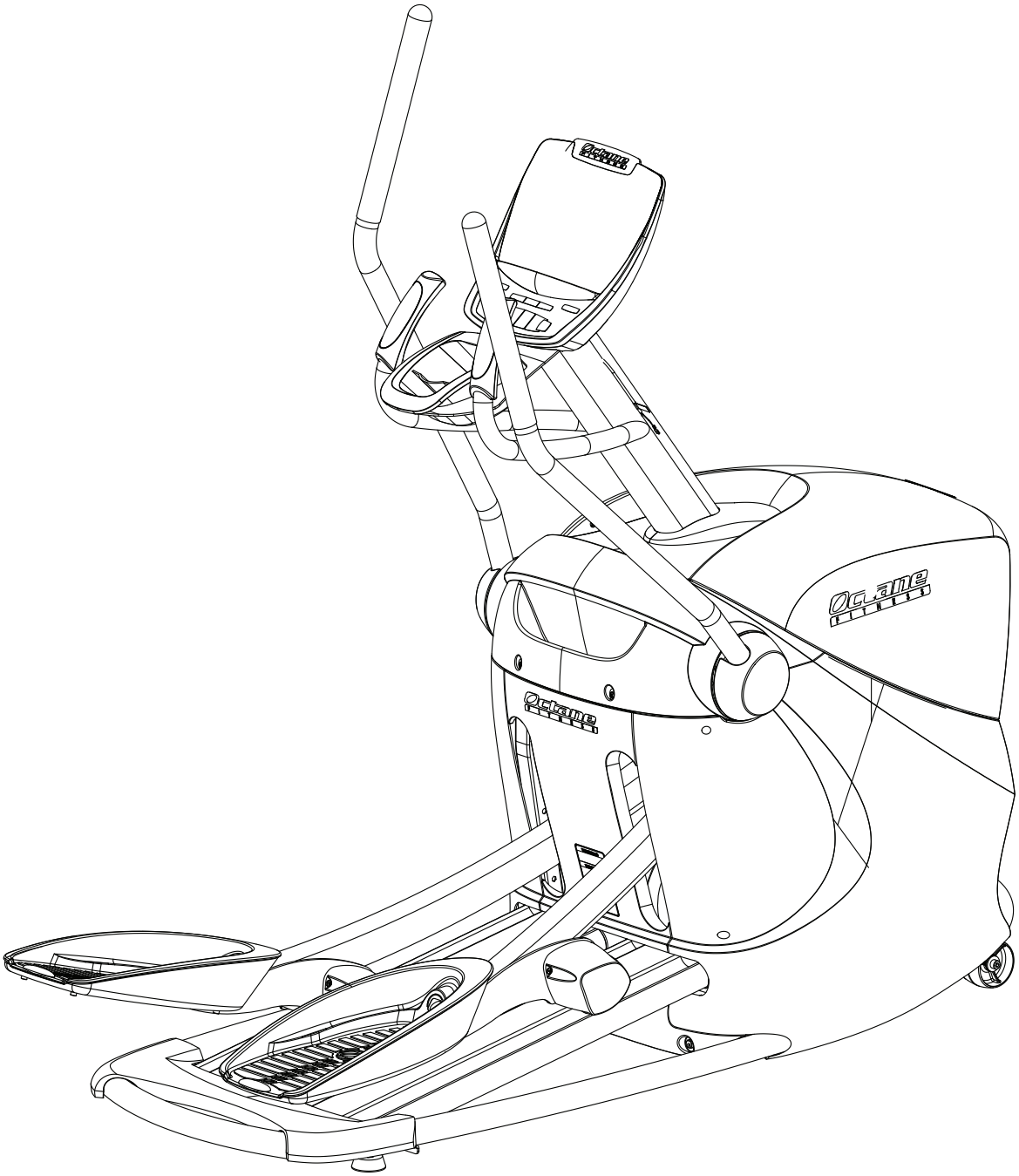
Octane FITNESS



Q35c

MANUAL DE OPERACIÓN

MANUAL DE FUNCIONAMIENTO Q35c

Gracias por elegir una máquina elíptica de cross training Octane Fitness® y le damos la enhorabuena por impulsar al máximo su programa de ejercicios. El equipo de Octane Fitness está totalmente centrado en la creación de los mejores productos elípticos del mundo para que usted disfrute de la mejor experiencia al hacer ejercicio. Le deseamos que disfrute al máximo con su nueva máquina para cross training y que logre sus objetivos de ejercicio, así como Fuel Your Life™**!**

Su nueva máquina elíptica Octane Fitness cuenta con una amplia variedad de funciones que le ayudarán a sentirse motivado y a alcanzar sus objetivos relacionados con el entrenamiento. Le recomendamos que lea atentamente este manual para conocer el producto, ya que en él se incluye información importante sobre el funcionamiento y el mantenimiento.

Octane Fitness distribuye sus productos a través de distribuidores especializados en preparación física. Estos distribuidores son expertos en todos los aspectos de la preparación física y están capacitados para ayudarle a resolver cualquier pregunta que tenga sobre el producto Octane Fitness. Sin embargo, si desea comunicarse directamente con un especialista de servicio al cliente de Octane Fitness, no dude en llamarnos a 888.OCTANE4 o visite nuestro sitio web en www.octanefitness.com.

Octane Fitness
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Teléfono: 888.OCTANE4
Fax: 763.323.2064
www.octanefitness.com

Atentamente y con energía,

Dennis Lee
Presidente

Esta máquina está pensada para el uso doméstico.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea y guarde estas instrucciones

ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante en el caso de personas mayores de 35 años o que padezcan de algún problema cardíaco preexistente. Si en algún momento mientras realiza los ejercicios del entrenamiento siente dolor en el pecho, náuseas, mareo o tiene dificultad para respirar, debe detener inmediatamente la actividad y consultar a un médico antes de volver a comenzar.

Lea este Manual de funcionamiento antes de utilizar la máquina elíptica de cross training.

ADVERTENCIA: Al utilizar un producto eléctrico, siempre debe seguir ciertas precauciones básicas.

Para disminuir el riesgo de sufrir quemaduras, lesiones, electrocución o causar fuego:

- Utilice esta máquina sólo para el propósito que se describe en este Manual de funcionamiento. **No** modifique la máquina de ninguna manera.
- **No** retire las protecciones plásticas de la máquina. Las reparaciones sólo debería realizarlas un representante de servicio autorizado de Octane Fitness. Las piezas móviles que se encuentran debajo de las protecciones pueden ser extremadamente peligrosas si se dejan descubiertas.
- **Nunca** utilice esta máquina elíptica si tiene un cable o enchufe dañado, si no está funcionando correctamente, si se ha caído o se ha estropeado o si se ha caído al agua. Devuelva la máquina de cross training a su distribuidor local o a Octane Fitness para su examen y reparación.
- **Nunca** utilice esta máquina elíptica con las salidas de aire bloqueadas. Mantenga las salidas de aire libres de pelusa, pelos y objetos similares.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- **No** use el equipo en el exterior.
- **No** use esta máquina elíptica de cross training donde se utilicen productos en aerosol (sprays) o donde se administra oxígeno.
- Utilice sólo el cable suministrado con su máquina elíptica de cross training Octane Fitness.
- **Nunca** coloque el cable debajo de una alfombra o coloque cualquier objeto sobre él que lo pueda aprisionar o dañar.
- Desenchufe la máquina elíptica de cross training Octane Fitness antes de moverla.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

OTRAS PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- Coloque la máquina elíptica en una superficie nivelada, procurando dejar al menos 60 cm de separación detrás del pedal cuando éste se encuentre en su posición más alejada.
- Para evitar que se dañe el suelo o la alfombra, coloque un protector debajo de la máquina elíptica de cross training.
- Mantenga la máquina elíptica lejos del alcance de los niños menores de 13 años.
- Mientras se utiliza la máquina elíptica, debe mantener a los niños y las mascotas fuera del área.
- Utilice ropa y calzado adecuados para hacer ejercicios; no utilice ropa holgada.
- Tenga cuidado al subirse y bajarse de la máquina elíptica de cross training Octane Fitness. Nunca intente subirse o bajarse de la unidad mientras los pedales están en movimiento.
- Siempre mire hacia adelante. Nunca intente darse la vuelta en la máquina elíptica para cross training Octane Fitness.
- No debe sentarse, ponerse de pie ni subirse en la protección plástica delantera, consola electrónica o el manillar fijo.
- Mantenga las manos y pies alejados de las aberturas y piezas móviles.
- Nunca inserte ni deje caer objetos en alguna abertura.
- Los usuarios no deberían ejercitarse en exceso o entrenarse hasta el agotamiento.
- Si durante los ejercicios de entrenamiento se siente dolor en el pecho, náuseas, mareo o síntomas anormales, detenga de inmediato la actividad y consulte con un médico.
- Limpie las superficies externas de la máquina después del uso para quitar el sudor y el polvo.
- Controle y revise su máquina para cross training Octane Fitness periódicamente. Consulte la sección Limpieza y mantenimiento de este manual para obtener más información sobre el cuidado de su máquina de ejercicios Octane.
- Revise periódicamente todas las piezas de la máquina elíptica. Si necesita realizar alguna reparación, póngase en contacto con su distribuidor local o con el Servicio al cliente de Octane Fitness para recibir ayuda.
- Tenga cuidado al mover la máquina elíptica de cross training Octane Fitness, pues pesa más de 120 kg. Utilice una técnica de levantamiento adecuada o solicite ayuda para moverla.

Dimensiones del producto:	1.651 mm x 660mm x 1.550 mm (65 x 26 x 61 pulgadas)
Peso del producto	96 kg (212 lb)
Peso máximo del usuario	136 kg (300 libras)

Fuente de alimentación/Especificaciones eléctricas:

Potencia de entrada	100-240~0,4A
Frecuencia	50-60Hz
Potencia de salida	+9V⎓1,5A
Salida de onda	90mV
Corriente de salida	1,5A Max
Seguridad	UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

Este equipo es conforme, cuando sea aplicable, con:

2006/95/EC	Directiva de bajo voltaje
2004/108/EC	Compatibilidad electromagnética (EN61000)
2002/95/EC	Directiva sobre la restricción de sustancias peligrosas (RoHS)
2006/96/EC	Directiva WEEE
EN957-9:2003	Equipos fijos para entrenamiento
EN957-1:2005	Equipos fijos para entrenamiento
EN60335-1:2002	Dispositivos de control eléctrico para usos domésticos y análogos - Seguridad
GPS	Regulaciones de seguridad general de productos 2005

DIRECTRICES DE SEGURIDAD DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

Antes de usar la máquina Octane Fitness Q35c con agarres de frecuencia cardíaca de contacto, lea y siga estas instrucciones:

- Limpie periódicamente los agarres de frecuencia cardíaca de contacto para retirar el sudor y la grasa. Utilice un paño humedecido con un detergente suave. No rocíe los agarres directamente con agua o con un limpiador, porque se podría producir un cortocircuito.
- Sujete los agarres de frecuencia cardíaca de contacto de tal forma que la parte del sensor de contacto del agarre esté en la palma de la mano. Agarre los sensores de contacto firmemente y mantenga las manos firmes y en su sitio.

ADVERTENCIA! Las funciones de supervisión de frecuencia cardíaca de esta máquina son meramente informativas y ***no*** deben usarse como una medida del funcionamiento o salud del corazón. ***El usuario es el único responsable de controlar cómo se siente y de ajustar el nivel de esfuerzo en consecuencia.*** Si en algún momento mientras realiza los ejercicios del entrenamiento experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareo o tiene dificultad para respirar, debe detener inmediatamente la actividad y consultar a un médico antes de volver a comenzar.

ETIQUETAS DE LA MÁQUINA Q35C

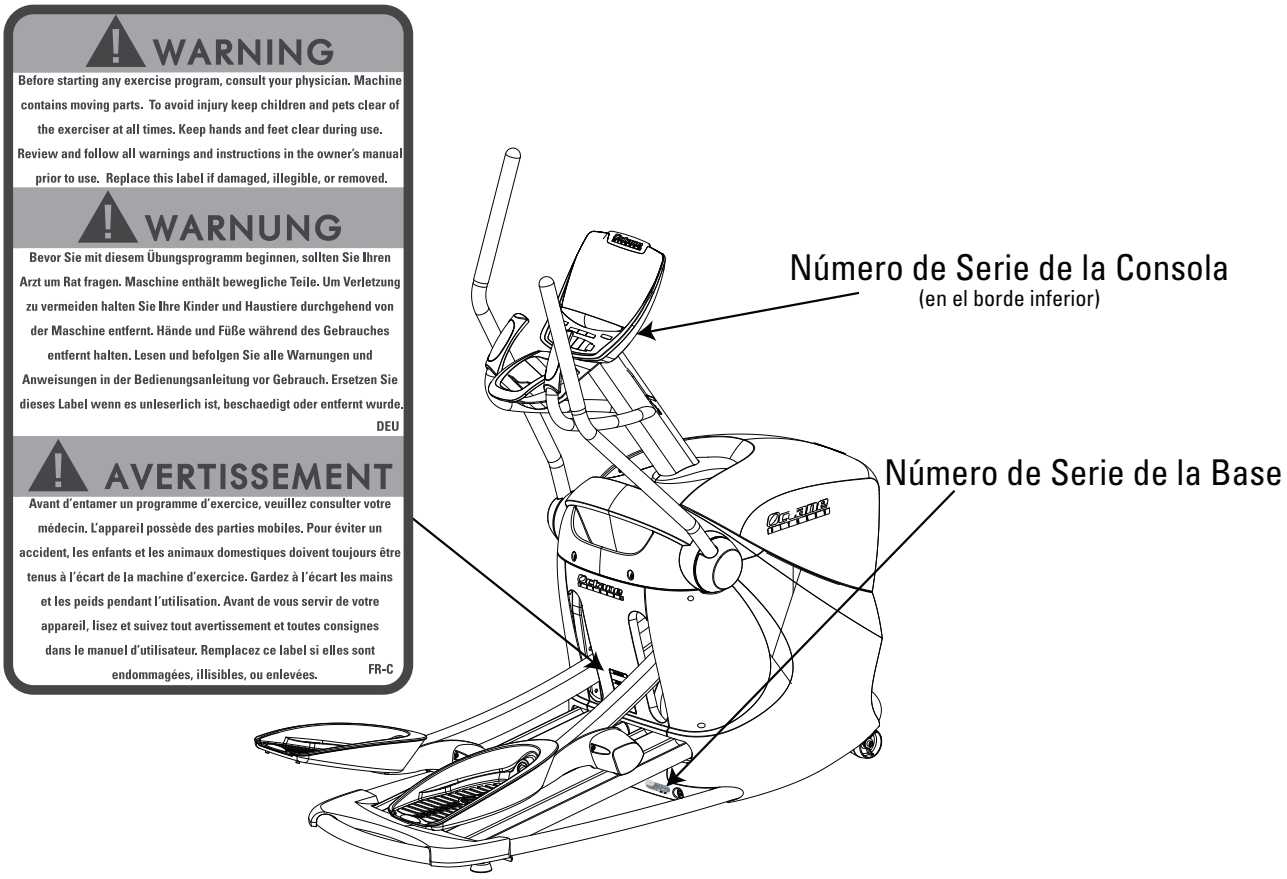


TABLA DE CONTENIDO

Introducción 1

- **Funciones configurables por el usuario** 1
- **Monitorización de la frecuencia cardíaca** 2
- **Limpieza y mantenimiento de la elíptica Q35c** 2
- **Solución de problemas y preguntas más frecuentes** 2
- **Información sobre la garantía** 2

Elementos electrónicos 3

- **Consola y teclado de la elíptica Q35c** 3
- **Botones del teclado** 4
- **Ventanas de la consola** 6

Programas de la elíptica Q35c 7

- **¿Cómo funciona la resistencia (nivel) de carga de trabajo?** 7
- **Configuración de la elíptica Q35c—Rangos de valor** 7
- **Referencia de los programas de la elíptica Q35c** 8

INTRODUCCIÓN

¡Prepárese para intensificar su entrenamiento con la elíptica de cross trainer de Q35c de Octane Fitness! Muy pronto se verá desafiado por una variedad de entrenamientos preprogramados, gestionados por sofisticados elementos electrónicos que mantendrán su interés y motivación. Comenzar es muy fácil—sólo hay que subirse y comenzar a pedalear. Siga las indicaciones para programar el entrenamiento y ¡ya puede comenzar!

FUNCIONES CONFIGURABLES POR EL USUARIO

Las funciones del programa, los ajustes de la consola y los controles de la elíptica Q35c se pueden personalizar para adaptarse a sus preferencias personales o entorno de entrenamiento. Para acceder a las funciones configurables por el usuario, **mantenga pulsados las teclas Nivel (+) y Nivel (-)** durante tres segundos, o hasta que escuche un tono. Las siguientes funciones personalizables se muestran de forma secuencial; utilice la tecla Introducir para alternar entre las opciones disponibles para cada función y pulse cualquier tecla (+) o (-) para seleccionar una configuración y pasar a la función siguiente. Para salir sin cambiar ningún valor, pulse dos veces Pausa Borrar. Una vez guardados, los valores se convierten en el nuevo estándar y no necesitan restablecerse en cada uso.

Calentamiento	Esta función se puede activar (“ON”) (para incluir un calentamiento de tres minutos en cada entrenamiento) o desactivar (“OFF”). La configuración predeterminada de fábrica es "ON".
Pausa	La función Pausa se puede activar ("ON") (para permitirle dejar de pedalear y bajarse de la máquina brevemente sin perder sus ajustes de entrenamiento) o desactivar ("OFF") (la máquina se apaga cuando deja de pedalear y no se guarda ningún ajuste de programa). La configuración predeterminada de fábrica es "ON".
Dirección del reloj	La bicicleta elíptica de cross training Q35c puede realizar el seguimiento de su tiempo de entrenamiento contando de forma ascendente (“UP”) o descendente (“DOWN”). La configuración predeterminada de fábrica es "UP".
Gestión del movimiento (MOM)	El modo MOM es una función de control exclusiva de las elípticas Octane Fitness. La activación del modo MOM desactiva los botones de la consola y aumenta la resistencia del movimiento de los pedales para que éstos no se muevan tan fácilmente. Esta función de control puede desanimar a los niños a la hora de experimentar con la máquina. Esta función configurable por el usuario le permite activar ("ON") o desactivar ("OFF") el modo MOM. La configuración original es “On”. Para activar el modo MOM después del entrenamiento, mantenga pulsadas las teclas Programa (+) y (-) durante tres segundos o hasta que escuche el tono. La resistencia de la máquina aumenta entonces al nivel 20 y los botones de la consola se desactivan. La máquina parece estar en modo "Pausa", pero si se pulsa cualquier tecla de la consola, se muestra en la pantalla matricial "MOM MODE ACTIVE" (Modo MOM activo). Para desbloquear el modo MOM, mantenga pulsadas las teclas Programa (+) y (-) de nuevo durante tres segundos o hasta que escuche el tono. **PRECAUCIÓN El modo MOM es una función proporcionada para reducir la posibilidad de que los niños puedan pedalear la máquina elíptica de cross training. Esta función no bloquea la máquina; los pedales se siguen moviendo y existe todavía la posibilidad de sufrir una lesión. Es responsabilidad del usuario supervisar a los niños y de mantenerlos alejados de la máquina elíptica de cross training para minimizar la posibilidad de lesiones.**
Unidades	Puede elegir que las unidades de peso y distancia se muestren en sistema imperial o “ENGLISH” (millas o libras) o en sistema métrico o “METRIC” (kilómetros o kilogramos). La configuración predeterminada de fábrica es "ENGLISH".

Tono	Puede activar ("On") o desactivar ("OFF") los sonidos de la consola. La configuración predeterminada de fábrica es "ON".
Brillo	Puede ajustar la intensidad de brillo de los indicadores luminosos o LED de la consola eligiendo cualquier valor entre 1 y 8. Un número más alto indica más luz. La configuración predeterminada de fábrica es 8 minutos.
Salir	Cuando EXIT (Salir) se muestra en el Centro de mensajes, pulse Introducir para salir de la configuración del usuario. Todas sus selecciones se guardarán y pasarán a ser la configuración estándar de la máquina. Pueden cambiarse en cualquier momento repitiendo estos procedimientos de configuración.

Monitorización de la frecuencia cardíaca

La elíptica Q35c está equipada con las tecnologías punteras de monitorización de frecuencia cardíaca que le ayudarán a sacar el máximo partido de sus esfuerzos de entrenamiento. Los sensores digitales de los agarres de frecuencia cardíaca de contacto en los manillares fijos permiten una supervisión de la frecuencia cardíaca a demanda: sólo tiene que agarrar los sensores y la consola mostrará su frecuencia cardíaca actual.

Para obtener la lectura de frecuencia cardíaca más precisa posible, tome cada agarre de frecuencia cardíaca de contacto de tal forma que la parte del agarre se encuentre en la palma de su mano. Agarre los sensores de contacto firmemente y mantenga las manos firmes y en su sitio.

Limpieza y mantenimiento de la elíptica Q35c

ADVERTENCIA: Esta máquina contiene partes móviles. Tenga cuidado al intentar localizar y corregir cualquier problema de la máquina.

La máquina elíptica Octane Fitness ha sido fabricada para soportar muchas horas de uso intenso con un mínimo de mantenimiento. Simplemente frote la máquina con un paño limpio después de cada entrenamiento para quitar el sudor y mantener la máquina limpia. ***No utilice lejía en la consola, ya que dañará la superficie.***

Póngase en contacto con su distribuidor Octane Fitness en caso de que desee formular alguna pregunta o encuentre algún problema de mantenimiento con su elíptica Q35c. Si desea hablar directamente con un especialista del Servicio técnico de Octane Fitness, llame al número de teléfono 888.OCTANE4 o 763.757.2662, ext. 1, o visite *www.octanefitness.com*.

Solución de problemas y preguntas más frecuentes

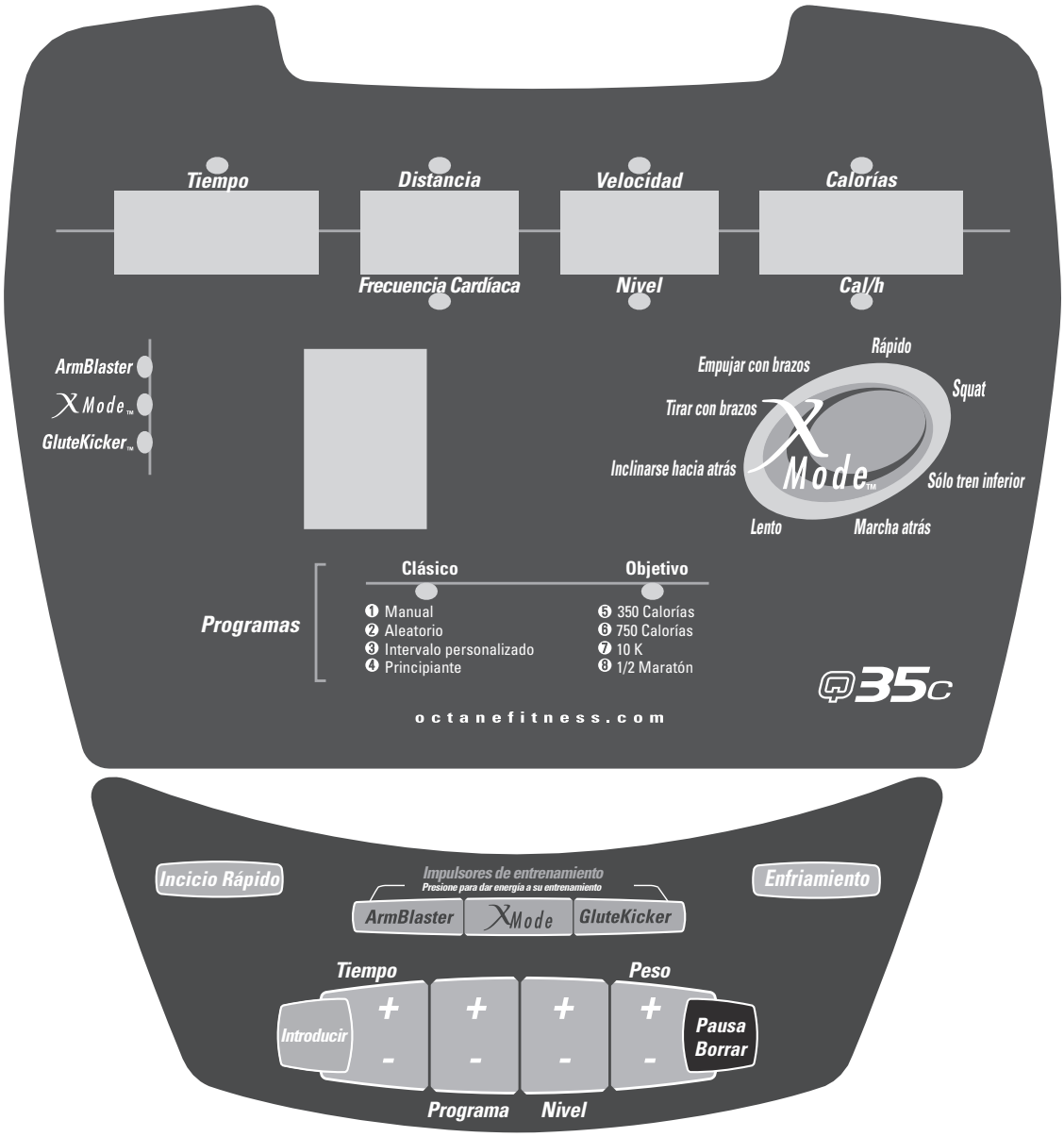
Si tiene alguna pregunta concerniente con su elíptica Q35c, acceda a www.octanefitness.com, donde podrá encontrar respuestas a las preguntas más habituales así como sugerencias sobre cómo utilizar su elíptica. Si desea hablar con un especialista del Servicio técnico de Octane Fitness, llame al número de teléfono 1-888-OCTANE4 o 763.757.2662, extensión 1.

Información sobre la garantía

Se garantiza que la elíptica Q35c carece de defectos en los materiales y en la mano de obra durante un período de tiempo específico a contar desde la fecha de compra original. Consulte la Garantía limitada para el consumidor de Octane Fitness incluida en el manual informativo para obtener información detallada sobre la cobertura de la garantía.

ELEMENTOS ELECTRÓNICOS

Consola y teclado de la elíptica Q35c



La máquina Q35c presenta una sencilla pantalla, fácil de comprender, y una consola que muestra una matriz con el perfil de entrenamiento y cuatro pantallas LED multifunción que le proporcionan toda la información que necesita para comenzar y seguir motivado durante el ejercicio. Consulte las descripciones de los programas más adelante en este manual para elegir el entrenamiento más adecuado para usted.

Comenzar es muy fácil—sólo hay que subirse y comenzar a pedalear. La programación DedicatedLogic™ se ha creado pensando en ofrecerle una máxima facilidad de uso y una total flexibilidad para programar la consola. De esta forma puede modificar el entrenamiento una vez comenzado. Incluso puede iniciar su entrenamiento y programar después la máquina. Esta facilidad de uso se debe principalmente a que cada tecla tiene asignada sólo una función. Y eso permite comprender fácilmente su utilización.

Botones del teclado

Inicio Rápido La forma más fácil de iniciar su entrenamiento es pulsar el botón Inicio Rápido y configurar la máquina en un programa manual en el nivel 1 de resistencia. La lectura de calorías está basada en un usuario de 68 kg y 40 años. Cuando ha seleccionado Inicio Rápido, puede programar cualquier elemento en el orden que desee.

Enfriamiento Siempre se recomienda realizar un enfriamiento o recuperación al final de la rutina de ejercicios. De esta forma ayudará al cuerpo a pasar de un entrenamiento agresivo a su ritmo normal. El tiempo y la intensidad del enfriamiento se personaliza automáticamente según la duración del ejercicio y el nivel de resistencia. La ventana de tiempo cambiará a un reloj con cuenta hacia atrás que le indicará cuánto tiempo dura el enfriamiento.

Si ha establecido un tiempo para el entrenamiento, el enfriamiento comenzará automáticamente cuando haya acabado el tiempo. Si decide finalizar antes el entrenamiento o no ha establecido un objetivo de tiempo, sólo hay que pulsar el botón Enfriamiento para activar el enfriamiento personalizado. Una vez finalizado el enfriamiento, se mostrará un resumen del entrenamiento.

Pausa Borrar Pulse este botón una vez para interrumpir temporalmente el ejercicio. El tiempo de pausa estándar es de 5 minutos. Utilice las teclas Tiempo (+) o (–) para aumentar o disminuir el tiempo de pausa; este ajuste se puede realizar en cualquier momento mientras la máquina está en modo de pausa. Para reiniciar un entrenamiento en pausa, pulse cualquier tecla o comience a pedalear. Si deja de pedalear durante un entrenamiento, la unidad comenzará automáticamente una pausa. Sólo tiene que comenzar a pedalear para reanudar su entrenamiento.

Pulse el botón Pausa Borrar dos veces en dos segundos para que la máquina se restablezca y esté lista para otro entrenamiento. Mantenga pulsado el botón Pausa Borrar hasta que escuche un tono, que indica que pasará a modo de inactividad, un modo de desconexión virtual. La pantalla matricial mostrará “UNFUELING” y únicamente un LED de la ventana X-Mode permanecerá encendido. La máquina elíptica consume muy poca electricidad en este modo. Para "despertar" a la máquina, sólo hay que pulsar cualquier botón o comenzar a pedalear.

Teclas hacia arriba y hacia abajo

Tiempo Pulse el botón Tiempo (+) o (–) para aumentar o disminuir el tiempo de su entrenamiento en incrementos de 1 minuto. El tiempo de entrenamiento estándar es 30:00. El tiempo máximo es 99:00.

Programa Use la tecla Programa (+) o (–) para ver todos los programas y, a continuación, pulse Introducir para seleccionar uno. Puede cambiar de programa cuando lo desee durante el entrenamiento. Cuando cambia de programa, la ventana matricial le solicita que introduzca nuevos valores de programa si fuera necesario.

Nota: *La tecla Programa (+) o (–) tambiénse usa para activar el modo MOM (MOvement Management), una función exclusiva de control de movimiento de la máquina elíptica Octane Fitness.*

Nivel Pulse Nivel (+) o (–) para aumentar o disminuir el nivel de resistencia de la máquina. Hay 20 niveles de resistencia.

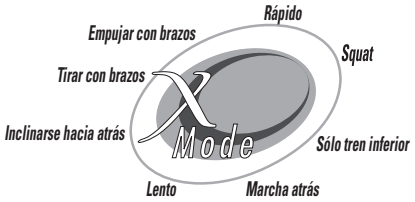
Peso Pulse Peso (+) o (–) para aumentar o disminuir el valor del peso del usuario. Este valor se usa para ofrecer una lectura más precisa de las calorías quemadas. El peso se muestra en kilogramos (sistema métrico) o en libras (sistema inglés); use las funciones configurables por el usuario para cambiar las unidades de la pantalla.

Introducir Permite seleccionar cualquiera de los valores o elementos cambiados desde las otras teclas. Además, si se pulsa la tecla Introducir durante cualquier entrenamiento, las ventanas de lectura de indicadores LED dejarán de alternar entre los modos de visualización.

Programas específicos

ArmBlaster ArmBlaster es un programa exclusivo diseñado para acelerar la resistencia cardiovascular mientras se aumenta la fuerza y el tono muscular. Pulse el botón ArmBlaster en cualquier momento durante el entrenamiento para integrar las sesiones cardio con sesiones de fuerza. La sesión cardio sigue el perfil del programa que haya seleccionado. Cada minuto, la resistencia aumenta para un aumento muscular, 10 series de repeticiones cuando transfiere la carga de trabajo desde la parte inferior del cuerpo a la parte superior. Durante el recuento descendente de repeticiones de ArmBlaster, el nivel de resistencia puede cambiar pulsando las teclas (+) o (–). Para desactivar ArmBlaster, pulse el botón ArmBlaster una segunda vez.

X-Mode Pulse X-Mode para activar la herramienta definitiva para aprovechar la versatilidad que le ofrece su máquina elíptica para cross training. Es una excelente herramienta motivacional que mantiene su entrenamiento renovado y apasionante. Cada dos minutos x-Mode se activa, solicitándole que realice combinaciones en ocho desafíos diferentes:



Rápido Acelere el ritmo: le recomendamos 50-60 rpm, pero debería encontrar su propio nivel de comodidad.

Squat Flexione ligeramente las rodillas. Sentirá de inmediato cómo trabajan los cuádriceps y los glúteos.

Marcha atrás Pedalear hacia atrás para cambiar el enfoque de los músculos en toda la parte inferior del cuerpo.

Inclinarse Sujete los manillares fijos e inclínese ligeramente **hacia atrás** hacia atrás, cambiando el enfoque de los músculos a la parte inferior del cuerpo. Lo sentirá en sus cuádriceps.

Sólo tren inferior Sujétese a los manillares fijos o bien oscile naturalmente los brazos.

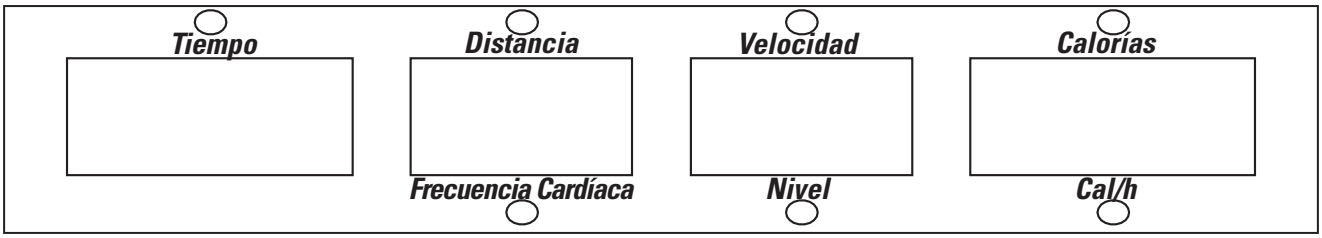
Empujar con brazos Se concentra en empujar con los brazos para hacer trabajar el pecho y los tríceps.

Tirar con brazos Se concentra en tirar con los brazos para hacer trabajar los bíceps y los dorsales.

Lento La velocidad disminuye hasta 30-40 RPM para permitir la recuperación.

Durante una sesión de X-Mode, el nivel de resistencia se puede cambiar pulsando la tecla (+) o (–) en el teclado. Para desactivar X-Mode, vuelva a pulsar ese botón.

GluteKicker es una subserie más agresiva de X-Mode que se concentra en los glúteos, caderas y muslos. Usa cuatro indicadores: **Marcha atrás**, **Squat**, **Rápido,** e **Inclinarse hacia atrás**. Las sesiones de GluteKicker duran un minuto, con un período de recuperación de un minuto. Durante una sesión de GluteKicker, el nivel de resistencia se puede cambiar pulsando la tecla (+) o (–) en el teclado. Para desactivar GluteKicker, vuelva a pulsar ese botón.



Ventanas de la consola

Pantalla matricial La pantalla matricial de la elíptica Q35c le solicita que introduzca información importante, muestra el perfil del programa durante el entrenamiento y resalta los siguientes intervalos y los cambios de resistencia. Observe la pantalla matricial cuando configura el entrenamiento y realiza progresos con él: le guiará, le motivará y le mostrará información de resumen al final de su sesión.

Tiempo Muestra el tiempo de entrenamiento, contando desde 0:00. El tiempo se puede aumentar o disminuir durante el entrenamiento. El tiempo máximo que los usuarios pueden definir es 99:00. Cuando se muestra el tiempo de entrenamiento actual, el temporizador comienza en 99:59 hasta llegar a 0:00. Consulte las Funciones configurables por el usuario para obtener más información sobre cómo cambiar de una pantalla de "cuenta ascendente" o "cuenta descendente".

Distancia Muestra un cálculo aproximado de la distancia que ha recorrido. La distancia se puede mostrar en kilómetros (sistema métrico) o en millas (inglés). Recién comprada la elíptica, la pantalla se mostrará en el sistema inglés. Consulte las Funciones configurables por el usuario para cambiar del sistema inglés al sistema métrico. ***Nota:*** *En la elíptica Q35c, 400 revoluciones es aproximadamente 1,6 km (1 milla); por tanto, si está pedaleando a 50 rpm, "recorrerá" aproximadamente 1,6 km en 8 minutos.*

Velocidad Muestra la rapidez con que está pedaleando, en revoluciones por minuto (rpm).

Calorías Muestra una estimación del total de calorías quemadas durante el entrenamiento, en función del peso introducido por el usuario. Si no se introduce un peso concreto, las calorías se basan en un usuario de 68 kg (150 lb).

Frecuencia Cardiaca Muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM). ***Nota:*** *Debe sujetar constantemente los agarres sensores de frecuencia cardíaca en los manillares fijos.*

Nivel Muestra el nivel de resistencia (1 - -20), donde 1 es el nivel de resistencia más bajo y 20 es el más alto.

Cal/h Muestra el número de calorías que se deberían quemar en una hora al nivel de resistencia y velocidad actuales.

PROGRAMAS DE LA ELÍPTICA Q35c

La máquina elíptica Q35c incluye ocho programas integrados para que sus entrenamientos resulten interesantes:

Programa Clásico: Manual — Aleatorio — Intervalo pers. — Principiante
Programa Objetivo: 350 Calorías—750 Calorías—10K—1/2 Maratón

Los programas comienzan con un calentamiento para preparar el cuerpo para un intenso entrenamiento. Durante el entrenamiento, la resistencia aumenta cada minuto. Al final del calentamiento, se encontrará en su valor de resistencia seleccionado. Puede cambiar el nivel en cualquier momento durante el calentamiento.

¿Cómo funciona la resistencia (nivel) de carga de trabajo?

Nivel de resistencia

La elíptica Q35c cuenta con 20 niveles de resistencia. El nivel 1 es el más sencillo y el nivel 20 es el más difícil. Los programas Manual e Inicio Rápido permiten al usuario controlar totalmente el nivel de resistencia; el nivel cambia sólo si utiliza las teclas Nivel (+) o (-) para hacerlo. El programa Intervalo pers. le permite seleccionar el nivel de resistencia para intervalos específicos.

En los programas Clásico, el nivel de resistencia se representa por filas de indicadores luminosos (LED) en la pantalla matricial. Cada fila que se enciende representa 2 niveles de resistencia. La tabla siguiente le ayudará a comprender y a interpretar la pantalla matricial:

Niveles de resistencia	Filas de LED iluminadas	Niveles de resistencia	Filas de LED iluminadas
1-2	1	11-12	6
3-4	2	13-14	7
5-6	3	15-16	8
7-8	4	17-18	9
9-10	5	19-20	10

Nivel de programa

Los programas Aleatorio y Objetivo que utilizan el perfil "Cuesta" permiten al usuario seleccionar un nivel de resistencia general para el programa. Este nivel es el nivel de resistencia promedio para el entrenamiento. Los niveles de resistencia adquiridos durante estos entrenamientos son más (+) o menos (-) 4 del nivel de programa introducido. Es decir, para un programa de Nivel 5, la resistencia mínima es Nivel 1 y la resistencia máxima es Nivel 9. Durante el entrenamiento, se muestra el nivel de resistencia general del programa. Puede cambiar el nivel en cualquier momento.

Elija el programa que mejor se adapte a sus necesidades de entrenamiento para un día determinado. Decida el grado de intensidad con el que desea trabajar definiendo el nivel de resistencia y el tiempo para cada programa. Los programas Manual e Intervalo pers. proporcionan aún más flexibilidad para programar entrenamientos individuales para satisfacer las necesidades específicas.

Use el gráfico de referencia rápida en las páginas siguientes para ayudarle a programar el entrenamiento a su elección.

RANGOS DE VALOR - CONFIGURACIÓN DE LA ELÍPTICA Q35c			
Configuración	***Valores estándar****	***Valor mínimo***	***Valor máximo***
Tiempo de entrenamiento	30:00	1:00	99:00
Nivel	1	1	20
Peso	68 kg (150 lb)	32 kg (70 lb)	181 kg (400 lb)
Tiempo del intervalo	00:30	00:15	99:00
Nivel del intervalo	1	1	20
Cuántos intervalos	3	2	6
Objetivo calorías	350 o 750	25	2000
Objetivo distancia	10K (6,2 millas) o 21K (13,1 millas)	0,4 km (0,25 millas)	80 km (50 millas)
¿Terreno llano o cuestas?	Terreno llano	n/d	n/d

**Los valores estándar del programa se utilizan si no se introduce ningún valor antes de que transcurran 4 segundos de las indicaciones del Centro de mensajes.*

REFERENCIA DE LOS PROGRAMAS DE LA ELÍPTICA Q35c

Pulse Programa (+) o (-) e Introducir para elegir un programa.

PROGRAMA CLÁSICO

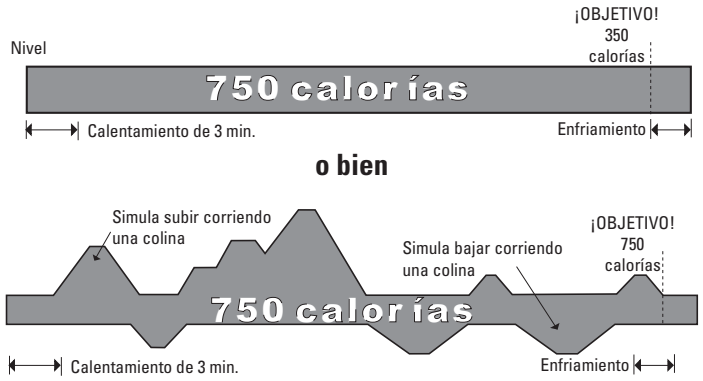
Programas y configuración estándar	***Descripción***
Nivel **Manual** Nivel (1)	Subir y hacer ejercicio; resistencia constante simula una caminata o una carrera ligera sobre una superficie llana. La pista oval equivale a 400 metros (o 1/4 de milla); el contador de la pantalla matricial muestra las vueltas completadas.
1 min **Aleatorio** Calentamiento de 3 min. Enfriamiento Nivel (1)	Disfrute de una variación de resistencia aleatorizada por ordenador con un número de combinaciones prácticamente infinito. Consiga una nueva pista cada que que selecciona el programa o cambia de nivel. Cada intervalo dura un minuto.
Nivel del usuario 3 Tiempos definidos por el usuario Nivel del usuario 2 Nivel del usuario 1 **Intervalo personalizado** Calentamiento de 3 min. Enfriamiento Intervalos (3) Intervalo 1 —Tiempo (00:30) Intervalo 1 —Nivel (1) Intervalo *n* — Tiempo (00:30) Intervalo *n* — Nivel (1)	Diseñe un intervalo personalizado de hasta 6 intervalos alternos de duración y resistencia definidas por el usuario. Utilice la tecla Nivel (+) o (–) para ajustar la resistencia del intervalo a mitad del entrenamiento.
Combinación de nivel de resistencia, longitud de paso, tiempo y velocidad (RPM). Nivel **Principiante** Calentamiento de 3 min. Enfriamiento Día (1)	Siga una secuencia de entrenamiento planificado de 14 días para ayudarle a comenzar su programa de ejercicios. El entrenamiento diario incluye valores predefinidos para el nivel de resistencia, tiempo y una velocidad recomendada (RPM). Los valores aumentan gradualmente en intensidad cada día, aumentando su resistencia y preparándole para ejercitarse a su propio ritmo. Utilice la tecla Nivel (+) o (–) para elegir el día (1-14) ¡y ya está listo para comenzar!

PROGRAMA OBJETIVO

Programas y configuración estándar	***Descripción***
¡OBJETIVO! 350 calorías Nivel **350 calorías** Calentamiento de 3 min. Enfriamiento **o bien** Simula subir corriendo una colina Simula bajar corriendo una colina ¡OBJETIVO! 350 calorías **350 calorías** Calentamiento de 3 min. Enfriamiento Objetivo (350) Peso (68 kg/150 lb) Terreno llano o cuestas (Terreno llano; para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces) Nivel (1)	Moverse en una pista llana o en "cuesta" hasta que haya quemado 350 calorías. Utilice la tecla Nivel (+) o (–) para ajustar la resistencia del intervalo a mitad del entrenamiento. ¡Observe cómo las calorías desaparecen! *Nota*: Para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces, mientras que 'FLAT or HILLS' se muestra, a continuación, presione INTRODUCIR.

REFERENCIA DE LOS PROGRAMAS DE LA ELÍPTICA Q35c

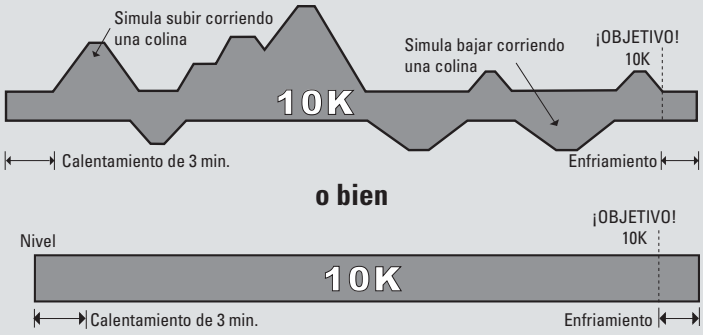
Pulse Programa (+) o (-) e Introducir para elegir un programa.



Objetivo (350)
Peso (68 kg/150 lb)
Terreno llano o cuestas (Terreno llano; para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces)
Nivel (1)

Para un desafío aún mayor... trabaje en la pista hasta que haya quemado 750 calorías. Utilice la tecla Nivel (+) o (–) para ajustar la resistencia del intervalo a mitad del entrenamiento. Complete este programa y sabrá que ha disfrutado de un excelente entrenamiento.

Nota: Para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces, mientras que 'FLAT or HILLS' se muestra, a continuación, presione INTRODUCIR.



Objetivo (10K/6,2 millas)
Terreno llano o cuestas (Terreno llano; para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces)
Nivel (1)

Complete una prueba virtual de 10 km: una excelente forma de entrenarse para un acontecimiento deportivo real. Elija una pista llana o suba las cuestas a medida que los cambios graduales en la resistencia simulan las variaciones del terreno, reproduciendo los desafíos encontrados al caminar o correr en el exterior. La lectura de la distancia cuenta hacia atrás desde 10 kilómetros (6,2 millas). Utilice la tecla Nivel (+) o (–) para ajustar la resistencia del intervalo a mitad del entrenamiento.

Nota: Para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces, mientras que 'FLAT or HILLS' se muestra, a continuación, presione INTRODUCIR.

Objetivo (21K/13,1 millas)
Terreno llano o cuestas (Terreno llano; para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces)
Nivel (1)

Prepárese a largo plazo mientras se enfrenta al medio maratón. Elija la pista llama o en "cuesta" y observe como van desapareciendo los kilómetros a medida que la lectura va contando hacia atrás desde 21 kilómetros (13,1 millas). Utilice la tecla Nivel (+) o (–) para ajustar la resistencia del intervalo a mitad del entrenamiento.

Nota: Para seleccionar 'terreno cuestas', presione cualquier (+) o (-) dos veces, mientras que 'FLAT or HILLS' se muestra, a continuación, presione INTRODUCIR.

Más información en *www.octanefitness.com*

Visite la página web *www.octanefitness.com*, donde encontrará información adicional sobre las funciones de los productos así como respuestas a las preguntas más comunes y sugerencias sobre cómo utilizar su bicicleta elíptica. O bien, visite Octane Fitness en Facebook (*www.facebook.com/octanefitness*) o mire excelentes vídeos en YouTube en *www.youtube.com/user/octanefitness*.

¿Le apasiona el entrenamiento y los resultados obtenidos?

Comparta su historia con otros usuarios en el sitio web de Octane Fitness.
Visite: *www.octanefitness.com/testimonials*
A continuación, haga clic en "Share My Story"
y muestre al mundo lo energizado que está.

F U E L Y O U R L I F E ™

Octane Fitness
EE.UU. y Canadá, Latinoamérica, Asia y Asia Pacífico
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Teléfono: 888.OCTANE4 (EE.UU. y Canadá)
763.757.2662 (Latinoamérica, Asia y Asia Pacífico)
Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International
Europa, Oriente Próximo, África
Rivium Weestlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Países Bajos
Teléfono: +31 10 2662412
Fax: +31 10 2662444

www.octanefitness.com
www.youtube.com/user/octanefitness
Find us on Facebook *www.facebook.com/octanefitness*

© 2012 Octane Fitness, LLC. Reservados todos los derechos. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, X-Mode, ArmBlaster y GluteKicker son marcas comerciales registradas de Octane Fitness. Se prohíbe el uso de estas marcas comerciales sin el consentimiento expreso por escrito de Octane Fitness.

104206-004 REV B SPA (104206-001 REV E)