Distancia	Muestra la distancia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

4. OPERACIÓN DE CONFIGURACIÓN DEL SISTEMA

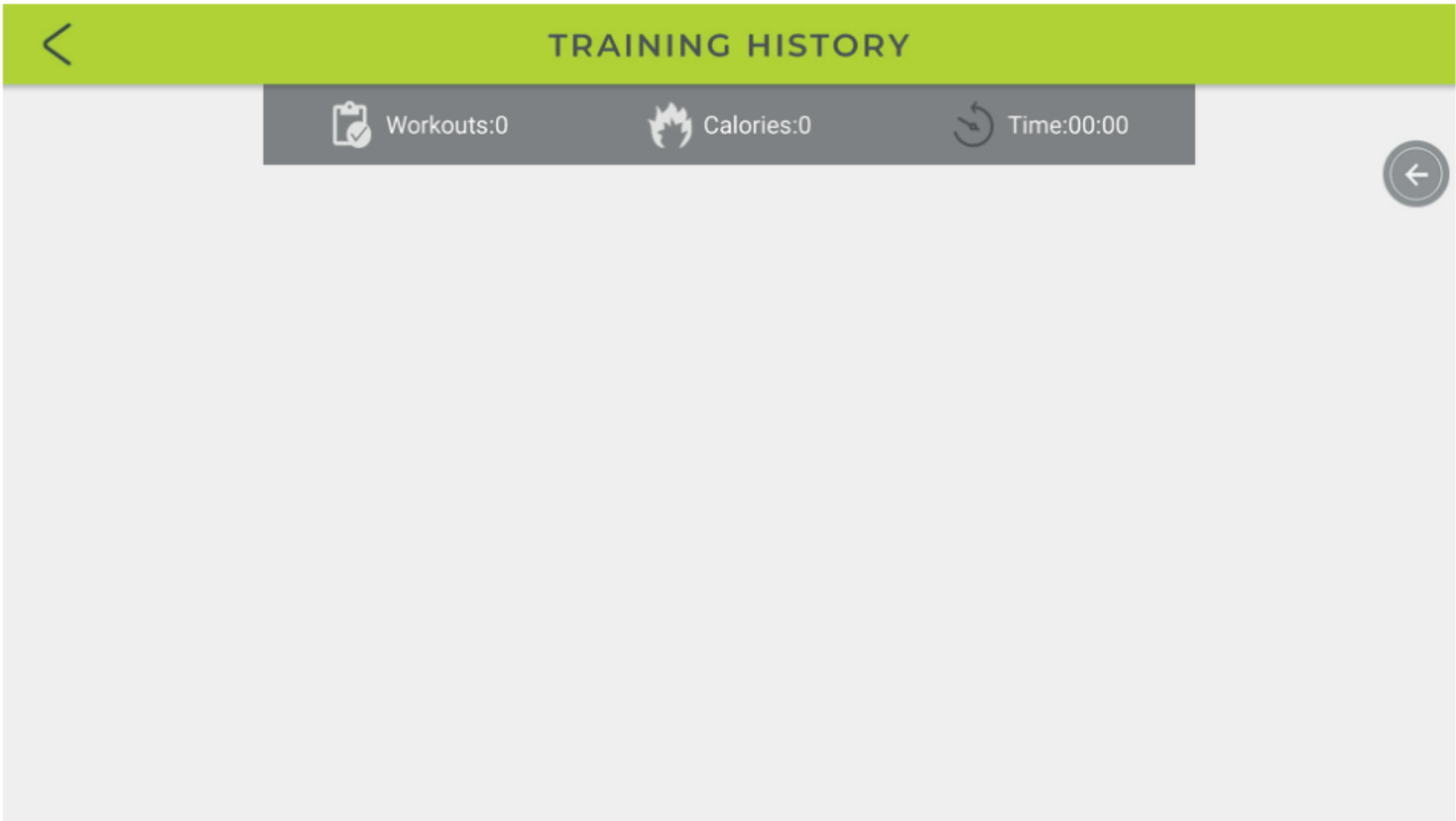
1. Inicio de sesión: (Icono) Inicie sesión con su personal, para ello cree una cuenta en ICONSOLE+:
- Descarga la app:
 - Android:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th&pcampaignid=web_share
 - IOS: <https://apps.apple.com/es/app/ic-training/id1347028353>
2. INICIO: Volver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



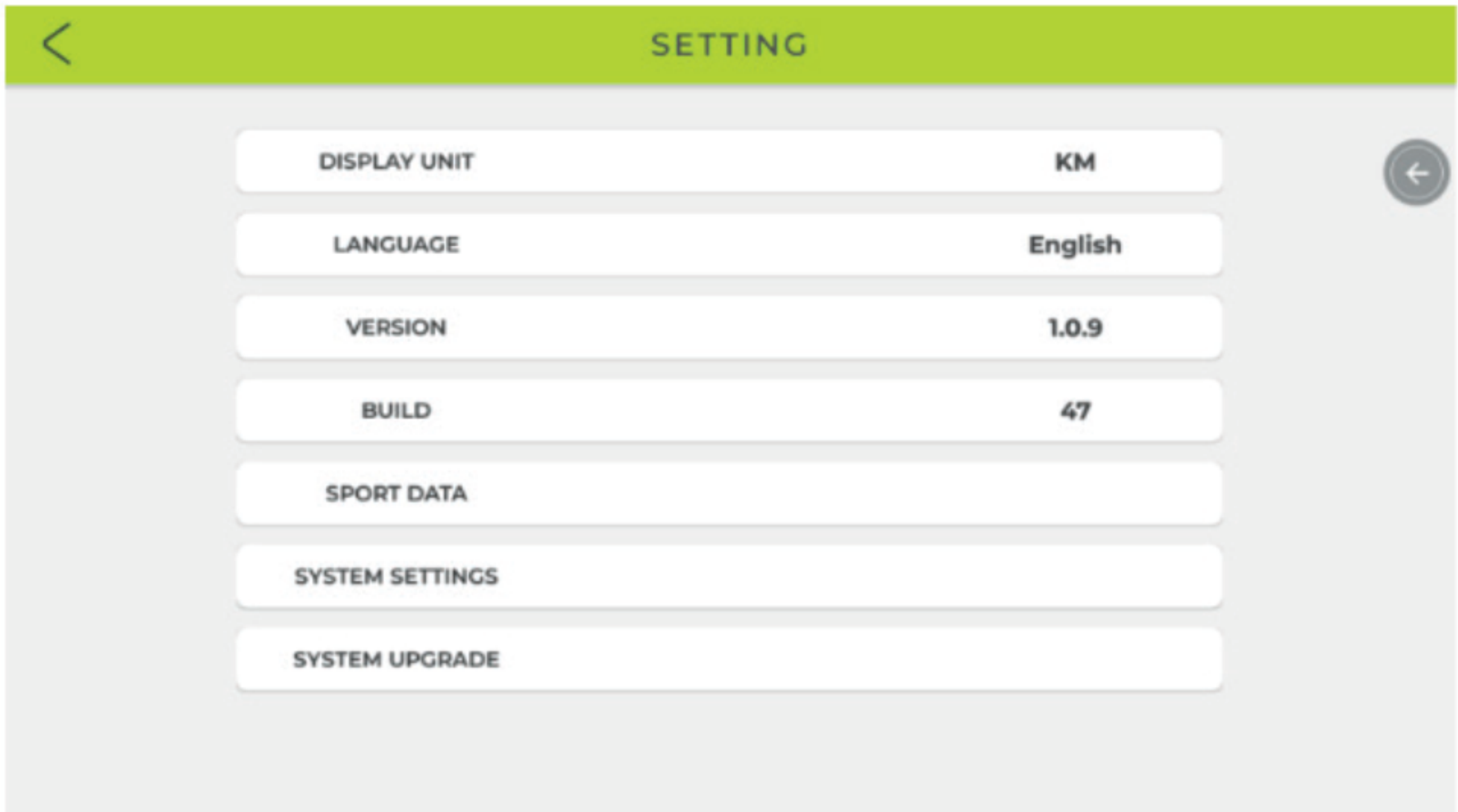
- a. Haga clic en INICIAR SESIÓN (ICONO) para iniciar sesión en la cuenta, ingrese la contraseña de correo electrónico para iniciar sesión.



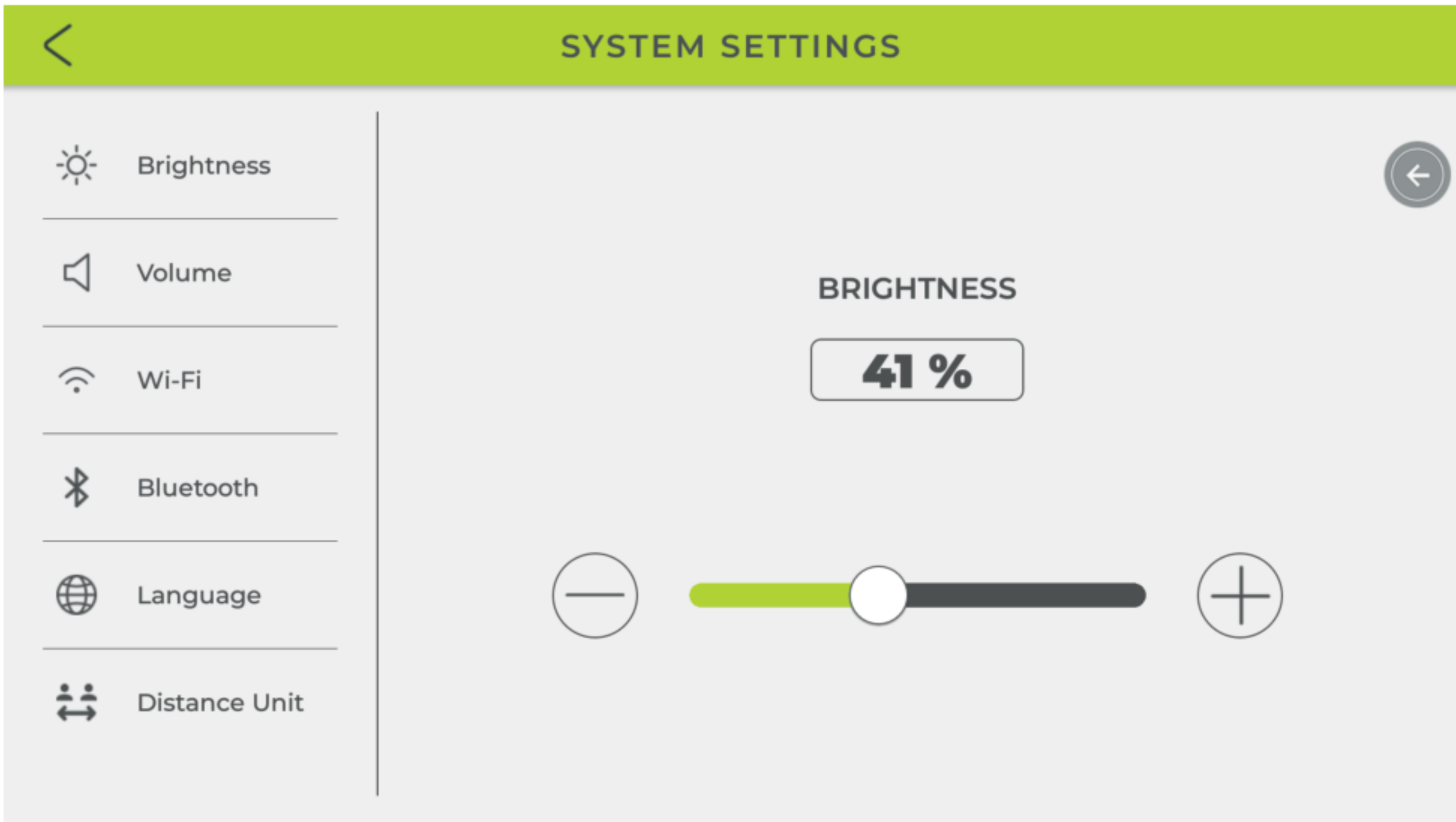
b. HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO



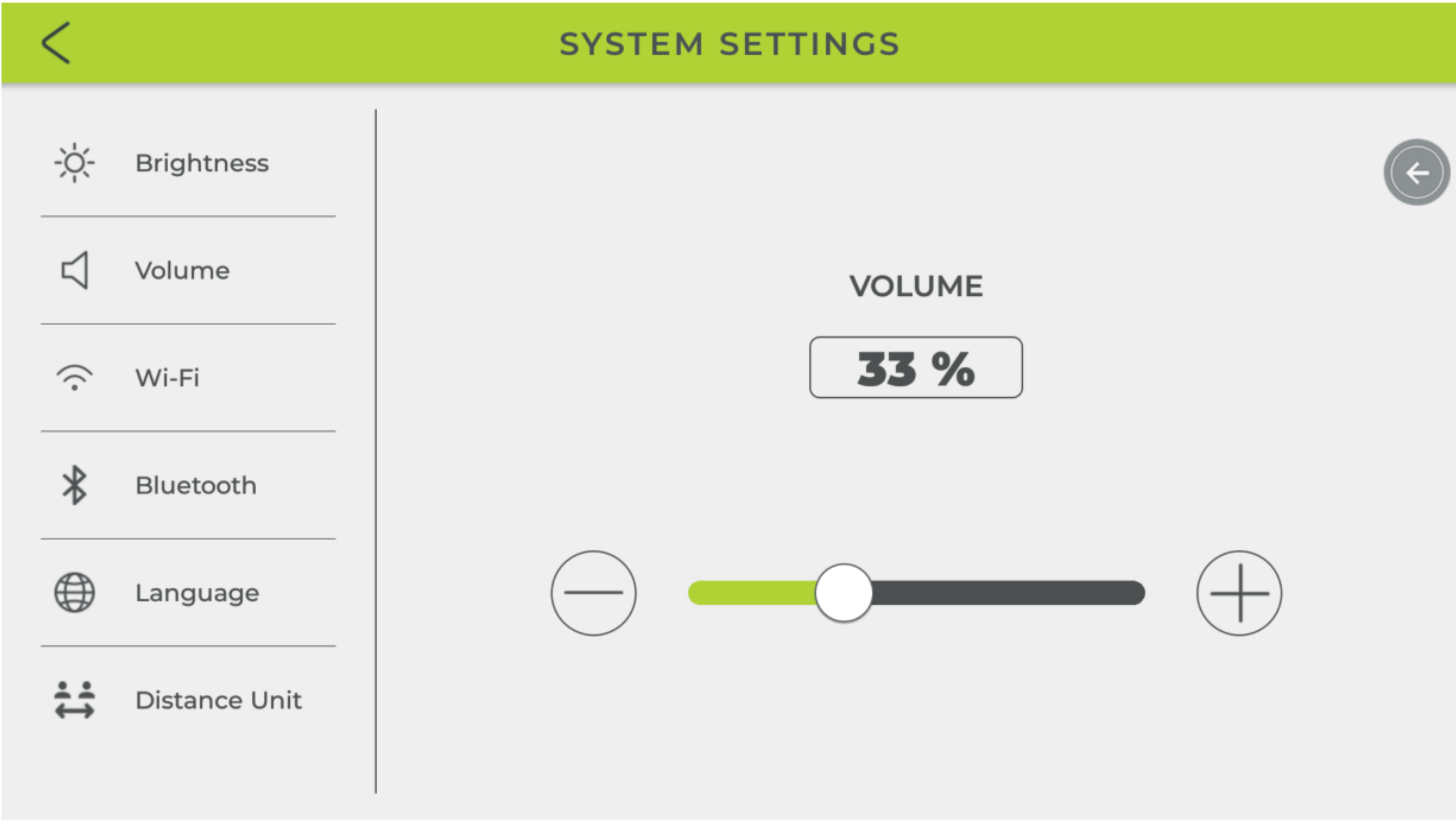
- c. AJUSTES: Haga clic en CONFIGURACIÓN DEL SISTEMA para ingresar a la configuración del sistema (Brillo, Volumen, WIFI, Bluetooth, Idioma, Distancia Unidad)



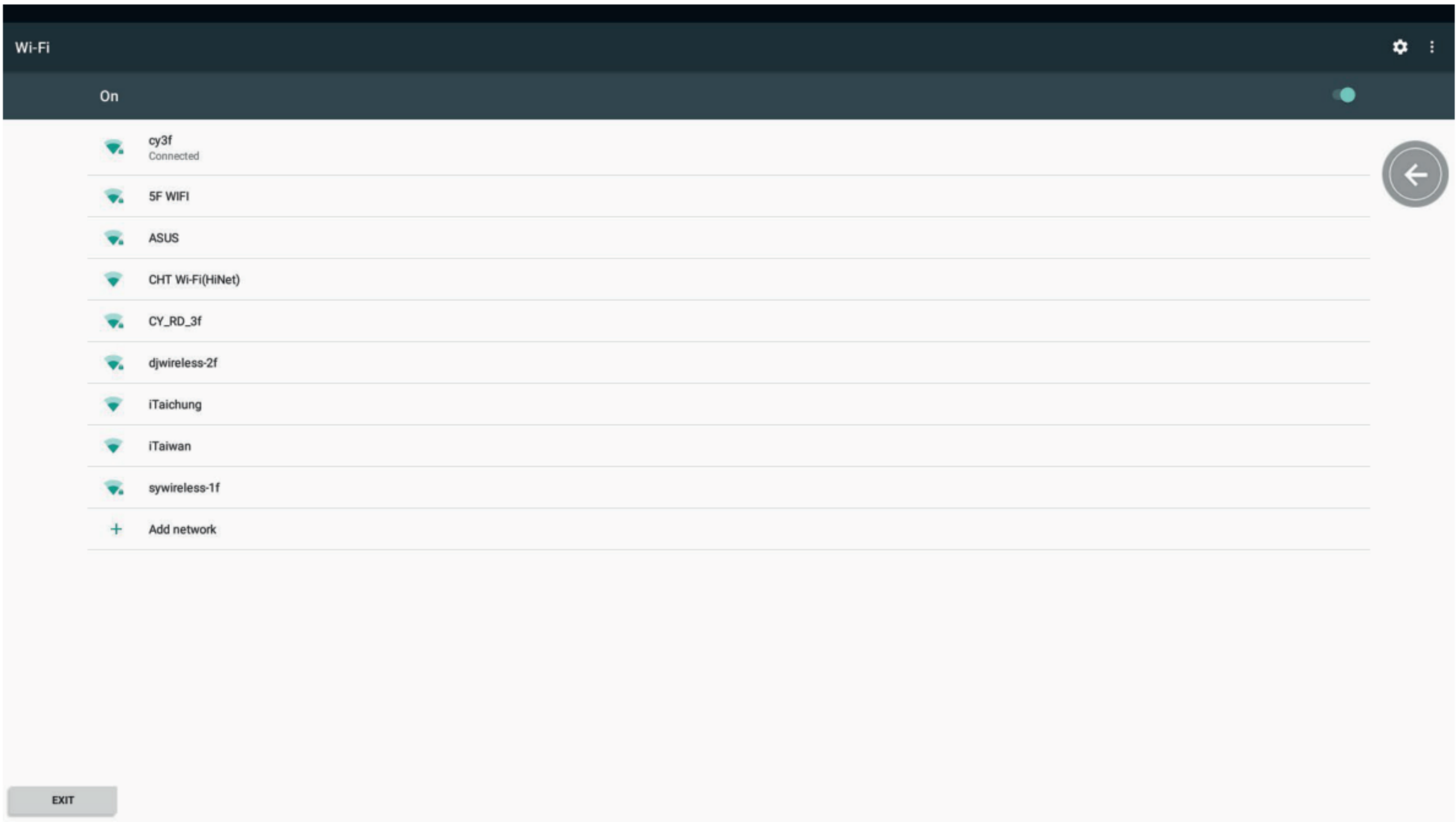
CONFIGURACIÓN DE BRILLO



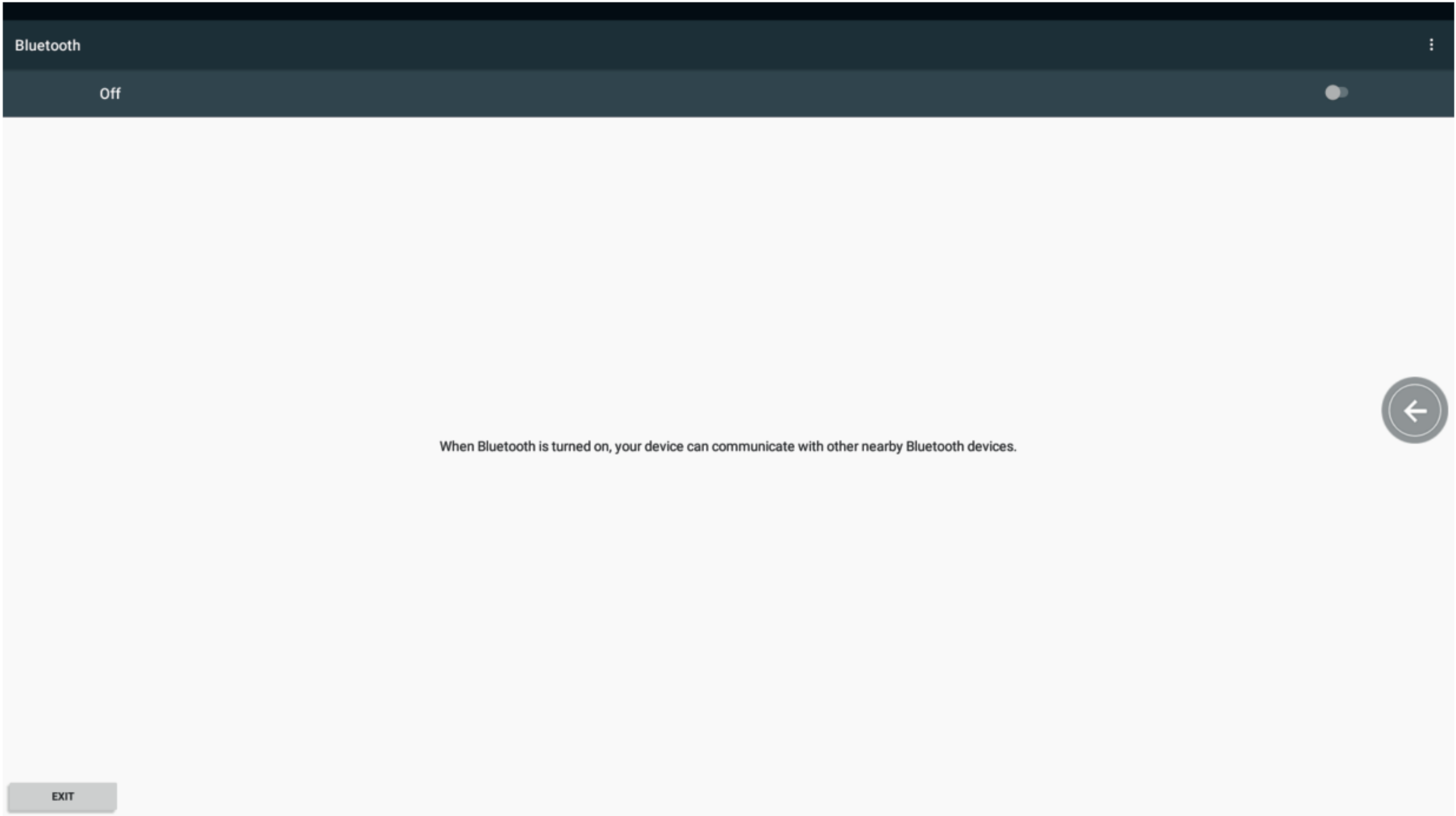
CONFIGURACIÓN DE VOLUMEN (Altavoces)



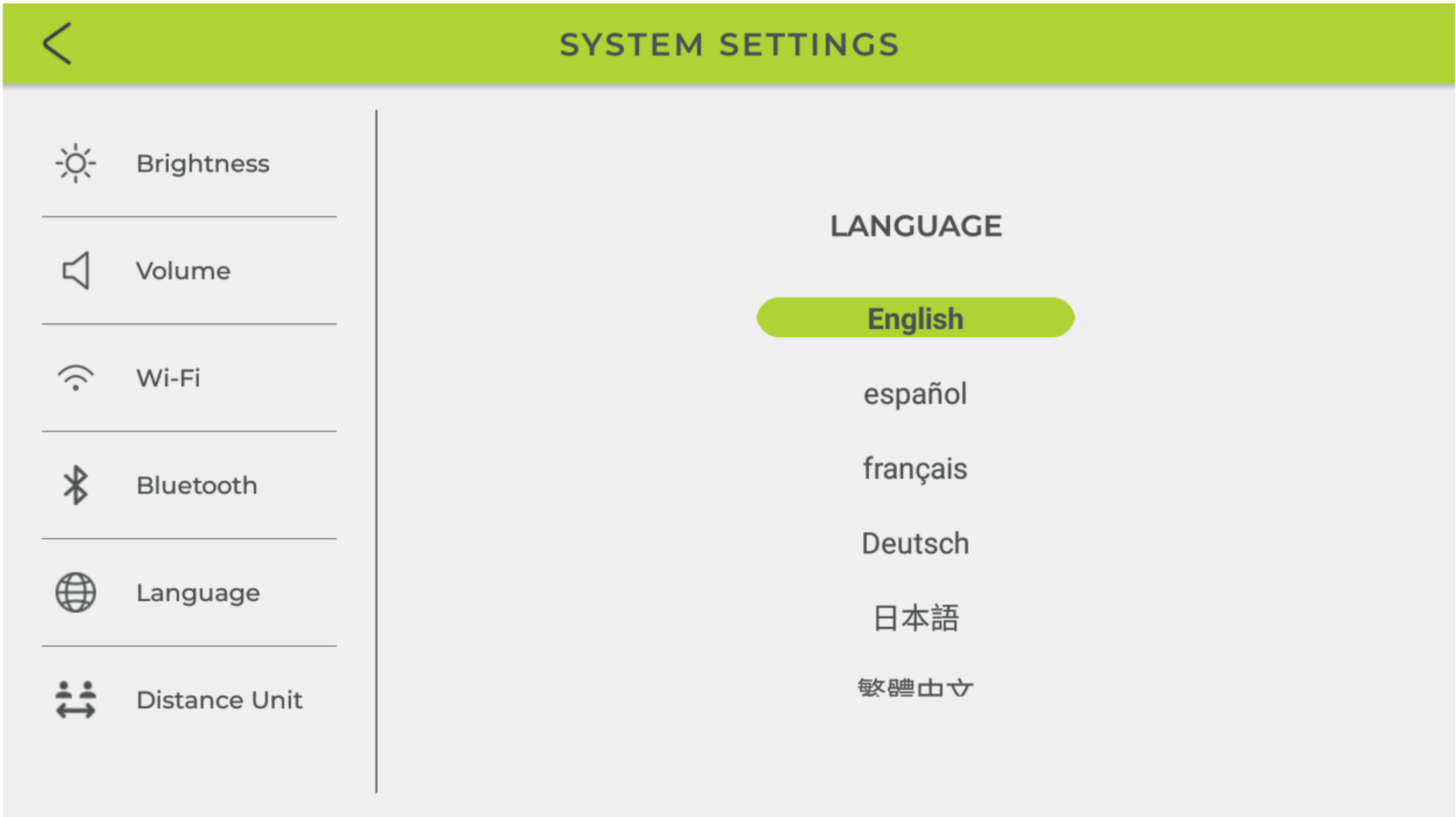
CONFIGURACIÓN DE WIFI



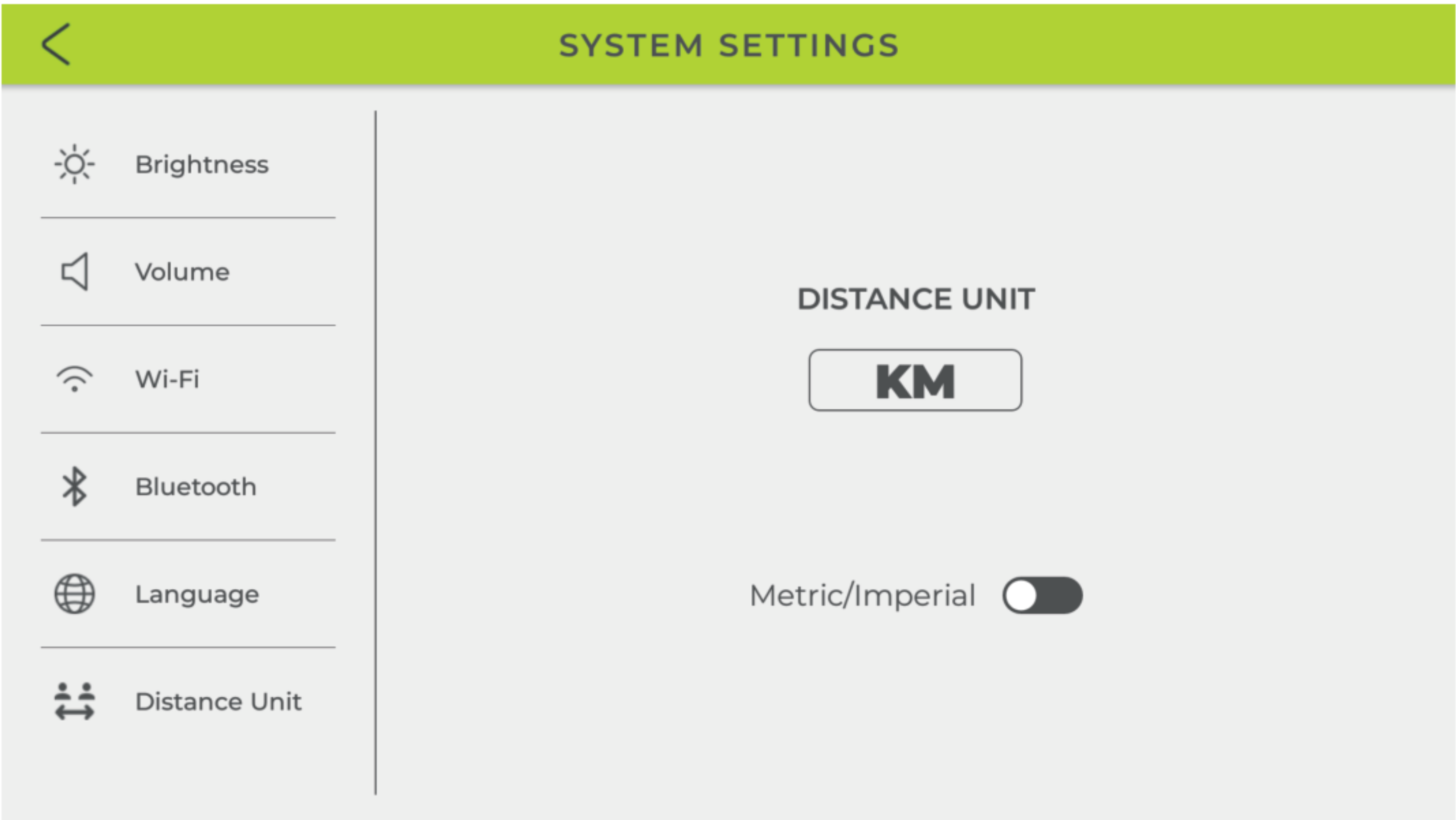
CONFIGURACIÓN DE BLUETOOTH



CONFIGURACIÓN DE IDIOMA



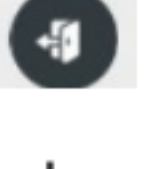
CONFIGURACIÓN DE LA UNIDAD DE DISTANCIA

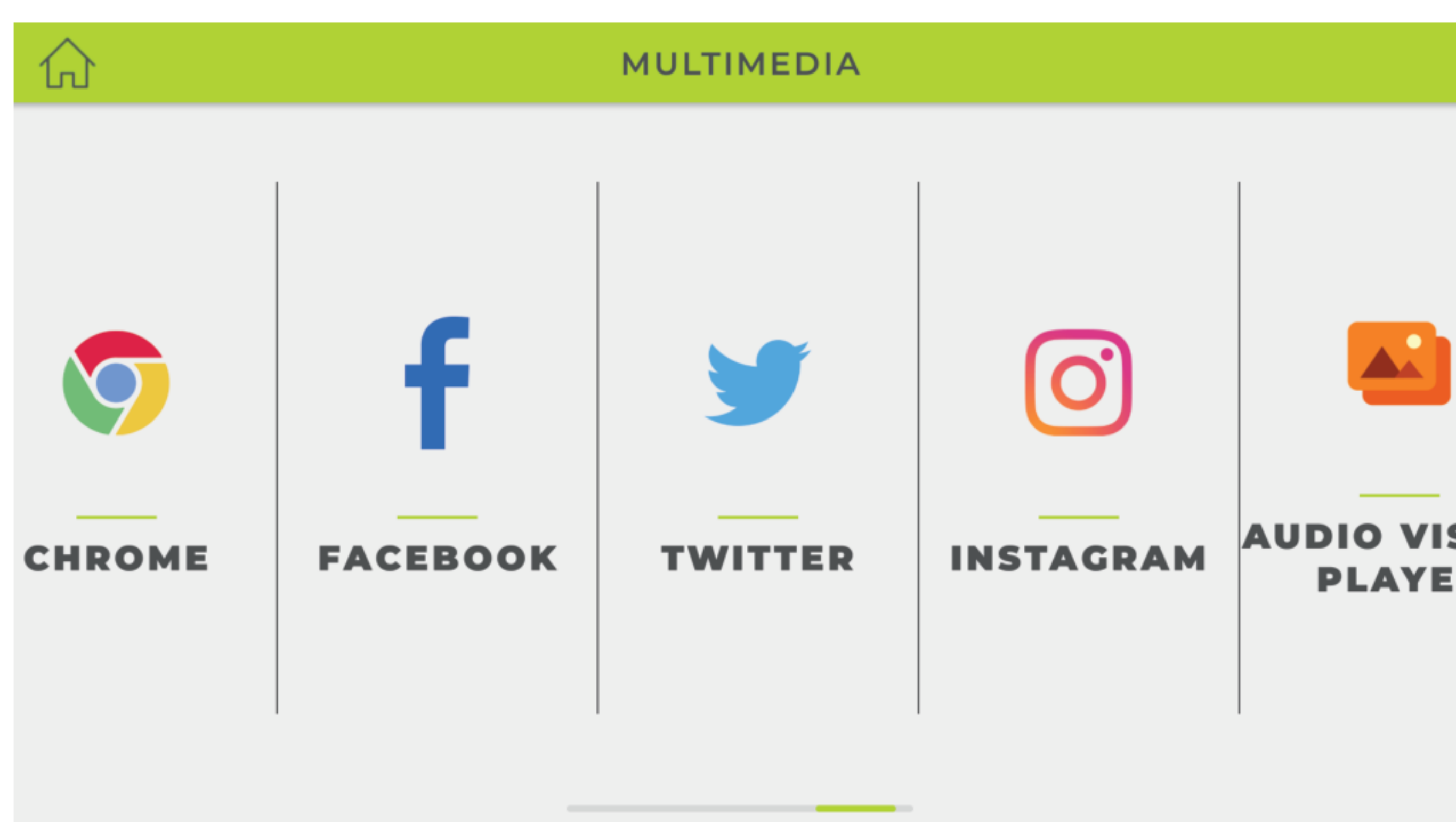
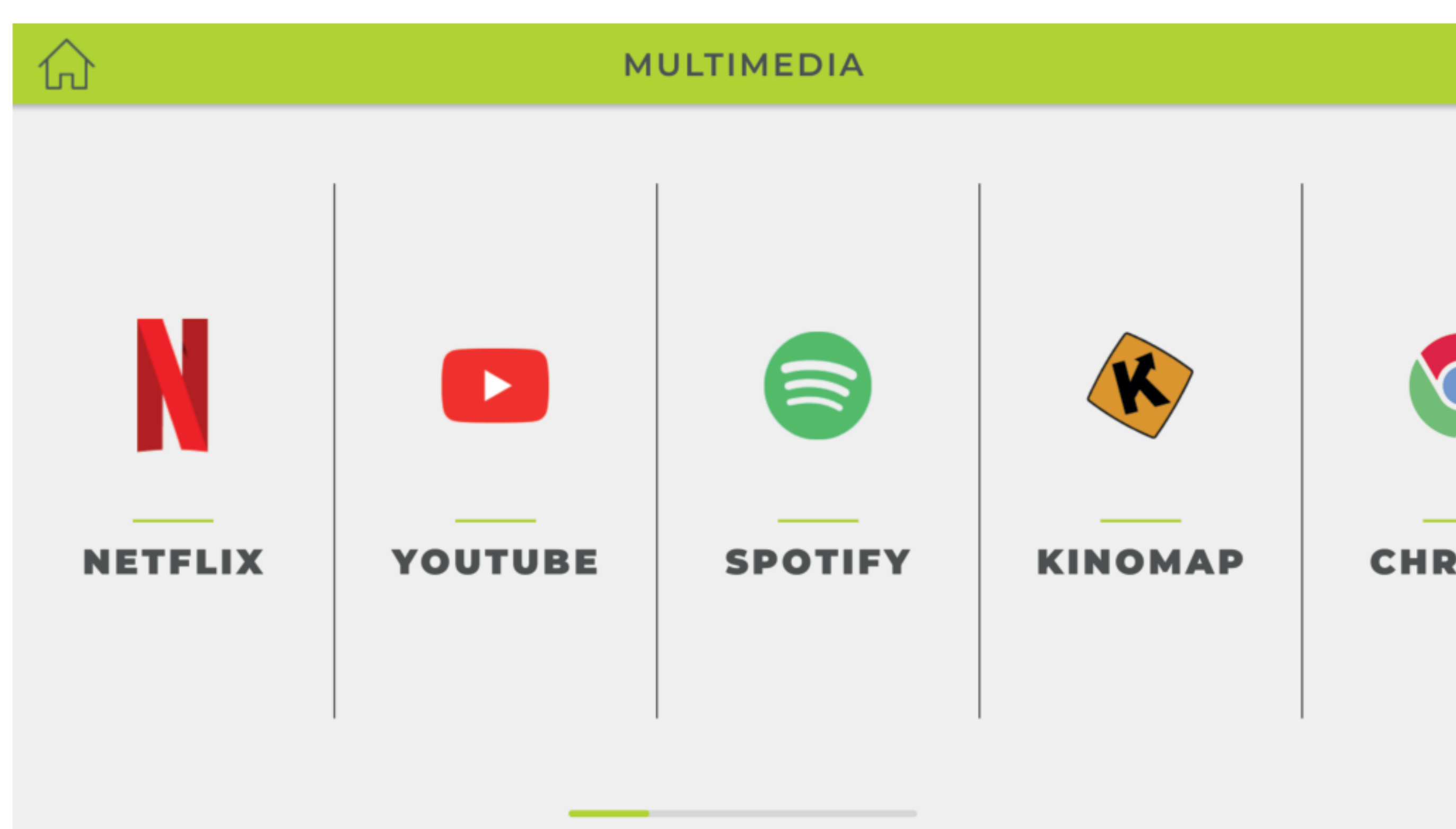


ACTUALIZACIÓN DEL SISTEMA (ACTUALIZACIÓN DE APLICACIONES INSTALADAS)



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

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



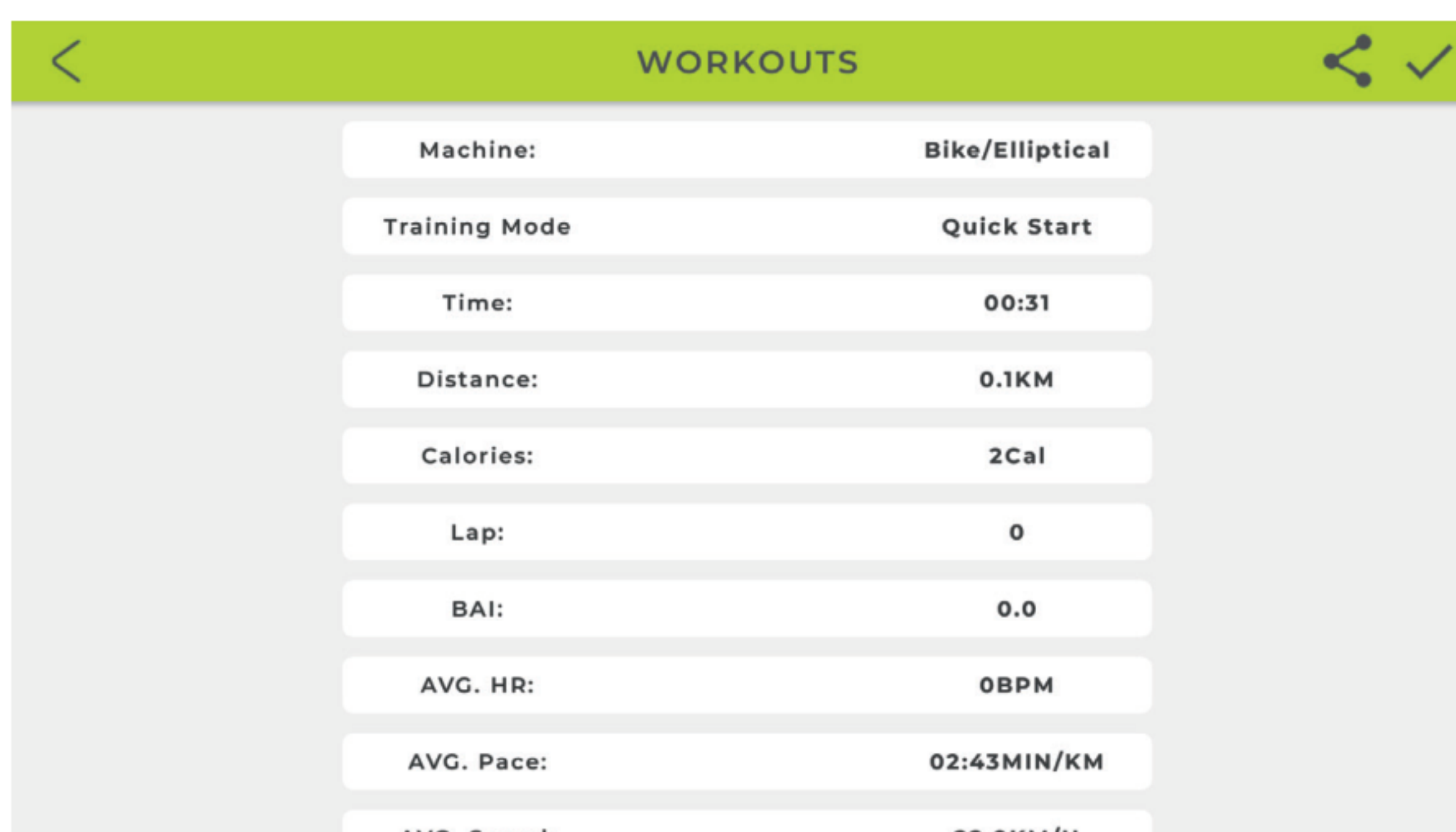
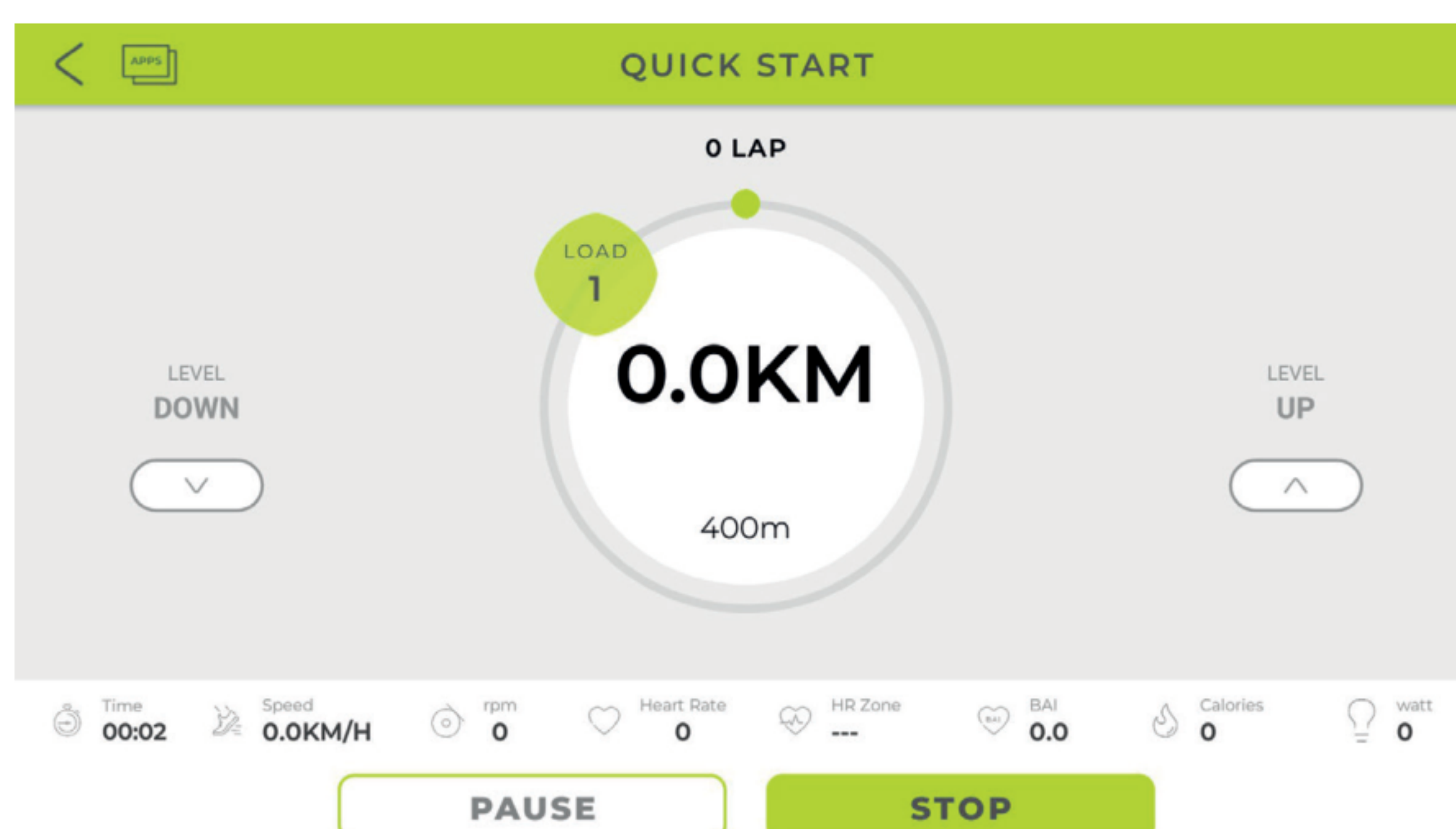
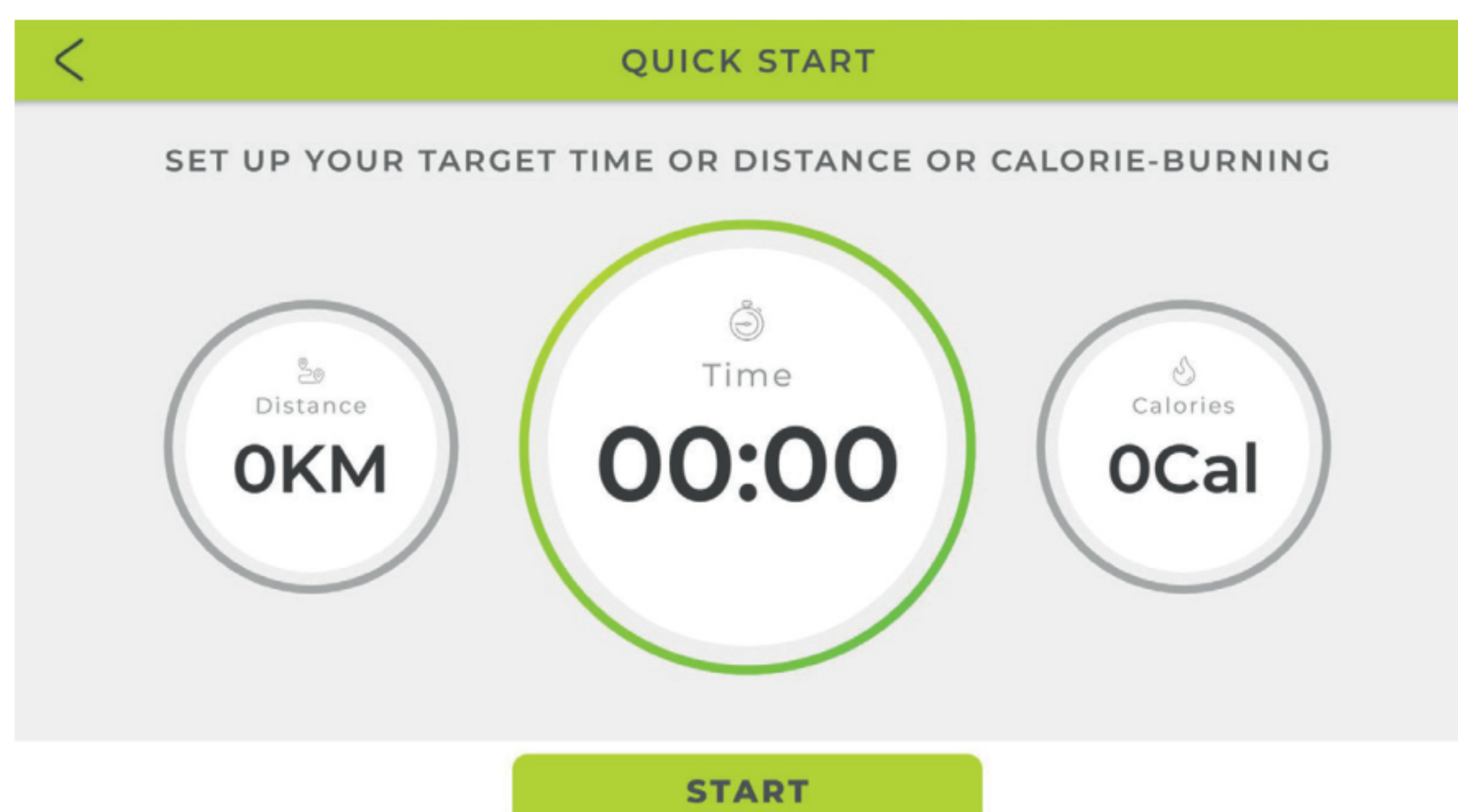
6. MODOS DE FUNCIONAMIENTO

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



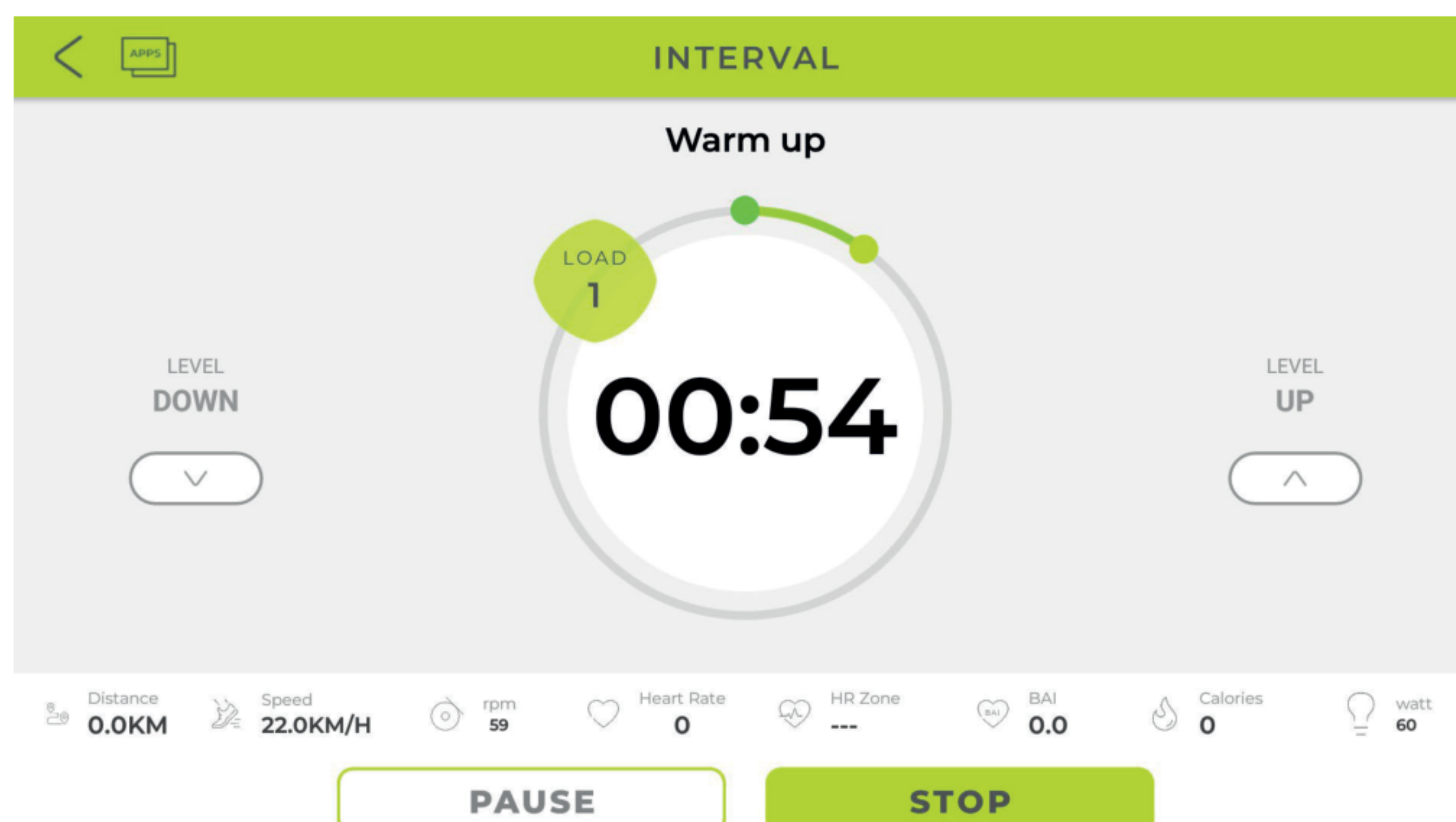
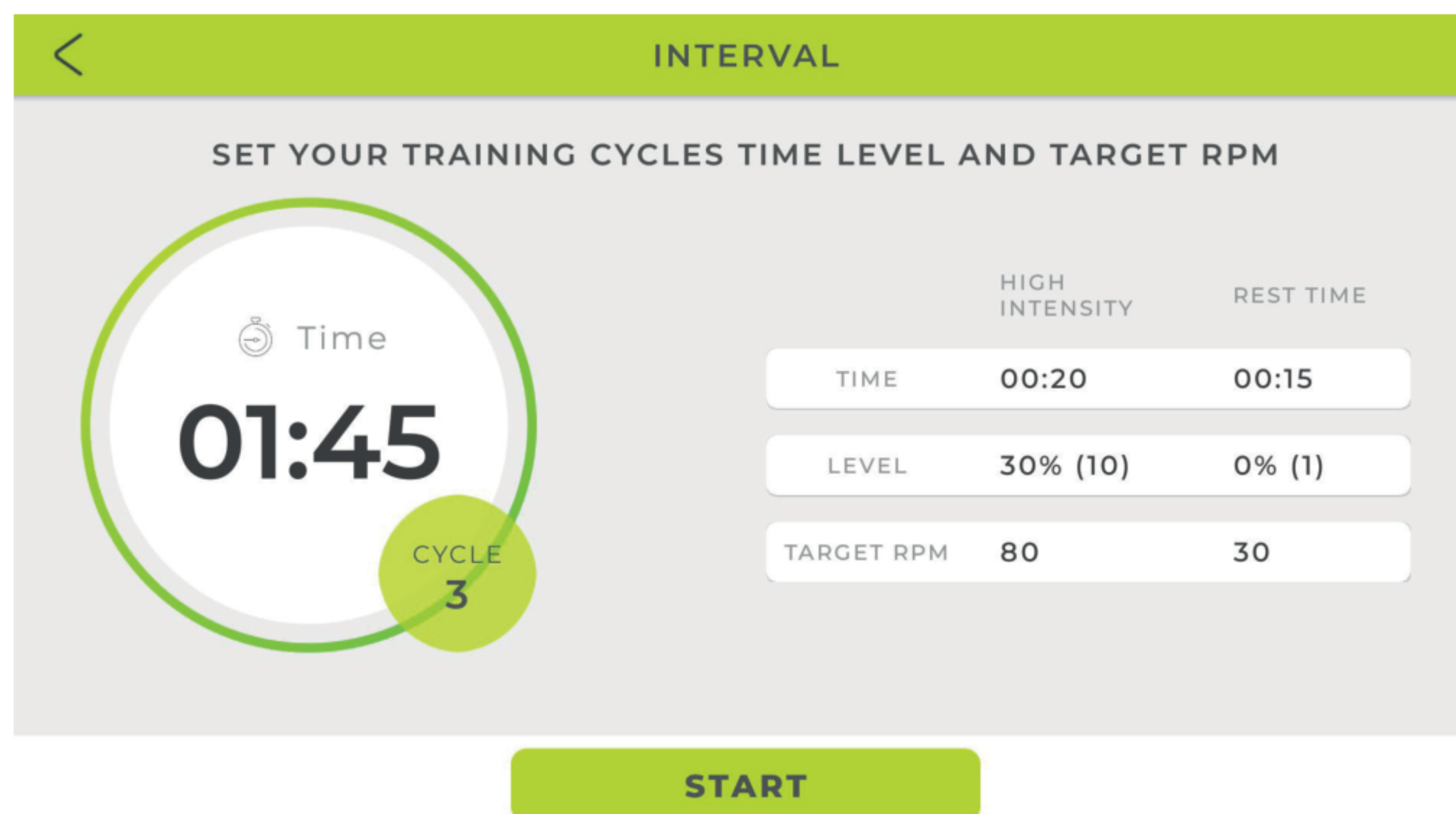
a. MODO DE INICIO RÁPIDO:

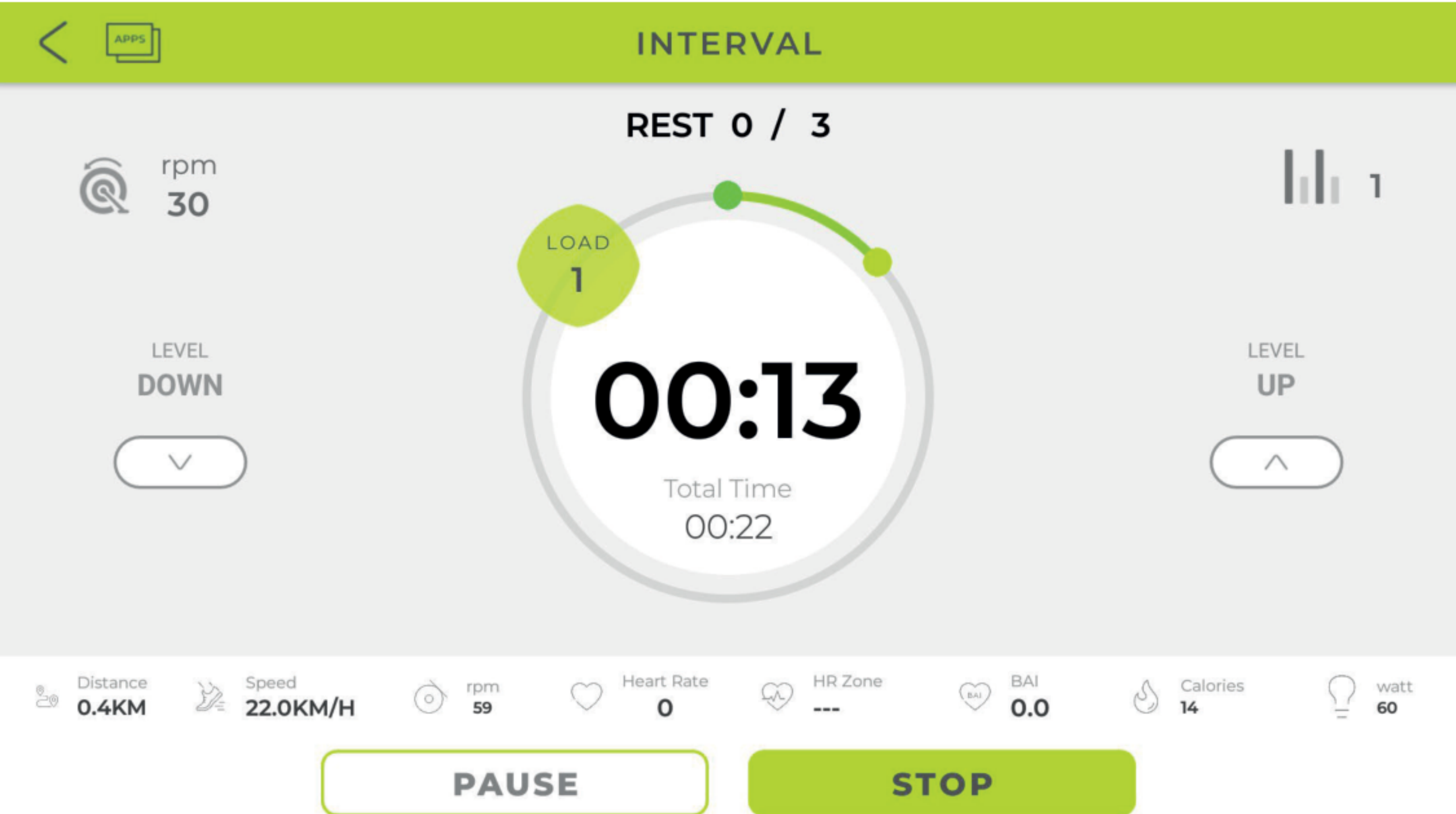
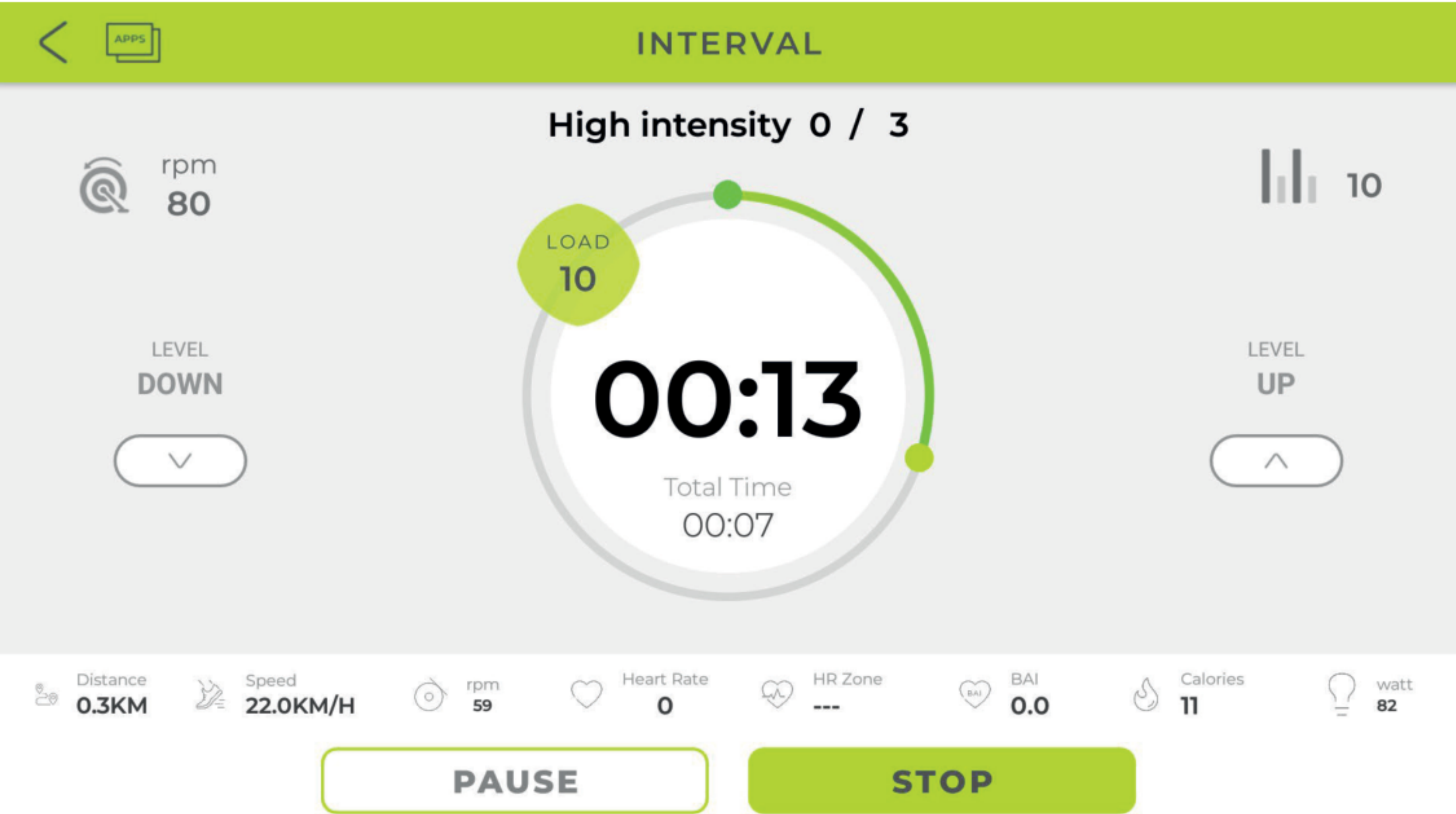
1. Establezca el objetivo de entrenamiento (distancia / tiempo / calorías), presione la parte inferior INICIO para comenzar el entrenamiento, cada dato comienza a contar.
2. El usuario puede ajustar la resistencia aumentándola o disminuyéndola durante el entrenamiento, presione PAUSE para detener el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



b. MODO DE INTERVALO:

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

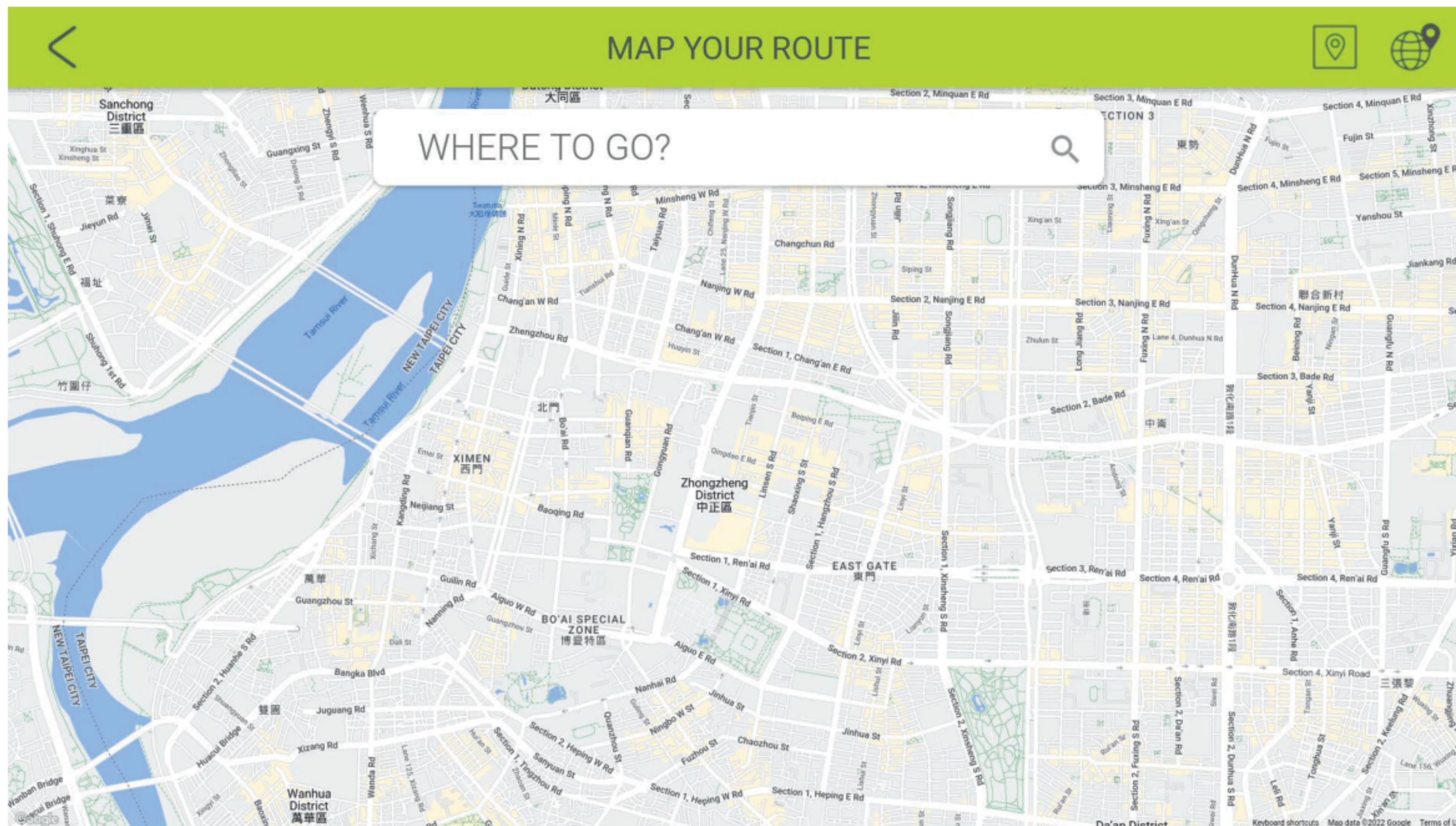


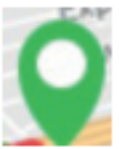


WORKOUTS	
Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Interval
Time:	00:38
Distance:	0.5KM
Calories:	16Cal
Lap:	1
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM
AVG. Pace:	02:43MIN/KM
AVG. Speed:	22.0KM/H

c. MAPA DE TU MODO DE RUTA

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



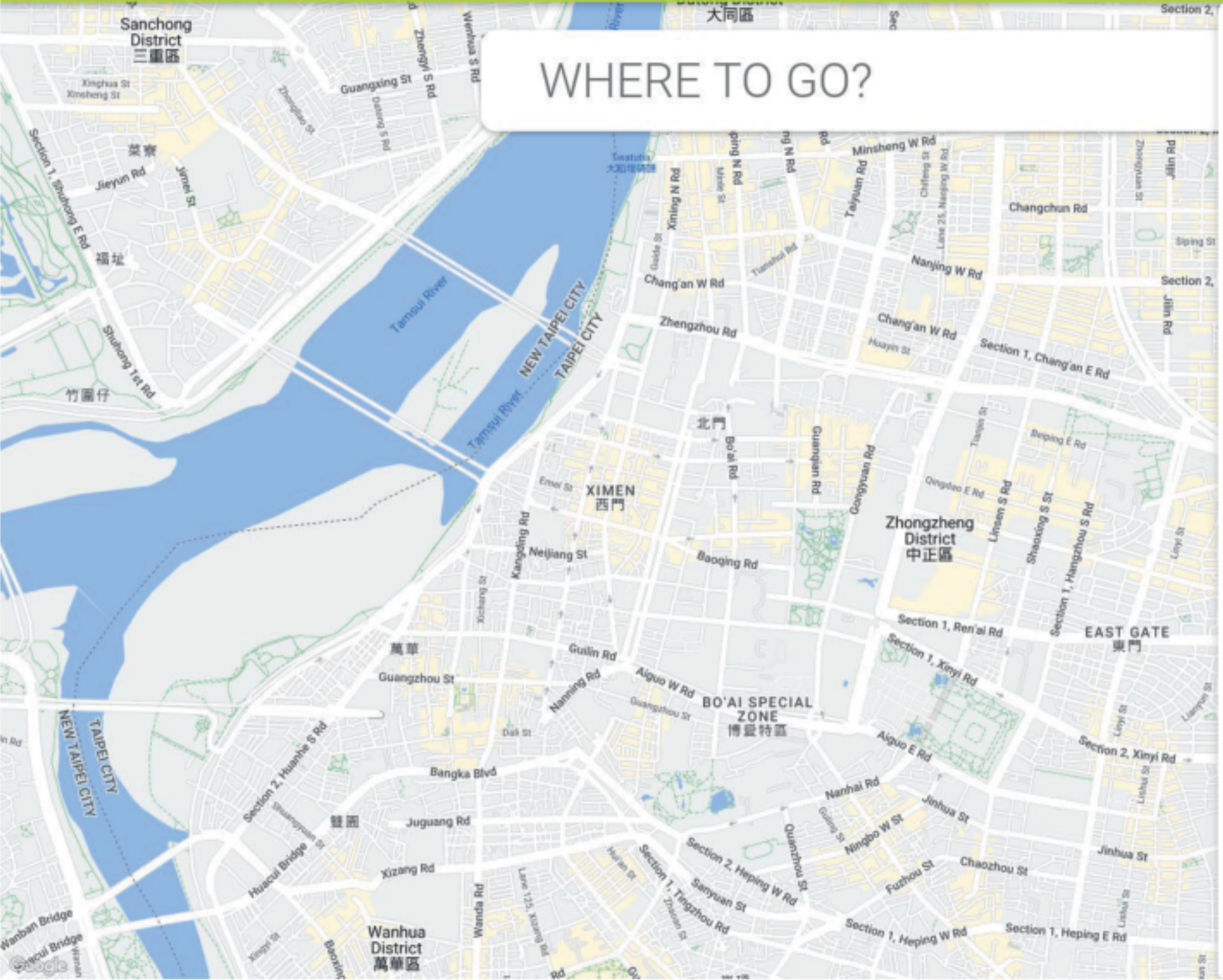
2. Planeando el mapa de la carretera, marque una pulsación para mostrar la posición inicial.  La pulsación larga dos veces mostrará el destino.  La pulsación larga tres veces mostrará el punto de inflexión (valor máximo). 
 Deslice y comience a entrenar, presione  para restablecer el mapa.

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

4. El usuario puede ajustar la resistencia hacia arriba o hacia abajo. Presione  para ir al modo de interrupción. Presione  para salir de este modo.
5. Cuando haya terminado, se mostrará el RESUMEN.

MAP YOUR ROUTE

WHERE TO GO?



1.Big Ben,London - 14.3km

2.Florence,Tuscany,Italy - 10.8km

3.Granada,AL,Spain - 6.2km

4.Loир et Cher,Centre,France - 15.0km

5.West Vlaanderen,Vlaams Gewest,Belgium - 5.9km

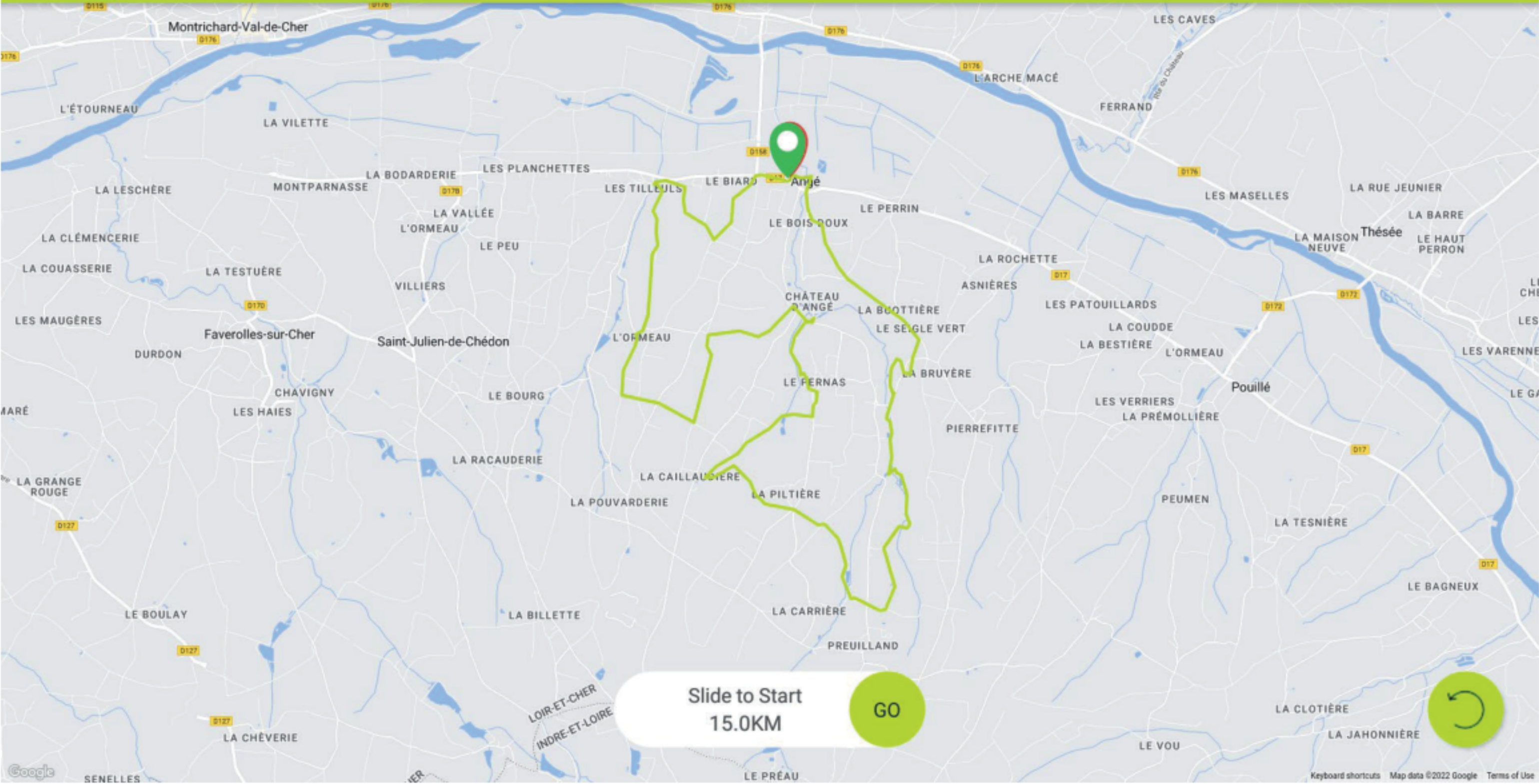
6.Arthur's Seat, Edinburgh, UK - 3.6km

7.Athens, Greece - 2km

8.Barcelona, Spain - 5.2km

9.Berlin, Germany - 6.4km

MAP YOUR ROUTE



Slide to Start

15.0KM

GO

MAP YOUR ROUTE

Time00:39

Distance14.7KM

Speed36.9KM/H

Calories3

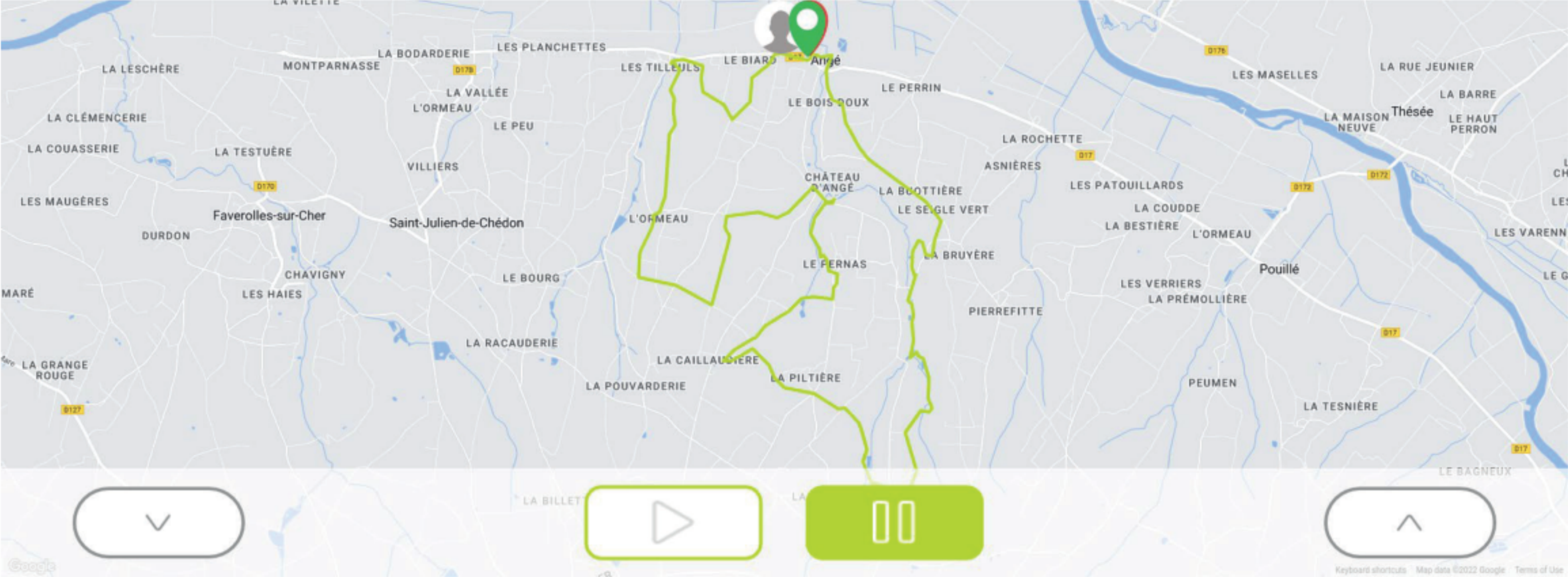
watt119

HR Zone---

Heart Rate0

BAI0.0





⏏

▶

⏸

⏮

The screenshot shows the 'WORKOUTS' screen with a list of metrics for a 'Bike/Elliptical' workout. The metrics are displayed in a table-like format with alternating light and dark green rows.

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

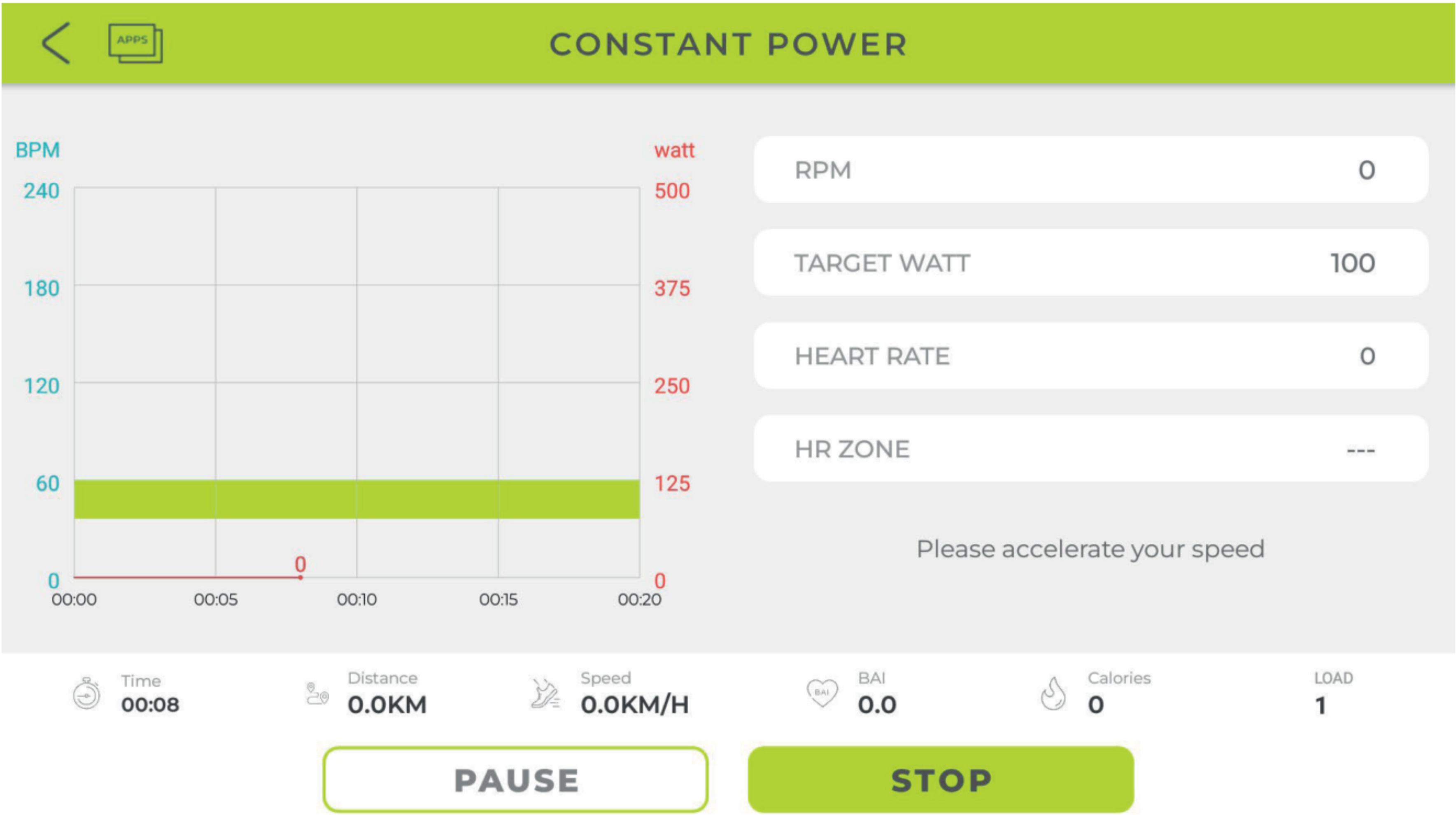
d. MODO DE POTENCIA CONSTANTE:

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

The screenshot shows the 'CONSTANT POWER' screen with a 'Set up your training target' section. It includes two input fields for 'TIME' and 'TARGET POWER', and a large green 'START' button at the bottom.

Field	Value
TIME	0:00
TARGET POWER	100 WATT

START



RPM

0

TARGET WATT

100

HEART RATE

0

HR ZONE

Please accelerate your speed

Time

00:08

Distance

0.0KM

Speed

0.0KM/H

BAI

0.0

Calories

0

LOAD

1

PAUSE

STOP

WORKOUTS

Machine:

Bike/Elliptical

Training Mode

Power

Time:

00:31

Distance:

0.0KM

Calories:

0Cal

Lap:

0

BAI:

0.0

AVG. HR:

0BPM

AVG. Pace:

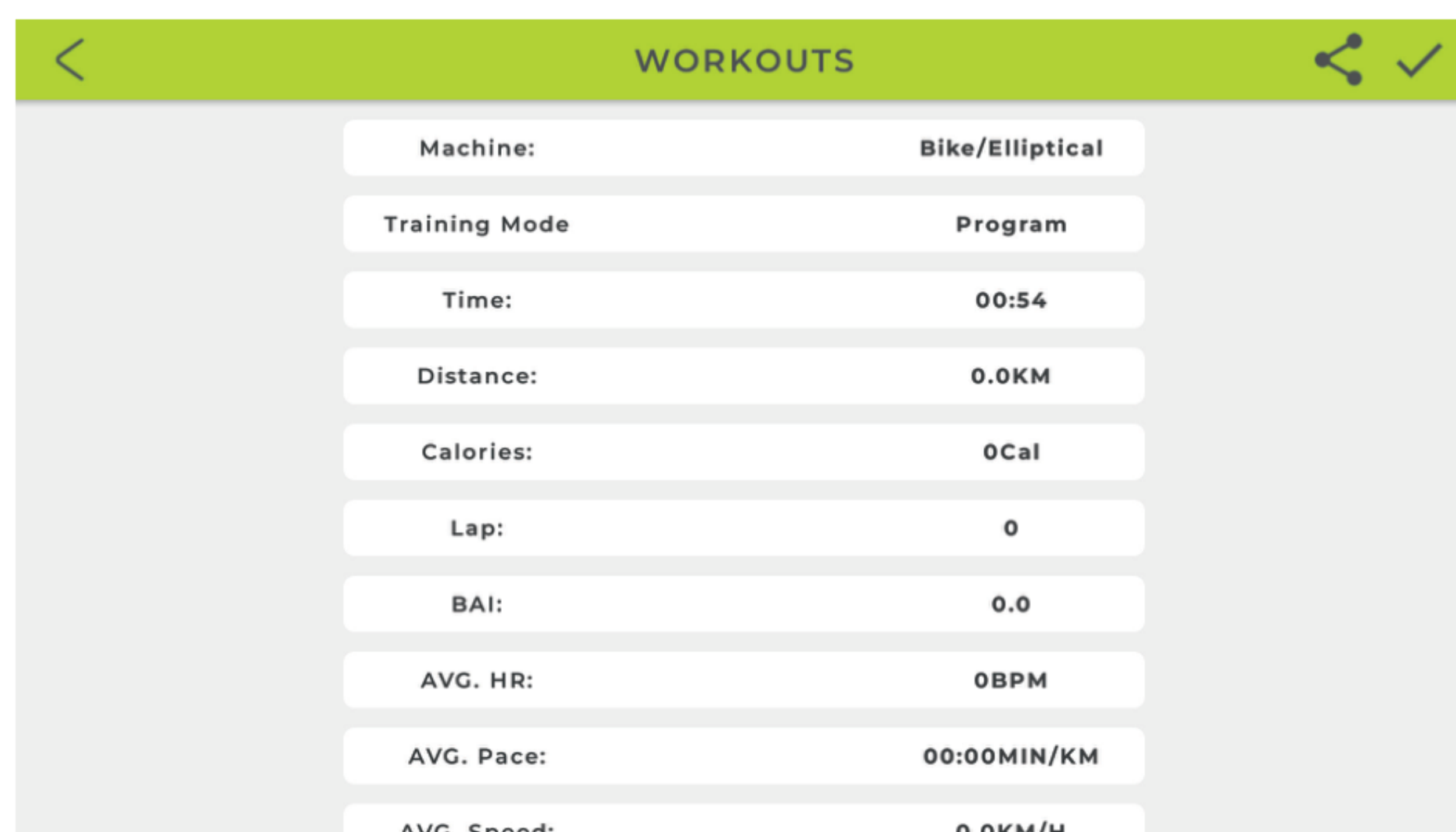
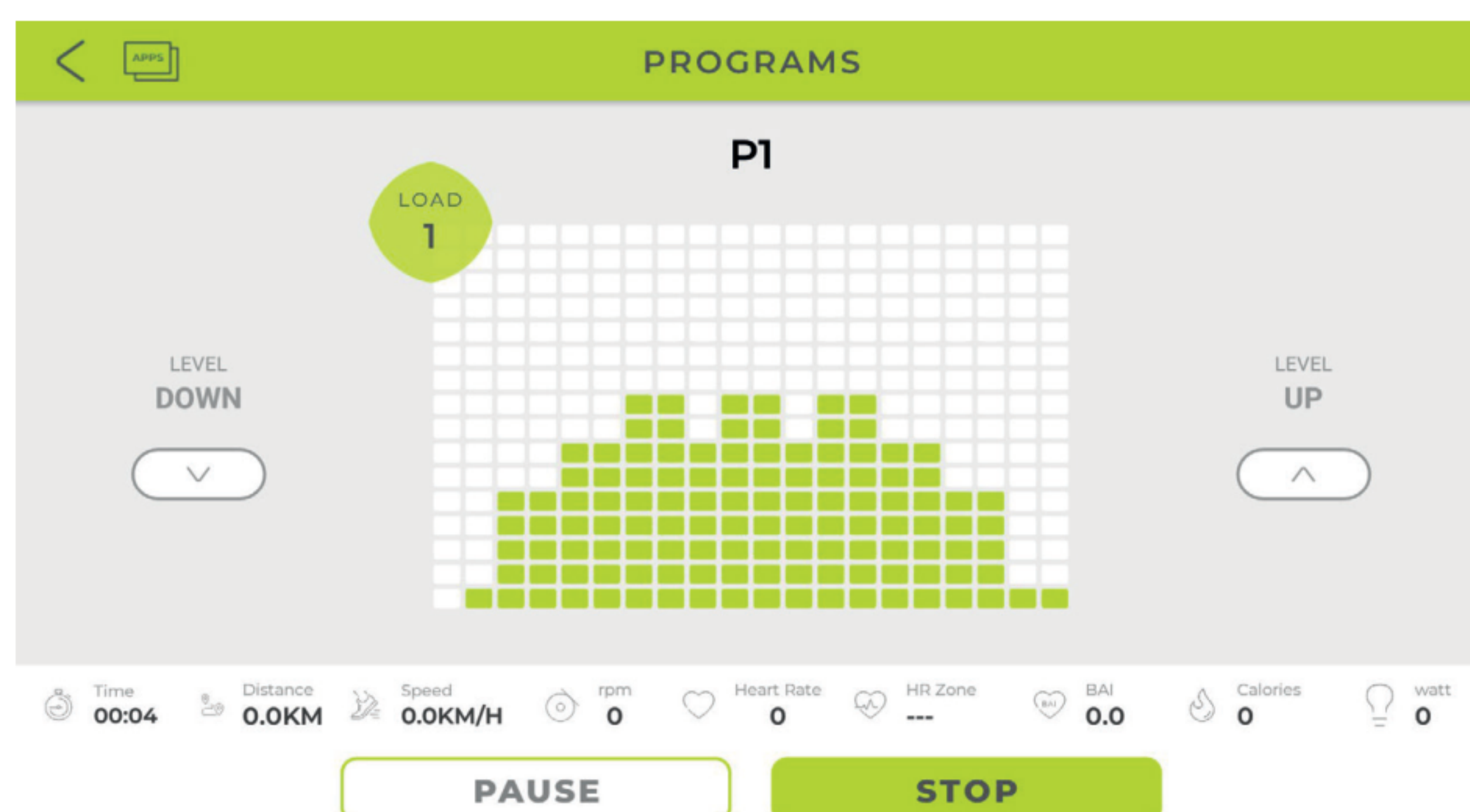
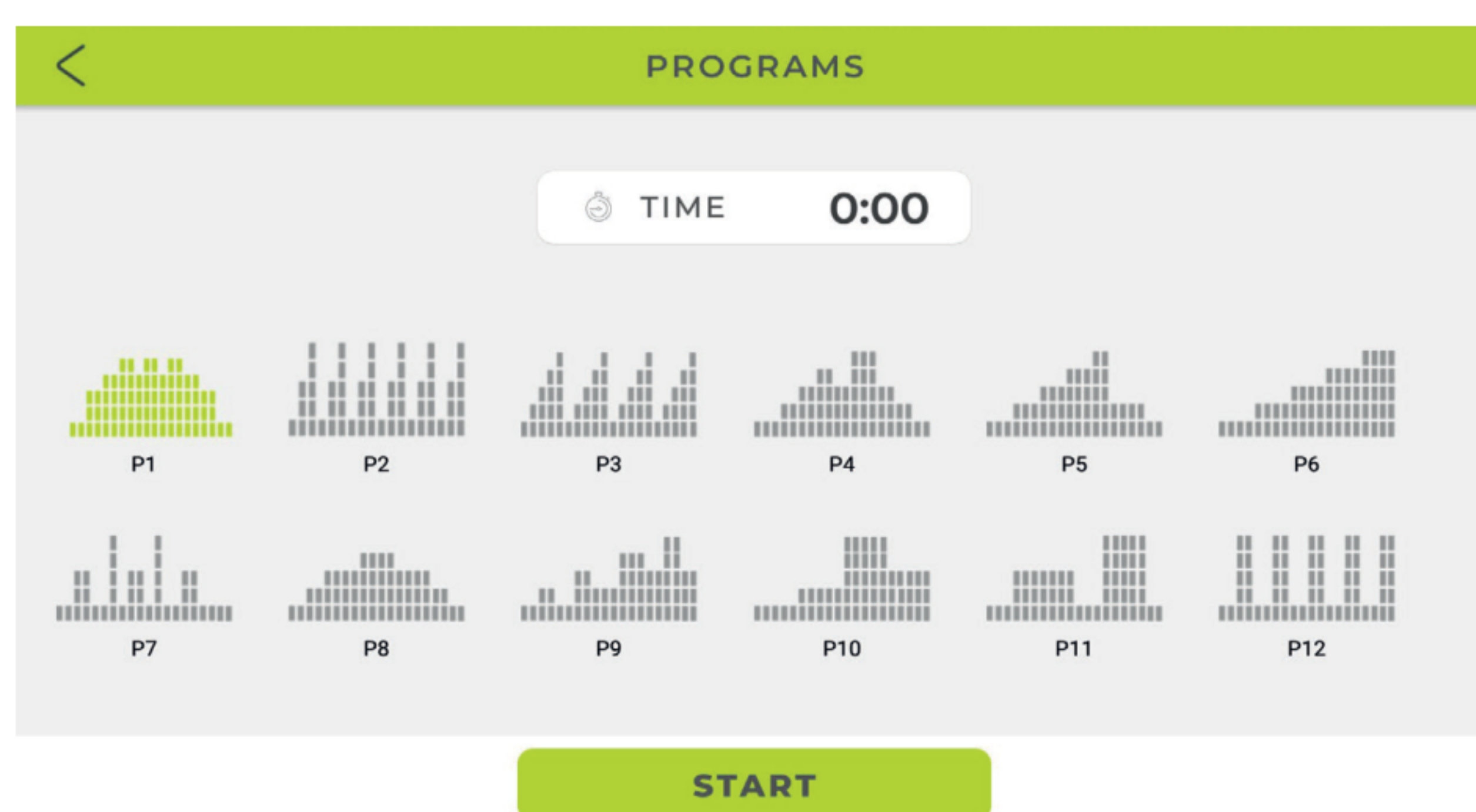
00:00MIN/KM

AVG. Speed:

0.0KM/H

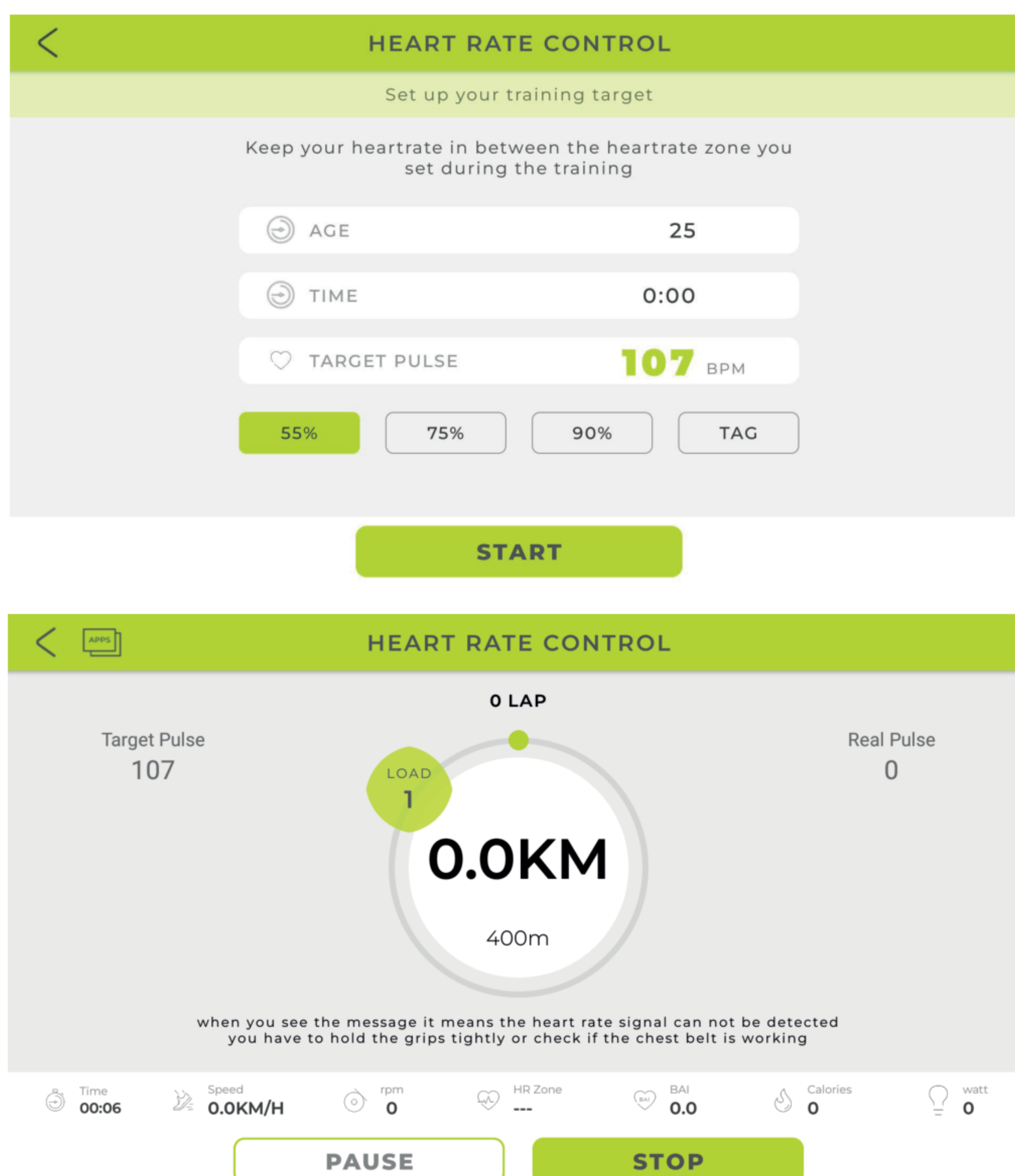
d. MODO DE PROGRAMAS

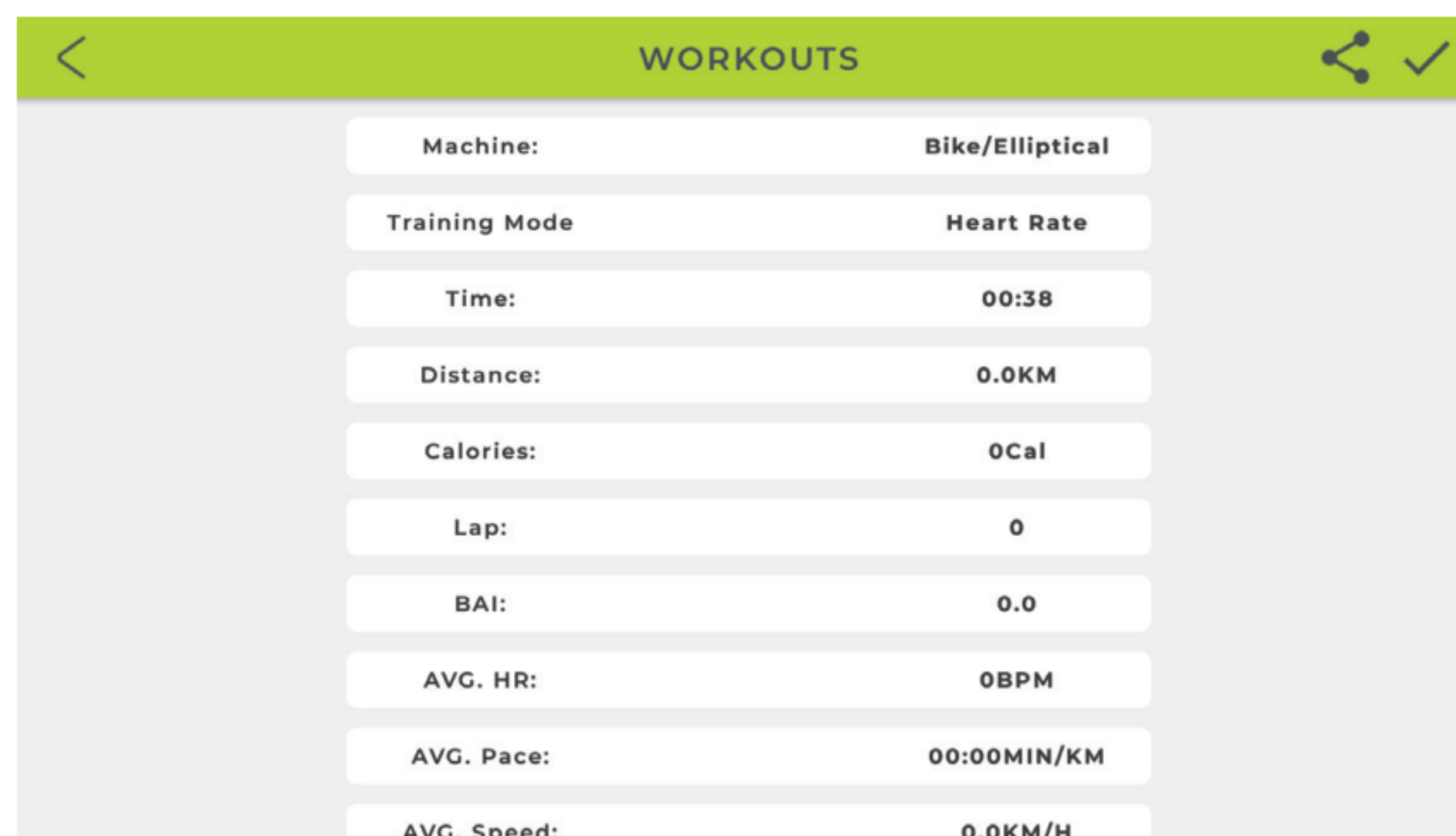
1. Configure TIME y seleccione el programa de entrenamiento P1 ~ P12, presione START para entrenar.
2. El usuario puede ajustar la resistencia hacia arriba y hacia abajo durante el entrenamiento, la resistencia cambiará según el perfil del programa de entrenamiento.
3. Presione PAUSE para iniciar el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



e. MODO DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA

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





f. MODO FTMS

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



bodytone