

 **YAMAHA**

BODiBEAT

BODY. MUSIC. IN SYNC.

Manual de instrucciones de BF-1

El apartado "Precauciones" se encuentra en las páginas 6 – 7.
Léalo detenidamente antes de utilizar BODiBEAT BF-1.

Este manual puede ser objeto de modificaciones o actualizaciones sin previo aviso. Para descargar el manual más reciente, visite nuestro sitio web:

<http://www.yamaha.co.jp/manual/>

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Versión 1.1.d

¡Enhorabuena!

Le agradecemos la compra del reproductor de música interactivo Yamaha BODiBEAT BF-1.

Si es un amante de la música que disfruta haciendo ejercicio con música, las numerosas funciones y características del BF-1 no sólo harán más divertido el ejercicio sino también mucho más efectivo. La lectura atenta de este manual le permitirá disfrutar de las útiles y avanzadas funciones del BF-1 y podrá realizar de forma segura sesiones de ejercicio con él.

Cómo utilizar el manual

Con el BF-1 se incluyen tres manuales de instrucciones: Guía rápida, Manual de instrucciones de BF-1 y Manual de instrucciones de BODiBEAT Station. El manual de instrucciones de BF-1 y el manual de instrucciones de BODiBEAT Station están incluidos en el CD-ROM. Ambos también se pueden ver desde el menú [Ayuda] de BODiBEAT Station

Guía rápida

La Guía rápida está diseñada principalmente para usuarios que desean empezar a hacer ejercicio con el BF-1 de la forma más rápida y sencilla que sea posible. Proporciona instrucciones simples sobre la configuración del BF-1 para usarlo por primera vez, así como operaciones básicas.

Manual de instrucciones de BF-1 (este manual; PDF)

El Manual de instrucciones proporciona información e instrucciones completas y detalladas para utilizar el BF-1. Utilice el índice para encontrar las características y funciones que desee utilizar, y utilice el árbol de menús para encontrar información sobre los elementos que aparecen en la pantalla del BF-1.

Manual de instrucciones de BODiBEAT Station (PDF)

Es el manual del software “BODiBEAT Station” incluido. Asegúrese de leer este manual al utilizar BODiBEAT Station.

Uso del manual en PDF

- Haga clic en una de las fichas de color situadas a la derecha de cada página para ir a la sección o capítulo que desee (incluido Solución de problemas, Árbol de menús e Índice).
- En el cuadro Contenido de la página principal, haga clic en el tema que desee para ir directamente a la página correspondiente.
- Si desea encontrar información sobre un tema, función o característica en concreto, seleccione “Búsqueda” en el menú “Edición” e introduzca una palabra clave para encontrar la información relacionada en cualquier parte del documento.
- También puede hacer clic en los elementos y temas que desee a los que se haga referencia en el índice “Páginas” situado a la izquierda de la ventana principal para ir a la página correspondiente. (Haga clic en la ficha “Páginas” para abrir el índice si no aparece.)

NOTA

Los nombres y las posiciones de los elementos de menú pueden variar según la opción de Adobe Reader que se utilice.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Acerca de las indicaciones

PELIGRO / ADVERTENCIA / ATENCIÓN

Indican información importante que necesita y las precauciones que debe adoptar para evitar problemas y daños durante el uso.

IMPORTANTE

Indica información y precauciones que pueden ser fundamentales en relación con la operación correspondiente.

SUGERENCIA

Indica información y sugerencias útiles para obtener el máximo provecho del uso del BF-1.

NOTA

Indica información complementaria.

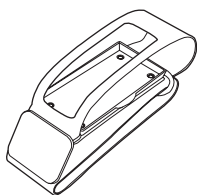
Continúa en la página siguiente

Indica que las instrucciones continúan en la página siguiente.

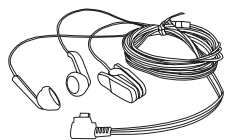
AVISOS ESPECIALES

- Queda terminantemente prohibida la copia de datos musicales disponibles comercialmente, excepto para uso personal.
- Este manual de instrucciones está protegido por derechos de copyright exclusivos de Yamaha Corporation.
- Las ilustraciones y las pantallas mostradas en este manual de instrucciones sólo deben utilizarse como orientación para el aprendizaje y es posible que no se ajusten completamente a su dispositivo.
- Windows es una marca registrada de Microsoft® Corporation USA en Estados Unidos y otros países.
- Los nombres de compañías y de productos que aparecen en este manual son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivas compañías.

Accesorios incluidos



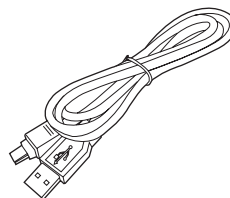
Banda para el brazo



Auriculares (con sensor de pulso)



Almohadillas para los auriculares



Cable USB



Tarjeta de registro de usuario



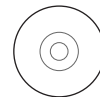
Sujetacables



Guía de inicio



Guía rápida



CD-ROM



Información de seguridad

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

Contenido

Cómo utilizar el manual	2
Accesorios incluidos	3
PRECAUCIONES	6
Inicio	8
Carga de la batería	9
Controles del panel	10
Encendido / ajustes iniciales	12
Mantenimiento del control	15
Apagado del dispositivo	16
Colocación del BF-1	17
Colocación de la banda para el brazo	17
Colocación de los auriculares y el sensor de pulso	19
Operaciones básicas	22
Desplazamiento del cursor de selección	22
Selección de un elemento de menú	22
Cambio de un valor de ajuste o de parámetro	23
Acerca de los iconos de la pantalla	23
Ejercicio con el BF-1	24
Marcha/carrera a su ritmo: modo de ejercicio libre	25
Ejercicio con Ejercicio libre	26
Ajuste de meta y selección de música	27
Después de una sesión de ejercicio libre	29
Modos de mantenimiento: Marcha y Carrera	30
Ejercicio con los modos de mantenimiento	31
Ejercicio según un programa de entrenamiento: modo de entrenamiento	35
Ejercicio con programas predefinidos	35
Creación de un nuevo programa	37
Edición del programa predefinido (o ya creado)	39
Eliminación de un programa	41
Funcionamiento durante el ejercicio	42
Gestión de los registros de ejercicio	45
Comprobación de los registros de ejercicio	45
Eliminación de registros de ejercicio	46
Uso del BF-1 en modo invitado	47
Conexión a un ordenador	49
Acerca del software BODiBEAT Station	50
Requisitos del sistema	51
Instalación	51
Cómo realizar la conexión	52
Retirada del dispositivo del ordenador	52
Carga de datos musicales en el BF-1	53
Actualización del BF-1	53

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Uso del BF-1 como un reproductor de canción	
—modo de reproducción de música	54
Selección de canciones	55
Reproducción de las canciones de un artista o álbum:	
Artista/Álbum	55
Reproducción de una sola canción: Canciones	56
Reproducción de las canciones de una lista de reproducción:	
Listas de reproducción	57
Operaciones básicas en el modo de reproducción de música	58
Avance rápido e inversión	58
Ajuste del volumen	59
Salida de la pantalla de información de reproducción	59
Regreso a la pantalla de información de reproducción	59
Ajustes	60
Ajustes de música	61
Música ejercicio	61
Modo de reproducción: Repetir y Mezclar	65
Potenciar graves	65
Ajustes hardware	66
Sensores	66
Pantalla	68
Fecha/Hora	70
Ajustes de usuario	71
Ritmo cardíaco	71
Paso	73
Peso/Estatura	73
Nacimiento/Sexo	74
Función de aprendizaje	74
Información	76
Inicializar	76
Apéndice	77
Solución de problemas	77
Árbol de menús	80
BF-1 Programas de entrenamiento predefinidos	81
Especificaciones	84
Índice	86

Información

¿Qué es un ejercicio aeróbico “efectivo”?	33
Acerca de la reserva de ritmo cardíaco	38
Acerca de las canciones BODiBEAT	62
Acerca del ritmo cardíaco máximo	72

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

PRECAUCIONES

LEA DETENIDAMENTE ANTES DE EMPEZAR

* Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

PELIGRO

Asegúrese de seguir siempre las precauciones básicas que se relacionan más adelante para prevenir la posibilidad de daños serios o incluso la muerte por electrocución, cortocircuito, daño, fuego u otras eventualidades. Estas precauciones incluyen, aunque no de forma exclusiva, las siguientes:

No abrir

- No desmonte ni modifique el dispositivo de ninguna manera. El dispositivo se puede estropear o incluso se puede producir una explosión o un incendio. Si el dispositivo no funciona adecuadamente, deje de utilizarlo inmediatamente y mándelo inspeccionar por personal cualificado de Yamaha.

En relación con el agua

- No sumerja el dispositivo en agua.

En relación con el fuego

- No lance el dispositivo al fuego, ni coloque objetos que quemen cerca de él.

Manejo

- No utilice el dispositivo en entornos de altas temperaturas, ni lo someta a ellas (luz directa del sol, cerca de estufas o dentro de automóviles durante el día) para evitar así la posibilidad de explosión, incendio o daños. Cargue el dispositivo y utilícelo en unas condiciones de temperatura de 0° a 40°C (32° a 104°F) y manténgalo en un ambiente de -10° a 45°C (14° a 113°F).
- No utilice el dispositivo ni los auriculares mientras conduce un coche o monte en motocicleta o bicicleta, ya que se puede producir un accidente grave.
- Para evitar accidentes, cuando pasee o corra mantenga el volumen lo suficientemente bajo como para oír los sonidos del tráfico y evite concentrarse demasiado en la pantalla.

Si observa cualquier anomalía

- Si se produce una pérdida repentina de sonido mientras se usa el dispositivo, o si desprendiera un olor o humo extraño, apague inmediatamente el interruptor de encendido y pida al personal de servicio de Yamaha que lo inspeccione.

ADVERTENCIA

Siga siempre las precauciones básicas que se indican a continuación para prevenir la posibilidad de lesiones graves, o incluso la muerte, por electrocución, cortocircuitos, daños, incendio u otros peligros. Estas precauciones incluyen, aunque no de forma exclusiva, las siguientes:

Cuando haga ejercicio

- Si no se encuentra en buena condición física (enfermedad crónica, embarazo u otra situación anómala), consulte al médico antes de empezar a hacer ejercicio.
- Si el ejercicio le provoca daño o incomodidad, descanse inmediatamente y consulte al médico si es necesario.
- Asegúrese de que ninguna joya o accesorio que pudiera llevar en la oreja interfiera con el sensor de pulso, para una lectura correcta del ritmo cardiaco. Los pendientes pueden dar lugar a una detección imprecisa del ritmo cardiaco y, como consecuencia, a un ejercicio demasiado o no suficientemente agotador.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Manejo

- Mantenga el dispositivo alejado de los niños.
- Nunca introduzca papeles ni objetos metálicos o de otro tipo en el dispositivo. Si esto ocurre, apague inmediatamente el dispositivo y pida al personal cualificado de Yamaha que lo inspeccione.

Adaptador de alimentación de CA (opcional)

- Utilice sólo el voltaje especificado como correcto para el adaptador. Este voltaje aparece impreso en el adaptador.
- Use solamente el adaptador especificado (PA-U010 o equivalente recomendado por Yamaha). Si se usa un adaptador equivocado, pueden producirse daños o recalentamiento en el dispositivo.
- Compruebe periódicamente el enchufe y limpie la suciedad y el polvo acumulados.

ATENCIÓN

Siga siempre las precauciones básicas indicadas abajo para evitar así la posibilidad de sufrir lesiones físicas o de dañar el dispositivo u otros objetos. Estas precauciones incluyen, aunque no de forma exclusiva, las siguientes:

Manejo

- No utilice el dispositivo en entornos con polvo excesivo ni demasiado fríos, ni lo someta a ellos. Si lo hiciera, el funcionamiento podría ser defectuoso.
- No se apoye en el dispositivo ni coloque objetos pesados sobre él, ni ejerza una presión excesiva sobre los botones, conmutadores, conectores o cable de auriculares.
- No toque el conector con las manos húmedas. Si el dispositivo se humedece debido al conector, su funcionamiento podría no ser correcto.
- Procure que el cable de auriculares no se enrede en el cuerpo o en objetos próximos, ya que se pueden producir lesiones o accidentes.
- No utilice el dispositivo o los auriculares a un nivel de volumen alto o incómodo durante un periodo prolongado, ya que podría provocar una pérdida de audición permanente. Si experimenta alguna pérdida de audición u oye pitidos, consulte a un médico.
- Algunos usuarios podría experimentar en la piel una sensación anómala o de incomodidad. Si ocurriera, deje de utilizar el dispositivo y consulte a un médico.

Adaptador de alimentación de CA (opcional)

- Desenchufe el adaptador de alimentación de CA de la toma cuando no vaya a utilizar el dispositivo durante un periodo prolongado o cuando haya tormentas eléctricas.
- No intente hacer ejercicio con el dispositivo mientras se esté cargando. Si lo hiciera, podría causar un funcionamiento defectuoso. Además, el cable USB se puede enredar en el cuerpo y provocar lesiones.

Mantenimiento

- Cuando limpie el dispositivo, utilice un paño suave y seco. No use diluyentes de pintura, disolventes, líquidos limpiadores ni paños impregnados con productos químicos.

- Yamaha no será responsable de daños causados por un uso indebido o por modificaciones realizadas en el dispositivo.
- Yamaha no será responsable de los problemas de salud durante el ejercicio con el dispositivo. Actúe de forma totalmente responsable con su salud.



Li-ion

Este dispositivo contiene una batería de litio-ion. Una vez utilizada, puede reciclar la batería, pero no trate nunca de extraerla usted mismo. Pida al personal de asistencia de Yamaha que revise el dispositivo. Si no hay personal de asistencia de Yamaha en su zona, deséchela según la legislación medioambiental y las normas para su eliminación de aplicación en su zona.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Inicio

En esta sección se proporciona la información básica necesaria para configurar el BF-1 y empezar a utilizarlo. Asegúrese de leer detenidamente todas las secciones siguientes antes de empezar a utilizar el dispositivo.

Contenido

Carga de la batería	9
Controles del panel	10
Encendido / ajustes iniciales	12
Mantenimiento del control	15
Apagado del dispositivo	16
Colocación del BF-1	17
Colocación de la banda para el brazo	17
Colocación de los auriculares y el sensor de pulso.....	19
Operaciones básicas.....	22
Desplazamiento del cursor de selección	22
Selección de un elemento de menú	22
Cambio de un valor de ajuste o de parámetro.....	23
Acerca de los iconos de la pantalla	23

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

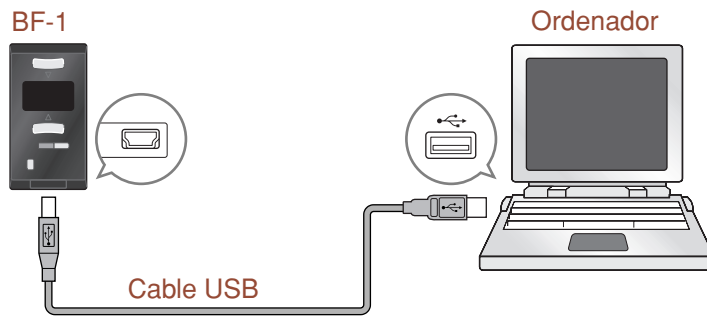


Carga de la batería

Deberá cargar el BF-1 antes de utilizarlo por primera vez. Para cargar la batería del BF-1, conéctelo a un ordenador con el cable USB incluido. Asegúrese de que el ordenador está encendido.

¡IMPORTANTE

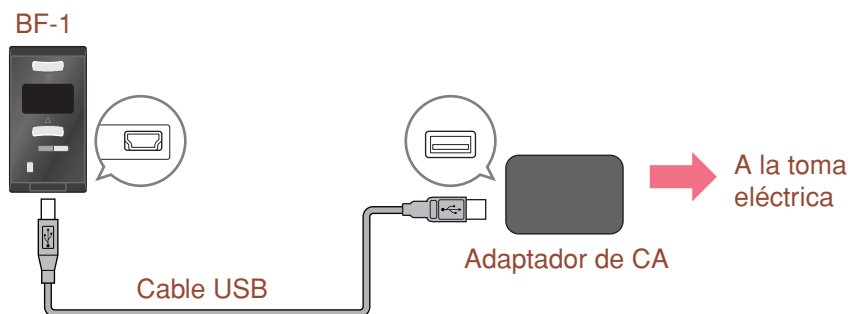
Para obtener detalles sobre cómo realizar la conexión a un ordenador, consulte también la [página 52](#).



También puede cargar la batería con el adaptador de CA PA-U010 opcional y el cable USB incluido.

NOTA

El adaptador de CA opcional podría no estar disponible en determinadas zonas. Consulte a su distribuidor de Yamaha.








⚠ PELIGRO

No cargue la batería en ambientes muy fríos o muy cálidos. Debe cargarla en unas condiciones de temperatura de 0° a 40°C (32° a 104°F). La recarga de la batería a altas temperaturas puede provocar un incendio o una explosión.

⚠ ATENCIÓN

Asegúrese de que sólo utiliza el cable USB incluido con el dispositivo. El uso de otro cable puede dañar el BF-1 o provocar que la unidad funcione incorrectamente.

Puede comprobar la carga de batería restante y el estado de carga con el icono de batería de la parte superior derecha de la pantalla.

-  La batería se está cargando.
- Carga de batería completa. El dispositivo está listo para usarse.
- Carga de batería un poco baja.
- Carga de batería a punto de agotarse. Cargue la batería.
- Batería descargada. Cargue la batería inmediatamente.

NOTA

La carga de la batería descargada hasta carga completa dura unas tres horas.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

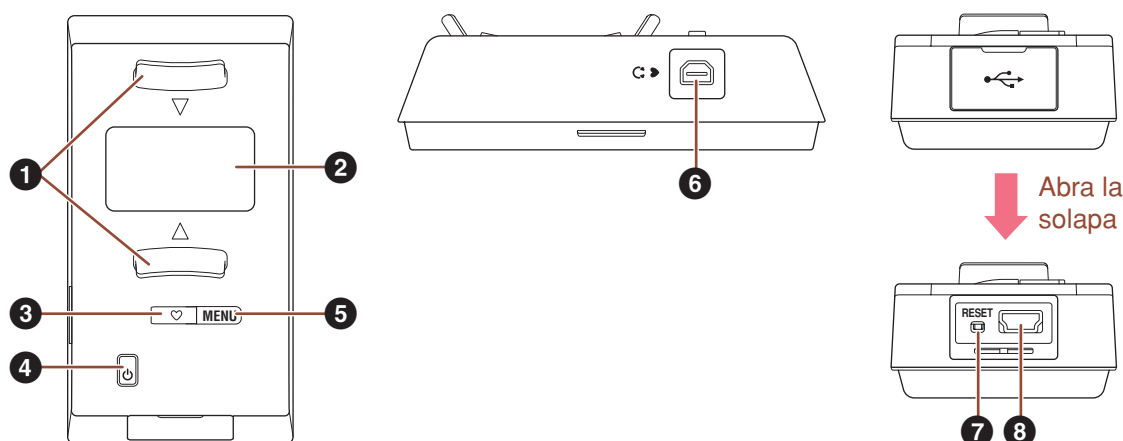
Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Controles del panel



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

1 Botones ▲/▼ (arriba/abajo)

Se utilizan para desplazarse por los elementos y parámetros de menú en la pantalla, y también para cambiar valores y ajustes de parámetro. Al pulsar los dos a la vez se puede seleccionar o activar un elemento resaltado.

2 Pantalla

Muestra todas las indicaciones de funcionamiento y uso del BF-1. Si no utiliza ningún control del panel durante un tiempo, la pantalla se apaga automáticamente para ahorrar batería (página 69). Cuando se apague la pantalla, sólo tiene que pulsar una tecla para encenderla de nuevo.

3 LED

Cuando está activo uno de los modos de ejercicio y el sensor de pulso está conectado correctamente (página 20), parpadea con el ritmo cardíaco. Si el ritmo cardíaco es rápido (o la intensidad de ejercicio es agotadora, es decir, cuando %RRC es más del 75%), el LED parpadea de color rojo. Cuando el ritmo de ejercicio es óptimo (%RRC está entre 55 y 75%), el LED parpadea de color verde. Si el ritmo cardíaco es lento (la intensidad de ejercicio es baja, es decir, cuando %RRC es menor del 55% o no está haciendo ejercicio), el LED parpadea de color azul. En todas las demás situaciones, el LED está apagado.

NOTA

Para obtener más detalles sobre %RRC, consulte la página 38.

4 [⏻] (botón de espera/encendido)

Se utiliza para encender y apagar el dispositivo. (El apagado realmente se realiza con la operación del asistente de mantenimiento; consulte la página 16.)

5 Botón [MENU]

Al pulsar este botón se vuelve al menú de pantalla anterior. Manténgalo pulsado durante dos segundos para volver al pantalla principal (el menú de nivel superior).

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



6 Conector de sujeción de auriculares/oreja

Para conectar la sujeción especial de auriculares/oreja. (Consulte la [página 17.](#))

7 Conmutador [RESET]

Este pequeño conmutador (situado detrás de la solapa en la parte inferior del dispositivo) permite reiniciar el BF-1 si se produce algún problema de funcionamiento, por ejemplo, si el dispositivo se “congela” o bloquea. Utilice una herramienta pequeña y delgada para pulsar este conmutador, como un destornillador en miniatura o un bolígrafo.

ATENCIÓN

Cuando se pulsa el conmutador [RESET] se puede producir ruido debido al flujo repentino de electricidad. Antes de pulsar el conmutador [RESET], quítese los auriculares.

8 Conector USB

Sirve para la conexión a un ordenador (por USB) o al adaptador de CA opcional. (Consulte la [página 9.](#))

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



Encendido / ajustes iniciales

La primera vez que encienda su nuevo BF-1, el dispositivo le guía de forma práctica y automática por varios ajustes importantes. Entre ellos se incluye el idioma de pantalla, la fecha y hora correctas, así como información personal, como su fecha de nacimiento, peso, estatura y ritmo cardíaco en reposo. Deberá efectuar estos ajustes para poder usar el BF-1 de forma eficaz. Después de haber introducido estos datos, el BF-1 se convertirá en su propio dispositivo de ejercicio personal, personalizado con sus ajustes exclusivos.

NOTA

Si la pantalla se apaga en cualquier momento mientras realiza la configuración inicial, sólo tiene que pulsar una tecla para volver a encenderla.

Operación

1 Pulse el botón [⏻] (en espera/encendido) para encender el dispositivo.

Si lo enciende por primera vez (o ha restablecido el dispositivo, consulte la [página 76](#)), aparecerá la pantalla Idioma. Determina el idioma de todos los mensajes e indicaciones en el BF-1. Hay disponibles cinco idiomas: inglés, japonés, alemán, español y francés.



NOTA

Al encender el dispositivo por segunda vez, y posteriormente, aparecerá la pantalla principal ([página 14](#)).

2 Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para seleccionar el idioma que desee.

3 Pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducir la selección.

Aparece la pantalla siguiente.



NOTA

A lo largo de este manual, todas las operaciones y pantallas de ejemplo se ofrecen en español.

4 Seleccione “Configurar” y pulse ambos botones ▲/▼ (arriba/abajo) simultáneamente para realizar la configuración inicial.

Las siguientes pantallas aparecerán consecutivamente. Siga las instrucciones de cada una de las pantallas, efectuando los ajustes necesarios e introduciendo la información pertinente.

NOTA

Si desea utilizar el dispositivo inmediatamente sin efectuar ningún ajuste inicial, pulse “Intentar”. De esta forma se activa el modo Invitado. Consulte las instrucciones del modo Invitado ([página 47](#)).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Fecha/Hora

Permite establecer la fecha y hora correctas del BF-1, así como el formato preferido para cada una.



Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para cambiar el ajuste y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducir el cambio.

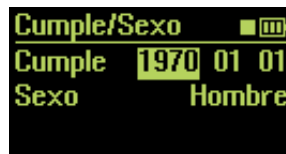
El cursor se desplaza automáticamente al siguiente parámetro. Tras finalizar todos los ajustes, vaya a la siguiente pantalla.

NOTA

La hora establecida se introduce en el momento de pulsar ambos botones ▲/▼ (arriba/abajo) cuando el cursor se encuentra en la posición AM/PM.

Nacimiento/Sexo

Permite introducir su fecha de nacimiento y sexo. En concreto, la fecha de nacimiento es importante ya que determina la edad física que el BF-1 utiliza en sus cálculos.



Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para cambiar el ajuste y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducir el cambio.

El cursor se desplaza automáticamente al siguiente parámetro. Tras finalizar todos los ajustes, vaya a la siguiente pantalla.

Peso/Estatura

Este ajuste permite introducir el peso y estatura personales. Mida los dos valores de la forma más precisa posible, ya que el BF-1 los utiliza en sus cálculos.



Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para cambiar el ajuste y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducir el cambio.

El cursor se desplaza automáticamente al siguiente parámetro. Tras finalizar el ajuste de ambos parámetros, vaya a la siguiente pantalla.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

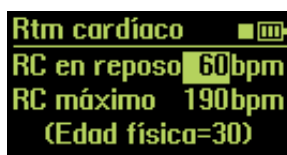
Índice



■ Ritmo cardíaco

Permite registrar el ritmo cardíaco en reposo y el ritmo cardíaco máximo. El ritmo cardíaco en reposo se puede medir simplemente colocando los dedos en la muñeca y contando el pulso durante un minuto o contando el pulso durante 15 segundos y multiplicándolo por cuatro. (Asegúrese de que está relajado y de que no ha estado haciendo ejercicio antes de tomarse el pulso.) Después de tomarse el pulso, introduzca el valor de ritmo cardíaco en reposo en esta pantalla. Este ajuste se puede cambiar posteriormente si es necesario, midiendo el pulso con el sensor de pulso incluido (página 71).

Si no conoce su ritmo cardíaco máximo, no es necesario que lo introduzca aquí, ya que se calcula automáticamente a partir de su edad de forma predeterminada.



Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para cambiar el ajuste y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducir el cambio.

El cursor se desplaza automáticamente al siguiente parámetro. Tras finalizar el ajuste de ambos parámetros, vaya a la siguiente pantalla.

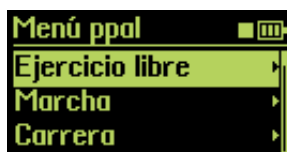
📌NOTA

Para obtener detalles sobre el ritmo cardíaco en reposo y el ritmo cardíaco máximo, consulte las páginas 71 y 72.

¡Enhorabuena!

Ya ha realizado todos los ajustes iniciales necesario y puede empezar a utilizar su nuevo BF-1.

El menú principal del BF-1 se activa automáticamente. Seleccione uno de los modos del menú principal (consulte la sección adecuada de este manual) y empiece a hacer ejercicio.



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Mantenimiento del control

Esta característica le permite “bloquear” los controles de panel del BF-1 para que no cambie accidentalmente ningún ajuste mientras hace ejercicio. Mientras está activo el mantenimiento de control, el botón [MENU] y los botones ▲/▼ (arriba/abajo) están inactivos. Sólo se puede usar el botón [⏻] (en espera/encendido).

Operación

1 Mientras el dispositivo está encendido, pulse el botón [⏻] (en espera/encendido).

Aparecerá el “asistente de mantenimiento”. Este menú contiene dos elementos: Apagar y Mantener pulsado.



NOTA

Si desea cancelar la operación, pulse el botón [MENU].

2 Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para seleccionar “Mantener pulsado” y, a continuación, pulse ambos botones simultáneamente para activar la función de mantenimiento.

■ Para desactivar el mantenimiento de control:

1 Mientras el dispositivo está encendido, pulse el botón [⏻] (en espera/encendido).

Aparecerá el “asistente de mantenimiento”. Este menú contiene dos elementos: Apagar y Desactivar mantener pulsado.

2 Seleccione “Desact. bloqueo” y, a continuación, pulse ambos botones simultáneamente para desactivar la función de mantenimiento.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas


Árbol de menús

Índice



Apagado del dispositivo


Puede apagar el BF-1 de dos formas distintas:

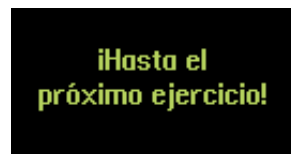
Pulse y suelte el botón [] (en espera/encendido). Cuando aparezca el menú siguiente, utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para seleccionar “Apagar”.



NOTA

Si desea cancelar la operación, pulse el botón [MENU].

Mantenga pulsado el botón [] (en espera/encendido) durante unos dos segundos hasta que aparezca la pantalla mostrada a continuación.



NOTA

Si no se reproduce ninguna canción ni se realiza ninguna operación durante 30 minutos, se apaga automáticamente.

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



Colocación del BF-1

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

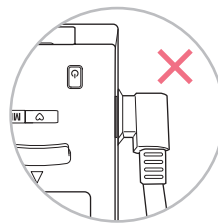
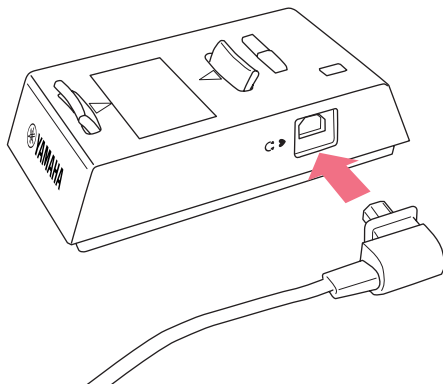
Ajustes

Colocación de la banda para el brazo

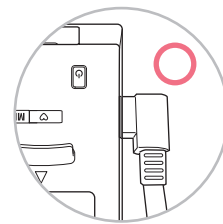
■ Colocación del BF-1 en la banda para el brazo

1 Conecte el cable de los auriculares al BF-1.

Asegúrese de que el conector del auricular está bien metido hasta que los bloques de silicona encajen en la superficie.



Incorrecto



Correcto

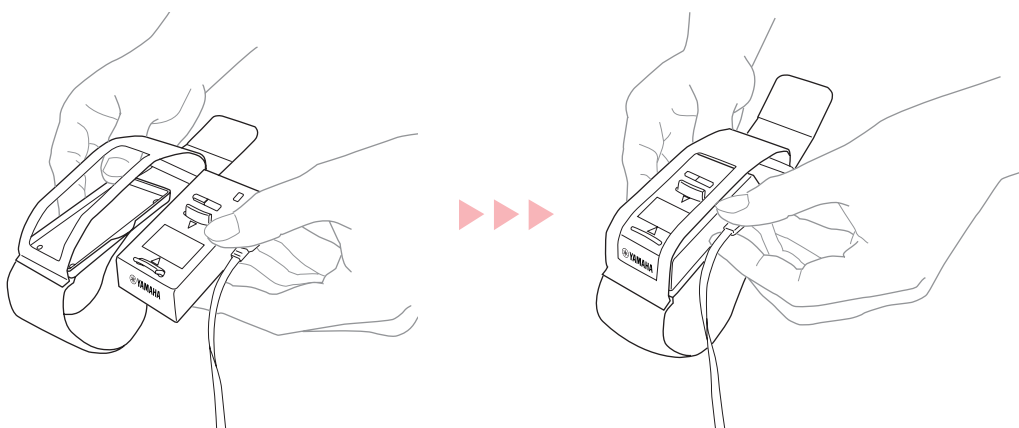
⚠ ATENCIÓN

- No desconecte el cable de auriculares del BF-1 mientras lo use. Si entra lluvia, sudor u otro líquido en el BF-1 por el terminal de auriculares, el dispositivo se puede dañar.
- Al desconectar el cable de auriculares, sujete el conector directamente y tire de él. No tire del cable.

🎵 NOTA

Si el bloque de silicona se sale de su sitio, asegúrese de volverlo a colocar de forma que la parte que sobresale encaje en el orificio correspondiente del enchufe.

2 Coloque el dispositivo en la banda para el brazo.



📌 IMPORTANTE

- Asegúrese de que el logotipo de YAMAHA se puede ver en la parte superior de la banda para brazo. Es la orientación correcta para la colocación en la banda para el brazo.
- Inserte el BF-1 por completo hasta que se oiga un clic.

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

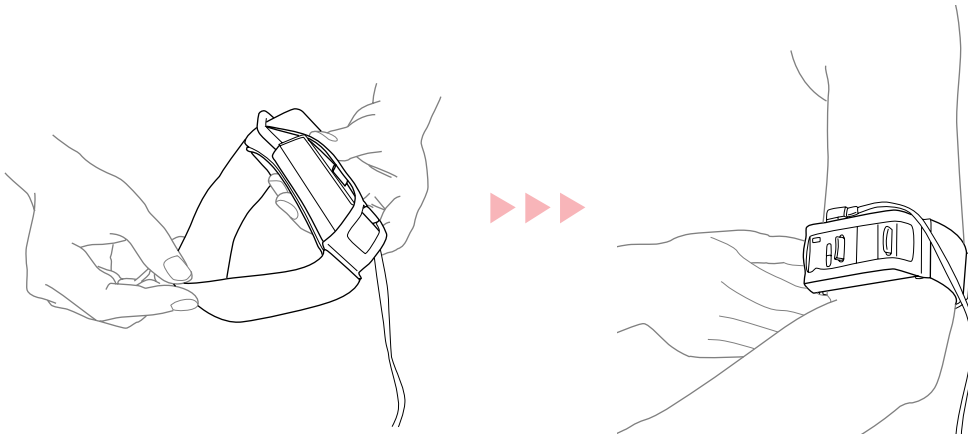


■ Colocación de la banda en el brazo

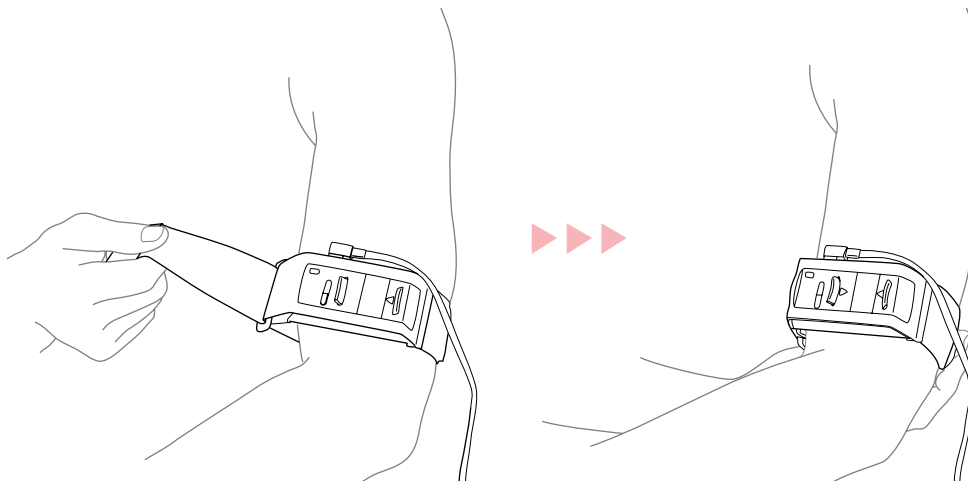
i IMPORTANTE

Asegúrese de llevar la banda para el brazo sólo cuando el BF-1 también esté dentro. La banda no se ajustará si está vacía.

1 Afloje la banda para el brazo y coloque el brazo izquierdo en la banda.



2 Sujete la banda en el brazo, encima del codo.



i IMPORTANTE

- Ajuste la banda para el brazo en una posición en la que pueda ver fácilmente la pantalla.
- No lleve la banda para el brazo en otra parte del cuerpo que no sea la parte superior del brazo (por ejemplo, cuello, muñeca, tobillo, etc.). Si lo hiciera, el sensor de movimiento podría no funcionar correctamente.
- Asegúrese de llevar el BF-1 por encima del codo. El sensor de la unidad que mide la vibración durante el ejercicio no funcionará correctamente si el dispositivo está debajo del codo.
- No apriete ni mucho ni poco la banda para el brazo. Si está demasiado apretada, puede provocar incomodidad e incluso lesiones; si está demasiado floja, es posible que el sensor de movimiento no funcione correctamente o que el dispositivo se caiga del brazo.



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

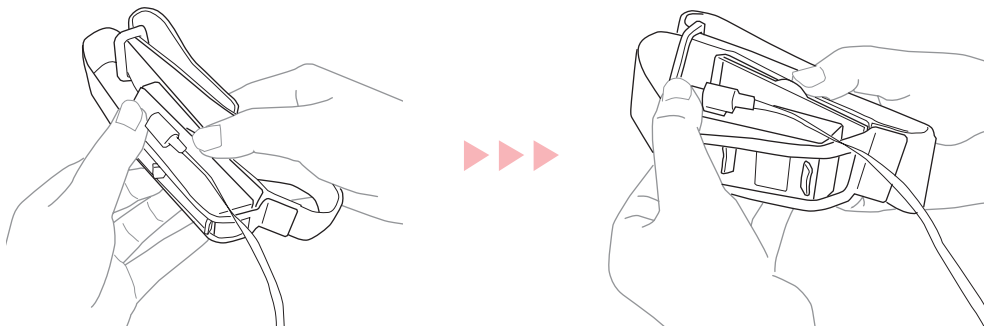
Árbol de menús

Índice



■ Retirada del BF-1 de la banda para el brazo

Presione la lengüeta hacia abajo y tire del dispositivo para extraerlo.



■ Mantenimiento adecuado de la banda para el brazo

La banda para el brazo requiere pocos cuidados, pero si se ensucia, lávela con cuidado a mano con agua. Asegúrese de secarlo por completo antes de usarlo de nuevo.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

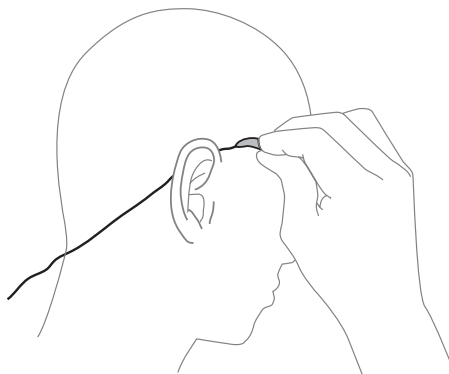
Ajustes

Colocación de los auriculares y el sensor de pulso

i IMPORTANTE

Asegúrese de confundir los auriculares derecho (R) e izquierdo (L). El dispositivo no se puede poner correctamente si se invierten.

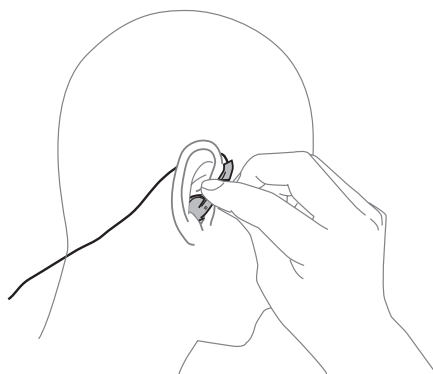
1 Pase el cable del auricular por encima de la oreja.



2 Introduzca el auricular en la oreja.

NOTA

Por comodidad y un mejor ajuste, puede colocar las almohadillas en los auriculares antes de ponérselos.

Solución de
problemas

Árbol de menús

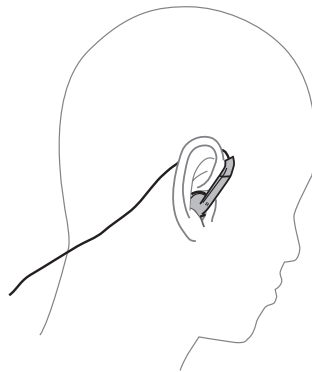
Índice

 Continúa en la
página siguiente



3 Ajuste el ángulo del auricular según lo desee.

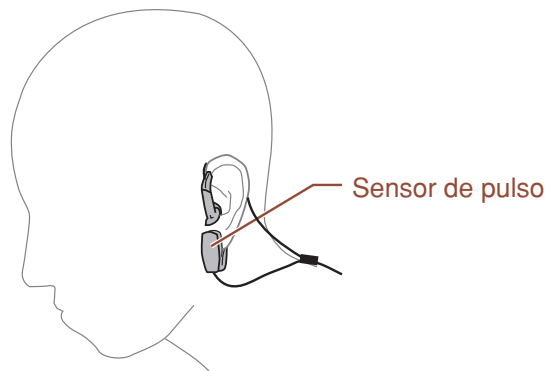
Haga lo mismo para ambos auriculares y ambas orejas.



i IMPORTANTE

La posición correcta es con el auricular inclinado ligeramente contra la oreja. No obstante, las orejas de cada persona son distintas, por lo que debe ajustarlo para su máxima comodidad y una audición óptima.

4 Sujete el sensor de pulso en el lóbulo de la oreja izquierda.



Cuando está activo uno de los modos de ejercicio, la lámpara del dispositivo parpadea con el ritmo cardíaco (página 10).

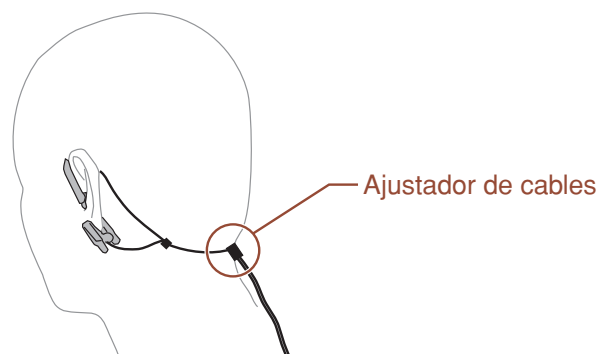
SUGERENCIA

Si se detecta el ritmo cardíaco, pruebe lo siguiente:

- Frotar o masajear suavemente la oreja para estimular la circulación sanguínea.
- Cambiar la ubicación del sensor de pulso.
- Ajustar la sensibilidad del sensor de pulso (página 66).

5 Deslice el ajustador de cables hacia la cabeza.

De este modo, los auriculares se ajustan mejor al cuello y la cabeza. Coloque el ajustador cables en la posición más cómoda.



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

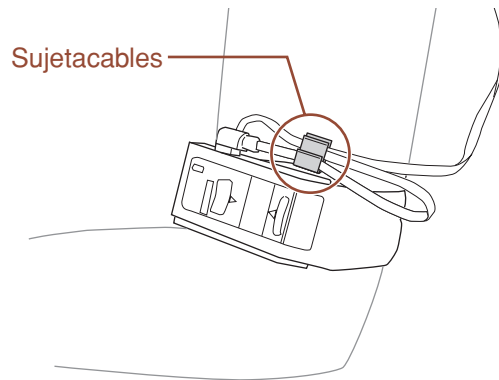
Árbol de menús

Índice

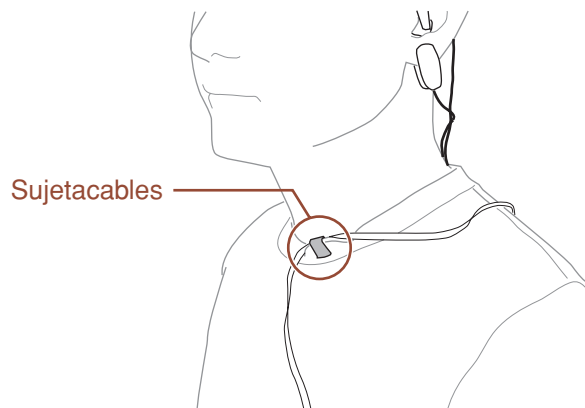


■ Uso del sujetacables

Si el cable es demasiado largo y se le enreda mientras hace ejercicio, enrolle el cable que sobra con el práctico sujetacables.



Si lo desea, también puede sujetar el cable en la ropa con el sujetacables.

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



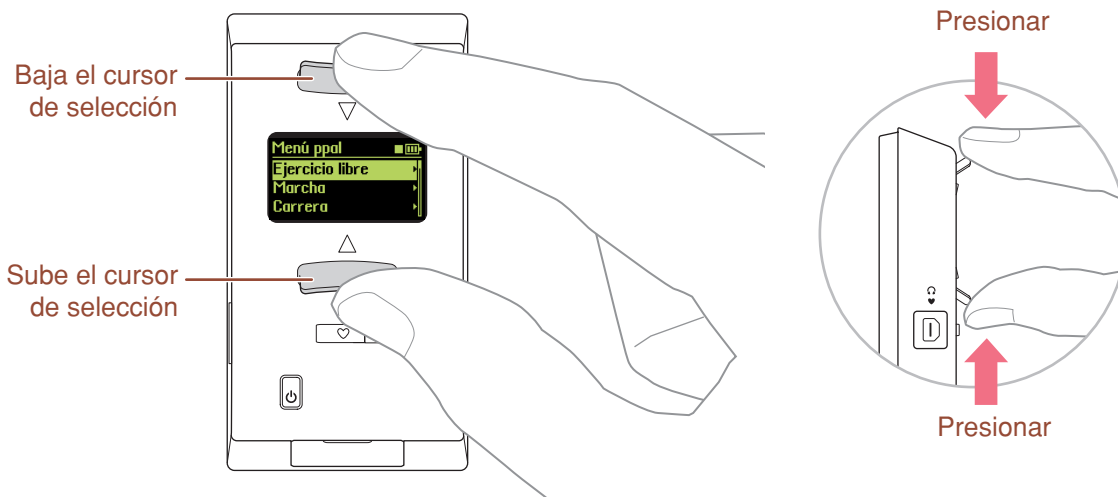
Operaciones básicas

En esta sección, aprenderá a utilizar los controles del BF-1 para las operaciones básicas del dispositivo. Se incluye el desplazamiento del cursor de selección, la selección de elementos de menú y el cambio de los ajustes y valores de parámetro.

Debe leer detenidamente y entender esta sección, ya que en las demás instrucciones de este manual se supone que está familiarizado con las operaciones básicas.

Desplazamiento del cursor de selección

Pulse el botón ▲ (arriba) para desplazar el cursor de selección hacia arriba en el menú o el botón ▼ (abajo) para bajarlo.

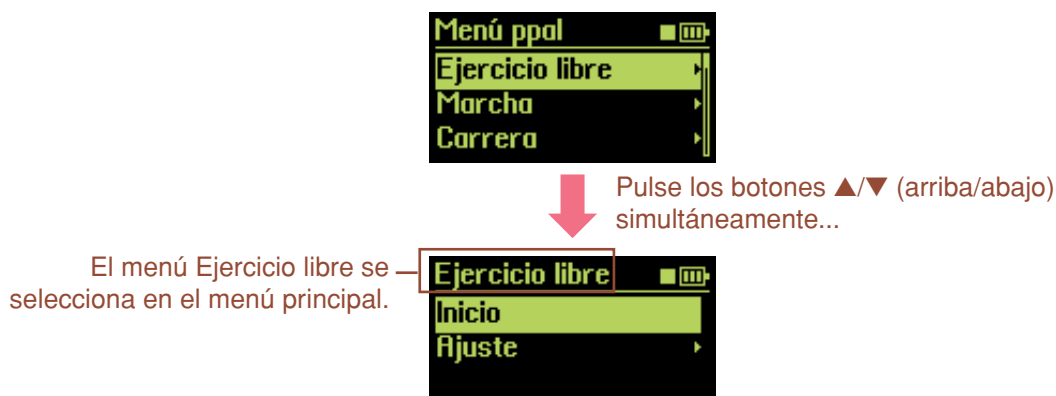


NOTA

Si el menú contiene 4 o más elementos, aparece una barra de desplazamiento a la derecha de la pantalla.

Selección de un elemento de menú

Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para desplazar el cursor de selección al elemento que desee y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para seleccionar o activar realmente el elemento.



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Cambio de un valor de ajuste o de parámetro

- 1 Cuando se activa una pantalla que tiene ajustes o parámetros que se pueden cambiar, el primer parámetro disponible se seleccionará automáticamente. (El cursor de selección parpadea, lo que indica que se puede cambiar.)

El valor de peso parpadea, lo que indica que se puede cambiar.



- 2 Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para cambiar el ajuste o valor seleccionado.

Pulse el botón adecuado una vez para cambiar el ajuste. Para los valores numéricos, cada pulsación aumenta o disminuye el valor en consecuencia. Para realizar cambios grandes en un número, mantenga pulsado cualquier botón.

- 3 Pulse los botones ▲/▼ (arriba/abajo) a la vez para introducir realmente el cambio y desplazarse al siguiente ajuste o parámetro.

Siga de esta forma hasta que todos los ajustes y parámetros de la pantalla se hayan configurado.

Si desea volver al parámetro anterior y cambiar el ajuste que ha realizado, pulse el botón [MENU].

Acerca de los iconos de la pantalla

En la parte superior de la pantalla se muestran algunos iconos que indican el estado del BF-1.



1		Mezclar (página 65)
2	o	Repetir (página 65)
3		Reproducir
		Pausa
		Detener
4		Batería restante (página 9)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Ejercicio con el BF-1

El BF-1 es un reproductor de música único diseñado específicamente para escucharlo mientras hace ejercicio. Dispone de una serie de funciones sofisticadas que adaptan la música al ejercicio. El BF-1 supervisa el ritmo cardíaco y los pasos de marcha/carrera y selecciona automáticamente la música con el tempo adecuado para el ejercicio. También ofrece programas de entrenamiento exhaustivos y detallados que utilizan la música y el tempo para guiarle completamente por una sesión de ejercicio, como un instructor o entrenador experto.

El BF-1 tiene tres modos de ejercicio básicos: ejercicio libre, marcha/carrera y entrenamiento.

Contenido

Marcha/carrera a su ritmo: modo de ejercicio libre	25
Ejercicio con Ejercicio libre	26
Ajuste de meta y selección de música.....	27
Después de una sesión de ejercicio libre	29
Modos de mantenimiento: Marcha y Carrera	30
Ejercicio con los modos de mantenimiento	31
Información ¿Qué es un ejercicio aeróbico “efectivo”?.....	33
Ejercicio según un programa de entrenamiento: modo de entrenamiento	35
Ejercicio con programas predefinidos.....	35
Creación de un nuevo programa	37
Información Acerca de la reserva de ritmo cardíaco	38
Edición del programa predefinido (o ya creado)	39
Eliminación de un programa	41
Funcionamiento durante el ejercicio	42
Gestión de los registros de ejercicio	45
Comprobación de los registros de ejercicio.....	45
Eliminación de registros de ejercicio	46
Uso del BF-1 en modo invitado	47

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Marcha/carrera a su ritmo: modo de ejercicio libre

En el modo de ejercicio libre, el BF-1 adapta automáticamente la música a su ritmo de ejercicio, seleccionando canciones que tienen casi el mismo tiempo que su velocidad de carrera o de marcha. Al cambiar el ritmo, la música también cambia. Esto le permite correr libremente y marcar su ritmo, así como disfrutar de música que se adapta perfectamente a su ritmo.

Si desea limitar la duración de la sesión de ejercicio, puede utilizar los parámetros de Ajuste de meta para detener automáticamente la reproducción de la música al alcanzar la meta deseada. Puede establecer que la meta sea un tiempo específico, una distancia concreto o la cantidad de calorías que desea quemar. Sólo se puede establecer una de las metas y estará vigente durante una sesión.

Para activar el modo de ejercicio libre:

Seleccione “Ejercicio libre” en el menú principal.

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



Ejercicio con Ejercicio libre

El modo de ejercicio libre es una forma sencilla y cómoda de hacer ejercicio con las funciones versátiles para cambiar el tempo del BF-1, ya que ajusta automáticamente la música a su ritmo de ejercicio.

NOTA

Tenga presente que se tarda unos segundos en detectar el ritmo y en encontrar una canción que coincida con su ritmo.

SUGERENCIA

Si considera que se activan pocas canciones que coincidan con su ritmo, ajuste la sensibilidad del podómetro (página 67).

Operación

1 En el menú Ejercicio libre, seleccione “Inicio” y, a continuación, empiece a correr o marchar.

Puede establecer el ajuste de meta (metas del ejercicio) y/o seleccionar una lista de reproducción de música específica para la sesión. Si lo desea, seleccione “Ajuste” y vaya a la [página 27](#) (Ajuste de meta y selección de música).

Después de establecer el ajuste de meta, se mostrará en el menú “Inicio” la próxima vez que utilice el dispositivo, lo que le permitirá seguir con los mismos ajustes de ejercicio anteriores.



IMPORTANTE

Si el sensor de pulso no está colocado correctamente o se desliza por accidente, aparece el mensaje “Error de medición”. Vuelva a colocar el sensor de pulso correctamente y seleccione “Reintentar” en el menú para continuar la sesión de ejercicio. Si selecciona “No medir RC”, continúa la sesión de ejercicio, pero no se memoriza el ritmo cardíaco en el registro de ejercicio ([página 29](#)).

NOTA

En la reproducción de determinadas canciones, dependiendo por supuesto de sus características, podría encontrar que el tempo de esas canciones no coincide con su ritmo. Si es así, puede corregir manualmente los datos del tempo con el software de BODiBEAT Station. Para más información, consulte el manual de instrucciones de BODiBEAT Station.

2 Mientras corre o marcha, puede cambiar el volumen de la música, seleccionar otras canciones o bloquear el ritmo.

Consulte “Funcionamiento durante el ejercicio” en la [página 42](#).

3 Después de haber alcanzado la meta establecida, se detiene la reproducción de música y finaliza la sesión.

Aparece automáticamente un registro que muestra información sobre la sesión. (Para obtener más información sobre el registro de sesión, consulte “Después de una sesión de ejercicio libre” más adelante.)

Si el ejercicio es una sesión abierta o desea detener el ejercicio antes de que se alcance la meta especificada, también puede detener la sesión manualmente si pulsa simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo). De este modo finaliza la sesión y se activa la pantalla de registro.

NOTA

Cuando está activada la función de aprendizaje ([página 74](#)), aparecerá un mensaje de confirmación antes de que aparezca la pantalla de registro y se le pedirá que actualice el ritmo cardíaco máximo y el tempo.

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



Ajuste de meta y selección de música

Los parámetros de Ajuste de meta permiten establecer un determinado período de tiempo para la sesión la distancia que se recorrerá o el número de calorías que se gastarán. El BF-1 detendrá automáticamente la reproducción cuando se alcance la meta deseada.

Los valores de Ajuste de meta ofrecen varios ajustes predefinidos por comodidad.

También hay disponible un ajuste “Personalizar” para cada uno, lo que permite establecer libremente la meta deseada.

Una vez efectuado el ajuste de meta, puede seleccionar la música deseada (todas las canciones o listas de reproducción específicas) de las pantallas de ajuste de meta anteriores cuando haya listas de reproducción en el BF-1.

Operación

1 En el menú Ejercicio libre, seleccione “Ajuste”.



2 Seleccione el ajuste que desee: Tiempo, Distancia, Calorías.

Si desea una sesión de ejercicio completamente abierta, seleccione “Ilimitada” y vaya al paso 4.

3 Pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para mostrar los valores del ajuste seleccionado y, a continuación, establece la meta como desee.

Tiempo

Ajustes disponibles:

10, 20, 30, 45, 60, 90 (minutos), Personalizar

Distancia

Ajustes disponibles:

3, 5, 10 (kilómetros), Media maratón, Maratón, Personalizar

NOTA

Cuando las unidades de medida son “Millas/Pies” en el parámetro Medición (página 69), los ajustes disponibles son:

2, 5, 10 (millas), Media maratón, Maratón, Personalizar

Calorías

Ajustes disponibles:

100, 300, 500, 700, 1000 (kilocalorías), Personalizar

NOTA

La cantidad de calorías gastadas se calcula según la siguiente fórmula:

Calorías para marcha (kcal) = 0,0005 x velocidad (metro/minuto) x peso (kg) x tiempo (minutos)

Calorías para carrera (kcal) = 0,001 x velocidad (metro/minuto) x peso (kg) x tiempo (minutos)

(En esta fórmula no se incluye el índice metabólico basal para el periodo de ejercicio.)

Para introducir un ajuste personalizado, primero seleccione “Personalizar” en el menú Tiempo, Distancia o Calorías. A continuación, cambie el valor con los botones ▲/▼ (arriba/abajo) e introdúzcalo simultáneamente con los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Continúa en la
página siguiente



4 En el menú **Ajuste de meta adecuado**, vaya al menú **Seleccionar música**.

Si ha seleccionado el ajuste Ilimitada (en el paso 2 anterior):
Pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Si ha seleccionado el ajuste Tiempo, Distancia o Calorías
(en el paso 3 anterior):

Vaya a la pantalla del ajuste seleccionado y pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

NOTA

Cuando el parámetro Prioridad musical (página 61) está configurado en “Canciones BODiBEAT”, la pantalla Seleccionar música no se muestra y la operación vuelve a la pantalla anterior.

5 En el menú **Seleccionar canción**, seleccione el ajuste que desee.

Ajustes disponibles:

Todas las canciones, listas de reproducción

NOTA

Aquí se mostrarán otras listas de reproducción a medida que las cree (con el software incluido) y las cargue en el BF-1. De forma predeterminada, el BF-1 no tiene listas de reproducción de música personalizadas. No obstante, crea automáticamente dos listas de reproducción (Marcha y Carrera) cuando carga por primera vez sus propias canciones en el dispositivo. El BF-1 ordena automáticamente las canciones que ha cargado según el tempo y las asigna a la lista de reproducción adecuada.

NOTA

Incluso si ha seleccionado una lista de reproducción específica o “Todas las canciones” en el paso 2, la reproducción puede ser una combinación de canciones de BODiBEAT cargadas anteriormente y canciones de audio, o incluso sólo canciones de BODiBEAT.

Esto sucede cuando:

- No existe ninguna canción del tempo adecuado en la lista de reproducción especificada o en todas las canciones del dispositivo.
- El parámetro Prioridad musical (página 61) se ha configurado en “Mezcla”, lo que significa que las canciones de audio y las canciones de BODiBEAT están mezcladas a partes iguales. (El ajuste predeterminado de Prioridad musical es “Canciones usuario”, lo que significa que sólo se reproducen las canciones de audio, a menos que no exista ninguna canción del tempo adecuado.)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Después de una sesión de ejercicio libre

Una vez detenida la sesión de libre (automática o manualmente), aparece un registro de la sesión automáticamente. Este registro muestra información importante sobre la sesión y su estado físico. También proporciona gráficos en los que se muestran los cambios de velocidad y ritmo cardíaco durante la sesión.

Tenga presente que puede utilizar el software incluido con el BF-1 para gestionar, ver e incluso imprimir más fácilmente los registros y gráficos de todas las sesiones de ejercicio.

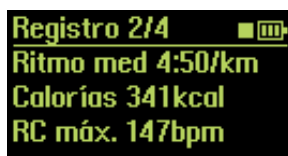
Cuando se detiene la sesión de ejercicio libre, aparece la primera pantalla de registro:



Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para desplazarse por las páginas de la pantalla y ver todas las entradas de registro y gráficos. Las pantallas de gráficos de las páginas 3/4 y 4/4 en concreto ofrecen una indicación fácil de entender acerca de cómo ha cambiado su velocidad y su ritmo cardíaco a lo largo de la sesión.



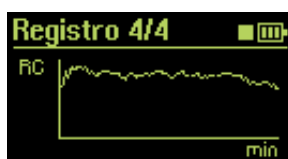
Indica el tiempo total y la distancia total de la sesión.



Indica el ritmo medio, el total de calorías gastadas y el ritmo cardíaco máximo de la sesión.



Muestra en forma de gráfico los cambios del ritmo durante la sesión.



Muestra en forma de gráfico los cambios del ritmo cardíaco durante la sesión.

NOTA

Como los valores de distancia, ritmo, calorías o ritmo cardíaco de los registros se calculan según los ajustes del usuario, pueden variar con respecto a los valores reales.

NOTA

Estas pantallas de registro son las mismas que las del menú Datos en el menú principal y se pueden ver en cualquier momento desde el menú Datos (en el dispositivo se guardan los registros de los últimos 99 registros).

Para salir de las páginas de la pantalla de registro, pulse el botón [MENU] para volver a la pantalla Ejercicio libre o mantenga pulsado el botón [MENU] para volver al menú principal.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Modos de mantenimiento: Marcha y Carrera

Los modos de mantenimiento proporcionan la reproducción de música más adecuada para el ejercicio aeróbico óptimo. En este sentido, son similares al modo de ejercicio libre. No obstante, van más allá, al supervisar el ritmo cardíaco y proporcionar formas sofisticadas de cambiar la música para ofrecerle un ejercicio aeróbico perfectamente programado y óptimo que corresponda a su estado físico y la intensidad de su ejercicio.

El sensor de pulso integrado detecta el ritmo cardíaco a medida que hace ejercicio. Continuamente y en tiempo real, el BF-1 calcula el ritmo de ejercicio óptimo para usted, según su estado físico y, a continuación, cambia automáticamente la música para que se adapte a su velocidad y ritmo cardíaco. Si el ejercicio es demasiado agotador y el ritmo cardíaco es demasiado elevado (más alto del óptimo), el BF-1 reproduce música de tempo más lento. Del mismo modo, si el ejercicio es demasiado sencillo y relajado para ser beneficioso, el BF-1 reproduce música más rápida. De este modo se garantiza que obtiene el mejor ejercicio posible: ni mucho ni poco.

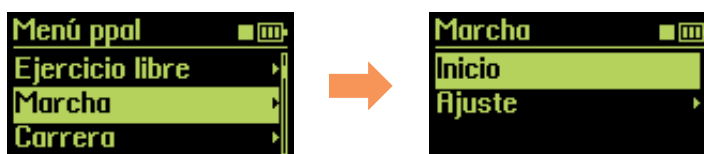
Cada modo de mantenimiento también dispone de segmentos de “calentamiento” y “enfriamiento” programados automáticamente que estructuran de forma efectiva las sesiones de ejercicio y le evitan un estrés y una fatiga antinaturales.

Como los modos de mantenimiento supervisan su ritmo cardíaco, deberá colocar correctamente el sensor de pulso. (Para obtener instrucciones, consulte la [página 20](#).) También deberá asegurarse de que se han establecido otros ajustes, como la edad y ritmo cardíaco en reposo ([página 71](#)).

Hay dos modos de mantenimiento: Marcha y Carrera. Funcionan y actúan esencialmente de la misma forma, con la excepción de que Marcha está programado específicamente para caminar, mientras que Carrera está diseñado para un ejercicio más intenso y agotador que se produce al correr. (No obstante, en ocasiones se pueden reproducir canciones de tempo lento adecuadas para caminar si el ritmo cardíaco es más elevado del óptimo.)

Para activar el modo de marcha o carrera:

Seleccione “Marcha” o “Carrera” en el menú principal.



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Ejercicio con los modos de mantenimiento

Los modos de mantenimiento supervisan el ritmo cardíaco y tienen en cuenta el ritmo cardíaco máximo y el ritmo cardíaco en reposo para programar automáticamente un ejercicio óptimo para usted, cambiando la música para adecuarse a su estado e intensidad del ejercicio.

Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que ha introducido correctamente su fecha de nacimiento y ritmo cardíaco en reposo ([página 71](#)).

Operación

- 1 En el menú principal, seleccione el modo según el tipo de ejercicio que vaya a hacer: Marcha (caminar) o Carrera (correr).**
- 2 Asegúrese de que el sensor de pulso está colocado correctamente ([página 20](#)).**
Si está colocado correctamente, el LED empezará a parpadear en consonancia con su ritmo cardíaco.
- 3 En el menú Marcha o Carrera, seleccione “Inicio” y, a continuación, empiece el ejercicio con el tempo de la canción que se reproduce.**

Puede establecer el ajuste de meta (metas del ejercicio) y/o seleccionar una lista de reproducción de música específica para la sesión. Si lo desea, seleccione “Ajuste” y vaya a la [página 27](#) (Ajuste de meta y selección de música).

Después de establecer el ajuste de meta, se mostrará en el menú “Inicio” la próxima vez que utilice el dispositivo, lo que le permitirá seguir con los mismos ajustes de ejercicio anteriores.

ADVERTENCIA

En los modos de mantenimiento, el dispositivo supervisa el ritmo cardíaco y proporciona una canción con el tempo óptimo. No obstante, si considera que es demasiado agotador seguir el ritmo de la canción, no se fuerce a seguirlo. Reduzca el ritmo en consecuencia ([página 44](#)) o detenga el ejercicio.

NOTA

Si el sensor de pulso no está colocado correctamente o se desliza por accidente, aparece el mensaje “Error de medición”. Vuelva a colocar el sensor de pulso correctamente y siga con la sesión de ejercicios.

NOTA

Al empezar el ejercicio, se inserta un segmento de calentamiento de dos minutos para marcha o de tres minutos para carrera. Puede cambiar manualmente el ritmo durante el calentamiento si le resulta demasiado lento o demasiado rápido ([página 44](#)).

NOTA

Para la reproducción de canciones, el tempo de las canciones analizado con el software BODiBEAT Station puede variar respecto al tempo real dependiendo de las características de la canción. Si es así, puede corregir manualmente los datos del tempo con el software de BODiBEAT Station. Para más información, consulte el manual de instrucciones de BODiBEAT Station.

SUGERENCIA

Si le resulta difícil llevar el paso con el tempo de la canción, active la función Guía de tempos ([página 62](#)).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



4 Mientras corre o marcha, puede cambiar el volumen de la música y seleccionar otras canciones. También puede bloquear el ritmo o cambiarlo a un tempo distinto. (Consulte “Funcionamiento durante el ejercicio” en la [página 42.](#))

Al comienzo de los segmentos de “calentamiento” y “enfriamiento”, en la pantalla aparecerá “Calentamiento” y “Enfriamiento”, según corresponda, y permanecerá durante dos segundos, seguido de las pantallas de ejercicio normales.

5 Antes de haber alcanzado la meta, comienza el segmento “enfriamiento” y se reproduce una canción más lenta para ayudarle a reducir el ritmo. Transcurridos aproximadamente tres minutos y cuando el segmento de enfriamiento llega al final, se detiene la reproducción de música y finaliza la sesión.

Aparece automáticamente un registro que muestra información sobre la sesión.

También puede disminuir la velocidad y detener una sesión manualmente si pulsa simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo). De este modo comienza el segmento de enfriamiento, finaliza la sesión y se activa la pantalla de registro.

Al pulsar los botones ▲/▼ (arriba/abajo) de nuevo durante el enfriamiento finaliza la sesión inmediatamente y se activa la pantalla de registro.

NOTA

Cuando está activada la función de aprendizaje ([página 74](#)), aparecerá un mensaje de confirmación antes de que aparezca la pantalla de registro y se le pedirá que actualice el ritmo cardíaco máximo y el tempo.

Las indicaciones y las operaciones de las pantallas de registro de la sesión en los modos de mantenimiento son las mismas que en el modo de ejercicio libre. (Consulte la [página 29.](#))

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

**Información****¿Qué es un ejercicio aeróbico “efectivo”?**

El ejercicio aeróbico, como marchar y correr, fortalece las funciones cardiopulmonares y aumenta la resistencia. Como la resistencia es una buena medida de la edad física, el ejercicio aeróbico regular y continuo puede rejuvenecer su cuerpo.

El ejercicio aeróbico también es muy eficaz para perder peso. El oxígeno que se aporta al cuerpo disuelve y quema la grasa. Además, con el ejercicio se refuerza la masa muscular y aumenta el metabolismo basal, por lo que todo el cuerpo pierde cada vez más grasa.

Para lograr el máximo beneficio del ejercicio aeróbico, debe evitar correr de forma caótica, sino que debe establecer cuidadosamente los niveles de intensidad de ejercicio adecuados (es decir, el ritmo para marchar/correr) y la duración de los ejercicios.

Intensidad de ejercicio y ritmo cardíaco

Al hacer ejercicio, el ritmo cardíaco aumenta. Como el ejercicio intenso aumenta el ritmo cardíaco mucho más que el ejercicio suave, el ritmo cardíaco es un indicador fiable de la intensidad de ejercicio. Para lograr el efecto deseado del ejercicio, es importante determinar la meta de ritmo cardíaco por adelantado e intentar ajustar el ritmo cardíaco a dicha meta durante el ejercicio.

¿Cómo se puede determinar la meta de ritmo cardíaco correcta? Hay varios métodos para calcular el ritmo cardíaco, pero el BF-1 adopta un método mediante %RRC (porcentaje de reserva de ritmo cardíaco). En la cifra de %RRC se supone que su ritmo cardíaco en reposo es 0% y que el ritmo cardíaco máximo (ritmo cardíaco durante el ejercicio más intenso) es 100%. Para marchar, una cifra de %RRC del 55 – 75% resulta óptima para ejercicio aeróbico. Para correr, 65 – 75% es óptimo. Consulte en la [página 38](#) la fórmula específica utilizada para calcular la meta de ritmo cardíaco óptimo.

NOTA

El BF-1 calcula el ritmo cardíaco según el flujo sanguíneo en el lóbulo de la oreja detectado por el sensor de pulso incluido.

Con los modos de mantenimiento, se puede lograr el ritmo cardíaco óptimo durante el ejercicio sin tener que estar continuamente pendiente del ritmo cardíaco; basta con introducir las cifras de ritmo cardíaco en reposo y de ritmo cardíaco máximo por adelantado. Cuando el ritmo cardíaco esté por debajo del nivel óptimo, se reproducen canciones más rápidas para incitarle de forma natural a aumentar el ritmo. Del mismo modo, cuando el ritmo cardíaco supera el nivel óptimo, se reproducen canciones más lentas para impulsarle a reducir el ritmo. Gracias a esta función, sólo hay que ajustar el ritmo de marcha/carrera con el tempo de la música y se mantendrá el ritmo cardíaco óptimo (consulte el gráfico siguiente). En el LED también puede comprobar fácilmente si el ritmo cardíaco es óptimo o no lo es. Cuando es óptimo (%RRC es 55 – 75%), parpadea de color verde. Cuando es más bajo que el óptimo, parpadea de color azul. Cuando es más alto que el óptimo, parpadea de color rojo.

 Continúa en la página siguiente

Inicio

Ejercicios

Ordenador

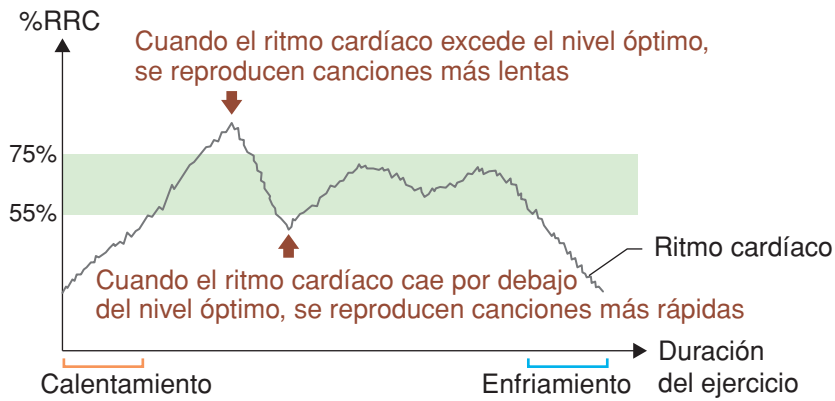
Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



- Inicio
- Ejercicios
- Ordenador
- Reproductor de música
- Ajustes

Duración del ejercicio

Para obtener los mejores resultados, una sesión de ejercicio debe durar quince minutos como mínimo. Se recomiendan veinte minutos o más, porque mientras haga ejercicio aumenta y permanece alta la proporción de grasa quemada. Al caminar, se requiere más tiempo que al correr, aproximadamente de 30 a 40 minutos, ya que el ritmo cardíaco aumenta más lentamente que al correr.

Calentamiento y enfriamiento

El calentamiento y el enfriamiento son necesarios no sólo para realizar un ejercicio efectivo sino también para protegerse de lesiones y recuperarse adecuadamente de la fatiga. Por lo general, agacharse y estirarse, así como ejercicios de poco esfuerzo son buenos para el calentamiento y el enfriamiento. Los modos de mantenimiento del BF-1 realmente incluyen segmentos de calentamiento y enfriamiento para guiarle de forma natural a un ejercicio más suave. Al principio y al final del ejercicio, se reproducen automáticamente canciones más lentas. Sólo tiene que adaptar su ritmo a la música que suena y podrá realizar el calentamiento y el enfriamiento de forma adecuada.

Ejercicio seguro

Preste mucha atención al entorno que le rodea para evitar accidentes.

- Haga ejercicio en lugares donde haya poco tráfico, como parques o pistas para correr.
- Haga ejercicio con la máxima luz diurna posible. Si hace ejercicio al atardecer o después de que se ponga el sol, o peor todavía, por la noche, no podrá ver correctamente los obstáculos peligrosos y las demás personas o conductores no podrán verle a usted.
- Al correr, preste más atención a su entorno que al marchar. Cuanto más rápido se mueva, mayor será el peligro.

Supervisado por: Senshi Fukushima, Associate Professor, Universidad de Tokio (Sport Sciences and Sport Biomechanics)

- Solución de problemas
- Árbol de menús
- Índice



Ejercicio según un programa de entrenamiento: modo de entrenamiento

En el modo de entrenamiento, puede crear sesiones de ejercicio estructuradas con más detalles y crear programas personalizados que se ajusten a sus necesidades de ejercicio individuales. También hay disponibles programas de entrenamiento predefinidos para determinadas situaciones o metas de ejercicio. Puede utilizarlos como punto de partida (puede examinarlos en el software incluido para ver más fácilmente el contenido y las metas en el ejercicio programado).

Cada programa del modo de entrenamiento contiene varios segmentos y cada uno dura un periodo de tiempo específico o es para una distancia determinada. Cada segmento también tiene una meta distinta. Se puede tratar de una determinada intensidad de ejercicio (según lo medido por la reserva de ritmo cardíaco), de un tempo de música específico, de un ritmo cardíaco concreto o de un ritmo determinado (medido en minutos: segundos por kilómetro). Dicho de otra forma, un programa de entrenamiento divide una sesión de ejercicio en varias partes, cada una programada exactamente para ajustarse a sus necesidades de ejercicio o adecuarse a una aplicación de entrenamiento atlético específica.

Puede crear sus propios programas de entrenamiento y el software incluido le ofrece las herramientas para hacerlo de forma más sencilla e intuitiva. La creación de programas de entrenamiento personalizados ofrece una gran flexibilidad y control sobre las sesiones de ejercicio. Si se utilizan correctamente, es casi como tener un entrenador físico profesional a su lado, que le dice no sólo cuándo tiene que aumentar y reducir la velocidad, sino también durante cuánto tiempo, junto con la reproducción de su música favorita para seguir el programa.

Para activar el modo de entrenamiento:

Seleccione “Entrenamiento” en el menú principal.



Ejercicio con programas predefinidos

El BF-1 incluye programas de entrenamiento predefinidos especialmente programas incorporados en la unidad. Están diseñados para diferentes situaciones o metas de ejercicio.

SUGERENCIA

El BF-1 también permite crear programas de entrenamiento propios (consulte la [página 37](#)) y puede utilizar los programas predefinidos como puntos de partida o plantillas para crear los propios (consulte la [página 39](#)).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Operación

1 Seleccione el programa que desee en el menú Entrenamiento.

En la [página 81](#) se ofrece una lista de los programas. También puede ver el contenido programado de los predefinidos en el software incluido, con lo que se facilita la visualización y la comprensión de los segmentos y los intervalos/metras del ejercicio.

2 Asegúrese de que el sensor de pulso está colocado correctamente ([página 20](#)).

Si está colocado correctamente, el LED empezará a parpadear en consonancia con su ritmo cardíaco.

3 En el menú, seleccione “Inicio” y, a continuación, empiece a correr o caminar con el tempo de la canción que se reproduce.



Al hacer el ejercicio, el número de programa y el segmento se muestran en la parte superior de la pantalla. Una canción del tempo adecuado se selecciona automáticamente de entre todas las canciones que hay en el BF-1.

SUGERENCIA

Si desea especificar una determinada lista de reproducción para la selección de canciones, elija “Ver/Modificar” y, a continuación, seleccione “Aceptar” en la parte inferior. Aparece la pantalla Seleccionar música.

ADVERTENCIA

En el modo de entrenamiento, el dispositivo reproduce las canciones que siguen el ritmo del programa y, evidentemente, debe intentar seguir este ritmo. No obstante, si considera que el ritmo es demasiado agotador, no se fuerce a seguirlo. Reduzca el ritmo en consecuencia ([página 44](#)) o detenga el ejercicio.

NOTA

Si el sensor de pulso no está colocado correctamente o se desliza por accidente, aparece el mensaje “Error de medición”. Vuelva a colocar el sensor de oreja correctamente y siga con la sesión de ejercicios.

SUGERENCIA

Si le resulta difícil combinar su ritmo y el tempo de la canción, active la función Guía de tempos en ([página 62](#)).

NOTA

Para la reproducción de canciones, el tempo de las canciones analizado con el software BODIBEAT Station puede variar respecto al tempo real dependiendo de las características de la canción. Si es así, puede corregir manualmente los datos del tempo con el software de BODIBEAT Station. Para más información, consulte el manual de instrucciones de BODIBEAT Station.

4 Mientras corre o marcha, puede cambiar el volumen de la música y seleccionar otras canciones.

También puede bloquear el ritmo o cambiarlo a un tempo distinto. (Consulte “Funcionamiento durante el ejercicio” en la [página 42](#).)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

 Continúa en la
página siguiente



5 Una vez finalizado el programa, se detiene la reproducción de música y finaliza la sesión.

Aparece automáticamente un registro que muestra información sobre la sesión.

Si desea detener el ejercicio antes de que llegue al final, también puede detener la sesión manualmente si pulsa simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo). De este modo finaliza la sesión y se activa la pantalla de registro.

NOTA

Cuando está activada la función de aprendizaje (página 74), aparecerá un mensaje de confirmación antes de que aparezca la pantalla de registro y se le pedirá que actualice el ritmo cardíaco máximo y el tempo.

Las indicaciones y las operaciones de las pantallas de registro de la sesión en el modo de entrenamiento son las mismas que en el modo de ejercicio libre. (Consulte la página 29.)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Creación de un nuevo programa

Puede crear su propio programa de entrenamiento desde cero si introduce el intervalo y la meta que desee para cada segmento del programa de ejercicio personalizado.

NOTA

En el BF-1 se pueden guardar hasta 99 programas. Un programa puede contener hasta 99 intervalos.

Operación

1 Seleccione “Nuevo” en el menú Entrenamiento.



2 Establezca las unidades que desea utilizar para Intervalo y Meta en el segmento.

Por ejemplo, si desea correr durante 3 minutos en un segmento y desea correr a un ritmo de una milla por cada 5 minutos y medio, seleccione “Tiempo” en el parámetro Intervalo y “Ritmo” en el parámetro Meta.

Ajustes disponibles:

Intervalo

Tiempo
Distancia

Meta

Ritmo (minutos: segundos por kilómetro)
Tempo (ppm)
RC (ritmo cardíaco; ppm)
%RRC (porcentaje de reserva de ritmo cardíaco; %)
Representa la intensidad del ejercicio.

NOTA

El ritmo se calcula según el ajuste de paso de carrera (página 73). Si durante el ejercicio el tempo de la reproducción de la canción es demasiado rápido o demasiado lento, cambie el ajuste del paso.

NOTA

Si establece la unidad de medida de longitud en “Millas/Pies”, el ritmo se representa en “minutos: segundos por milla”.

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Información Acerca de la reserva de ritmo cardíaco

La reserva de ritmo cardíaco (RRC) es un término que se utiliza para describir la diferencia entre el ritmo cardíaco en reposo (RC_{reposo}) y el ritmo cardíaco máximo ($RC_{\text{máximo}}$) de una persona. La fórmula es:

$$RRC = RC_{\text{máximo}} - RC_{\text{reposo}}$$

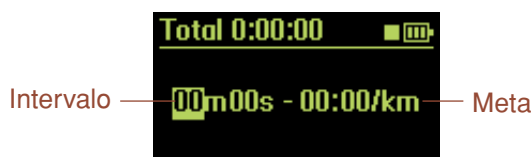
El BF-1 realmente mide y calcula el porcentaje de la reserva de ritmo cardíaco (%RRC) y lo utiliza como medida de la intensidad de ejercicio. Al utilizar %RRC como la intensidad de ejercicio, se calcula el ritmo cardíaco óptimo (RC) en el ejercicio. La fórmula es:

$$RC = RRC \times \%RRC + RC_{\text{reposo}}$$

Por ejemplo, si el $RC_{\text{máximo}}$ es 180, RC_{reposo} es 60 y el %RRC meta es 70%, el RC calculado es:

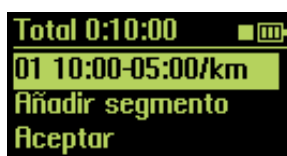
$$RC = (180 - 60) \times 0,7 + 60 = 144$$

Una vez terminado el ajuste del intervalo y la meta, aparece la siguiente pantalla:



- 3 Establezca los valores que desee para Intervalo y Meta, y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducirlo realmente en el segmento.**

Se introduce el segmento y la operación vuelve a la pantalla anterior.



- 4 Seleccione “Añadir segmento” para introducir el siguiente segmento.**
- 5 Repita los pasos 3 y 4 anteriores según sea necesario para crear todos los segmentos que desee para el programa.**
- 6 Una vez creados todos los segmentos del programa, seleccione “Aceptar” en la pantalla.**

Aparece la pantalla Seleccionar música (cuando existen algunas listas de reproducción).

NOTA

Cuando no hay listas de reproducción o el parámetro Prioridad musical (página 61) está definido como “Canciones BODiBEAT” no aparece la pantalla Seleccionar música. Vaya al paso 8.



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

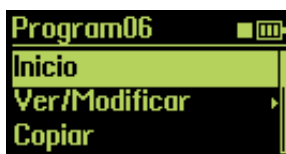
Árbol de menús

Índice



7 Seleccione la lista de reproducción que desee. (Consulte el paso 5 de la página 28.)

Al hacerlo, se vuelve automáticamente a la pantalla inicial.



8 Seleccione “Inicio” para empezar el ejercicio con el programa que acaba de crear.

Para obtener más detalles e información importante de uso en el modo de entrenamiento, consulte la página 36.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

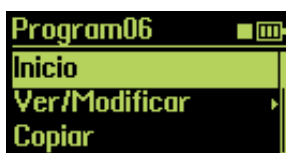
Edición del programa predefinido (o ya creado)

Esta operación resulta adecuada para utilizar un programa existente como plantilla para un nuevo programa. Sólo tiene que seleccionar un programa que sea similar al que desee crear y, a continuación, cambie los ajustes del programa existente según sea necesario para crear el nuevo programa.

Operación

1 Seleccione el programa que desee editar en el menú Entrenamiento.

Aparece la pantalla siguiente.



2 Si quiere modificar o sobrescribir este programa, seleccione “Ver/Modificar” y vaya al paso 3. Si desea guardar el programa original y crear uno nuevo, seleccione “Copiar”.

Al seleccionar “Copiar”, aparece brevemente el mensaje “Copiado programa XX”, seguido de la pantalla del paso 1 anterior. Seleccione “Ver/Modificar” en esta pantalla y continúe con los pasos siguientes para editar el programa copiado.

NOTA

El número de programa sin utilizar más bajo se seleccionará automáticamente como el destino de copia.

En la pantalla se mostrarán todos los segmentos del programa.

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

 Continúa en la
página siguiente



3 Seleccione el segmento que desee editar.

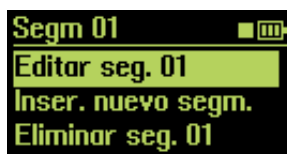
Si desea editar un segmento, seleccione el que desee y vaya a la instrucción Editar/Insertar del paso 5 siguiente.

Si desea insertar un nuevo segmento, seleccione la ubicación en la que se insertará y vaya a la instrucción Editar/Insertar del paso 5 siguiente. (Por ejemplo, si desea insertar un nuevo segmento entre los segmentos 2 y 3, seleccione el segmento 3.)

Si desea eliminar un segmento, seleccione el que desee y vaya a la instrucción Eliminar del paso 5 siguiente.

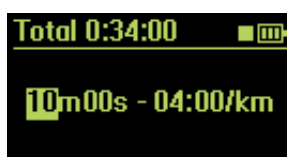
Si desea añadir un nuevo segmento después del último, seleccione "Añadir segmento" y vaya al paso 6.

4 En el menú siguiente, seleccione la operación que desee: Editar, Insertar o Eliminar.



Editar/Insertar

Al seleccionar "Editar" o "Insertar", aparece la pantalla de edición de segmento.



Eliminar

Si ha seleccionado "Eliminar", en la pantalla se le pide confirmación. Seleccione "Sí" para eliminar el segmento seleccionado o elija "No" para cancelar. Aparece la pantalla Editar (en el paso 3 anterior). Continúe la edición como desee o vaya al paso 8 para guardar el programa.

5 Establezca los valores que desee para Intervalo y Meta, y, a continuación, pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para introducirlo realmente en el segmento.

Se introduce el segmento y la operación vuelve a la pantalla anterior.



6 Repita los pasos 3 a 5 anteriores según sea necesario para crear todos los segmentos que desee para el programa.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

 Continúa en la
página siguiente



7 Una vez creados todos los segmentos del programa, seleccione “Aceptar” en la pantalla.

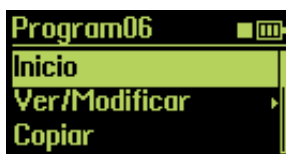
Aparece la pantalla Selecc. música (cuando existen algunas listas de reproducción).

NOTA

Cuando no hay listas de reproducción o el parámetro Prioridad musical (página 61) está definido como “Canciones BODiBEAT,” no aparece la pantalla Selecc. música. Vaya al paso 8.

8 Seleccione la lista de reproducción que desee. (Consulte el paso 5 de la página 28.)

Al hacerlo, se vuelve automáticamente a la pantalla inicial.



9 Seleccione “Inicio” para empezar el ejercicio con el programa que acaba de crear.

Para obtener más detalles e información importante de uso en el modo de entrenamiento, consulte la página 36.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

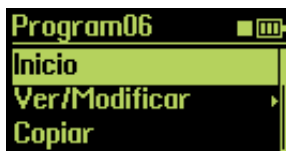
Eliminación de un programa

Si desea crear un programa nuevo pero la memoria del BF-1 está llena y no se pueden guardar más programas (aparece un mensaje de error que lo indica), tendrá que eliminar uno o varios programas. Esta operación le permite eliminar un programa existente para dejar espacio para el nuevo programa.

Operación

1 Seleccione el programa que desee eliminar en el menú Entrenamiento.

Aparece la pantalla siguiente.



2 Seleccione “Eliminar”.

En la pantalla se solicita su confirmación.

3 Seleccione “Sí” para eliminar el programa seleccionado o elija “No” para cancelar.

Al seleccionar “Sí”, aparece brevemente el mensaje “Eliminar programa XX”, seguido del menú de entrenamiento.

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Funcionamiento durante el ejercicio

En cualquier momento durante la sesión de ejercicio (en los modos de ejercicio libre, marcha, carrera o entrenamiento), puede cambiar varios ajustes.

■ Poner en pausa el ejercicio

Esta función permite poner en pausa temporalmente el funcionamiento del BF-1 (por ejemplo, si debe parar brevemente la sesión de ejercicio). Se tiene la reproducción de música y el ritmo cardíaco y los pasos no se supervisan mientras la pausa está activa.

Operación

Pulse (pero no los mantenga pulsados) simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo). De este modo se pone en pausa la música y la sesión de ejercicio. Vuelva a pulsarlos para reiniciar la música y el ejercicio.

■ Cambio del volumen de reproducción de música

Operación

Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para activar la pantalla Volumen y cambiar el volumen mientras se reproduce la música.



Al cabo de dos segundos, se cierra automáticamente la pantalla Volumen y se vuelve a la pantalla anterior. También puede cerrar la pantalla Volumen manualmente (antes de que transcurran los dos segundos) pulsando el botón [MENU].

■ Cambio de canción

Permite seleccionar otras canciones que tengan aproximadamente el mismo tempo que la canción que se está reproduciendo actualmente o vuelve al comienzo de la canción actual.

Operación

1 Pulse el botón [MENU] una vez para activar la pantalla Sel. canción.



Continúa en la página siguiente

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



2 Pulse el botón ▼ (abajo) para seleccionar la siguiente canción según desee. Al pulsar el botón ▲ (arriba) se vuelve al principio de la canción actual.

Al pulsar el botón ▼ (abajo) se pasa a la canción siguiente o anterior (en la lista de reproducción actual o en todas las canciones) que tenga aproximadamente el mismo tempo que el tempo del ejercicio activo. Se omitirán las canciones que no coincidan con el tempo actual. Para comprenderlo mejor, considere la lista de reproducción de canciones de ejemplo que se indica a continuación:

Canción 1	140 ppm
Canción 2	120 ppm
Canción 3	142 ppm
Canción 4	138 ppm
Canción 5	150 ppm

Si el ritmo de ejercicio es de unos 140 ppm en esta situación, se reproducirá una canción que tenga un tempo de 140 ppm aproximadamente. Cuando se reproduzca la canción 1, por ejemplo, puede saltar a la canción 3 o 4 con el botón ▼ (abajo). Las canciones 2 y 5 no se pueden seleccionar de esta forma, ya que difieren mucho del tempo actual.

Al cabo de diez segundos, se cierra automáticamente la pantalla Sel. canción y se vuelve a la pantalla anterior. También puede cerrar la pantalla Sel. canción manualmente (antes de que transcurran los diez segundos) pulsando el botón [MENU] dos veces. (Al pulsarlo una vez se activa la pantalla Ritmo. Al pulsarlo de nuevo se activa la pantalla normal.)

NOTA

Cuando la función de aprendizaje (página 74) está activada, se memoriza el recuento de omisión/superior. Cuando se omite una canción, el BF-1 memoriza esta acción y supone que es una canción que no le gusta y, en consecuencia, reduce la prioridad de reproducción de la canción. Si rebobina (va al principio) la canción, ésta se memoriza como favorita y, en consecuencia, aumenta la prioridad de reproducción.

Bloqueo del ritmo

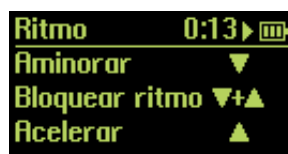
Esta función permite mantener el tempo actual (o uno que seleccione) de forma indefinida. La condición física en el ejercicio (ritmo, ritmo cardíaco, etc.) no afectan al tempo de la música mientras el tempo está bloqueado.

NOTA

Cuando la reproducción está en pausa, la función de bloqueo no está disponible.

Operación

1 Pulse el botón [MENU] dos veces para activar la pantalla Ritmo.



2 Pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para bloquear el tempo.

Para desbloquear el tempo y volver al funcionamiento normal, repita los pasos 1 y 2 anteriores.

- Inicio
- Ejercicios
- Ordenador
- Reproductor de música
- Ajustes

- Solución de problemas
- Árbol de menús
- Índice



■ Cambio del ritmo

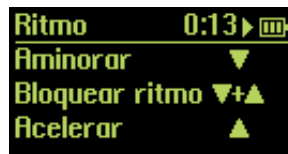
En los modos de mantenimiento y entrenamiento, esta función permite cambiar la canción por una más rápida o lenta según se desee durante el ejercicio. Tenga en cuenta que este nuevo ritmo no está bloqueado. Al cabo de unos instantes, la reproducción de la canción cambia automáticamente según los cambios del ritmo cardíaco o el programa de entrenamiento.

🔊 NOTA

Cuando la reproducción está en pausa, no está disponible la función de cambio de ritmo.

Operación

1 Pulse el botón [MENU] dos veces para activar la pantalla Ritmo.



2 Pulse el botón ▲ (arriba) para subir el tempo o el botón ▼ (abajo) para bajarlo.

🔊 NOTA

Cuando la función de aprendizaje (página 74) está activada, si cambia el ritmo manualmente, cambiarán el ritmo inicial memorizado, el ritmo máximo y el ritmo cardíaco máximo. Si sucede esto, aparecerá un mensaje de confirmación cuando finalice el ejercicio para preguntarle si desea memorizar el ritmo/ritmo cardíaco máximo que ha cambiado. Seleccione "Sí" para memorizar.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Gestión de los registros de ejercicio

Cada vez que haga ejercicio con el BF-1, se genera automáticamente un nuevo registro de ejercicio, con lo que se crea un registro de información importante sobre su sesión de ejercicio y su condición física. Esta información incluye la fecha y la hora de la sesión, la distancia cubierta, el ritmo medio de la marcha/carrera, la cantidad de calorías gastadas y el ritmo cardíaco máximo (el pulso más alto registrado durante la sesión). Los registros también proporcionan dos gráficos distintos: uno que muestra los cambios en el ritmo durante la sesión y otro que muestra los cambios en el ritmo cardíaco durante el mismo tiempo.

Como los registros de ejercicio se guardan automáticamente en la memoria interna (hasta 99 sesiones), puede acceder a estos registros y comprobar las sesiones de ejercicio anteriores. Esta función también le permite ver datos acumulados; por ejemplo, la distancia total que ha marchado o corrido en una semana concreta o cuántas calorías ha gastado durante un determinado mes.

NOTA

El BF-1 tiene espacio de memoria para un máximo de 99 registros de sesión de ejercicio. Cuando supere este número, se eliminarán automáticamente los más antiguos para dejar espacio para los registros nuevos. Mediante el uso del software incluido para transferir los datos al ordenador, se pueden almacenar todos los registros de ejercicio y no hay preocuparse del límite de 30 registros.

En el menú principal, seleccione “Datos”.



Comprobación de los registros de ejercicio

Operación

1 En el menú Datos, seleccionar la categoría deseada: Ejercicios, Días, Semanas o Meses.

Al seleccionar Ejercicios, puede ver los registros de sesión de ejercicio individuales. Al seleccionar Días, puede ver los datos acumulados de un día si ha hecho ejercicio varias veces ese día. Al seleccionar Semanas o Meses, puede ver los datos acumulados de una semana o mes, respectivamente.

2 En la pantalla Ejercicios, seleccione la sesión que desee: Desde las otras pantallas, seleccione el intervalo de tiempo que desee (día, semana, mes).

3 Seleccionar “Ver”.

Aparece la pantalla de registros. Consulte la [página 46](#).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



■ Pantallas de registro

Al seleccionar una sesión de ejercicio, día, semana o mes específico, se activarán las pantallas de registro de ejercicio. El contenido de las pantallas variará según la categoría/intervalo de tiempo. Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para desplazarse por las páginas de la pantalla.

Para Ejercicios:

Consulte la [página 29](#).

Para Días, Semanas o Meses:

Indica el día, semana o mes seleccionado
 Tiempo total de todas las sesiones de ejercicio durante el período
 Distancia total recorrida

Ritmo medio de todas las sesiones de ejercicio durante el período
 Total de calorías gastadas
 Ritmo cardíaco máximo (pulso registrado más alto durante todas las sesiones)

NOTA

Las pantallas de registro de ejercicio 3 y 4 no están disponibles aquí.

NOTA

Como los valores de distancia, ritmo, calorías o ritmo cardíaco de los registros se calculan según los ajustes del usuario, pueden variar con respecto a los valores reales.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

Eliminación de registros de ejercicio

Operación

1 En el menú Datos, seleccionar la categoría deseada: Ejercicios, Días, Semanas o Meses.

Al seleccionar Ejercicios, puede eliminar los registros de sesión de ejercicio individuales.

Al seleccionar Días, Semanas o Meses, puede eliminar a la vez todos los registros de un día, una semana o un mes determinados.

2 En la pantalla Ejercicios, seleccione la sesión deseada. Desde las otras pantallas, seleccione el intervalo de tiempo (día, semana, mes).

3 Seleccionar “Eliminar.”

La pantalla le solicitará su confirmación.

4 Seleccione “Sí” para eliminar el registro seleccionado, o “No” para cancelar.



Uso del BF-1 en modo invitado

El BF-1 también dispone de un práctico modo de invitado que permite a sus amigos y compañeros de ejercicio utilizar el BF-1 sin modificar sus ajustes especiales. Esto le permite probar la unidad, utilizar libremente los modos de ejercicio libre y mantenimiento, e incluso generar registros detallados de sus sesiones de ejercicio, sin guardar los registros o cambiar cualquier de sus ajustes personales.

IMPORTANTE

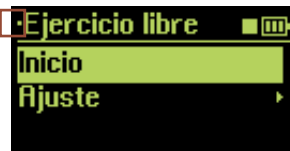
Asegúrese de que el usuario invitado lea las precauciones (páginas 6 – 7) antes de utilizar el BF-1.

Operación

1 En el menú principal, seleccione “Invitado”.

En el modo de invitado, se muestra “•” se muestra al principio del título de pantalla.

Indica que el modo de invitado está activo.



NOTA

Puede salir del modo de invitado (si ha accedido a él accidentalmente) manteniendo pulsado el botón [MENU] durante dos segundos.

2 Seleccione el modo de ejercicio que desee: ejercicio libre, marcha o carrera.

El modo de ejercicio libre adapta automáticamente la música a su ritmo de ejercicio, seleccionando canciones que tienen el mismo tiempo que su velocidad de carrera o de marcha. (Para obtener más detalles, consulte la [página 25](#).)

Marcha y Carrera son modos más sofisticados que supervisan el ritmo cardíaco mediante el sensor de pulso y cambian la música automáticamente para ofrecerle el mejor ejercicio aeróbico posible. (Para obtener más detalles sobre los modos de mantenimiento, consulte la [página 30](#); para obtener más detalles sobre el uso del sensor de pulso, consulte la [página 20](#).)

3 Si desea una sesión abierta en la que pueda marchar o correr todo lo que desee, vaya al paso 4. Si desea marchar o correr durante un período de tiempo, distancia o calorías específicos, seleccione “Ajuste”.

Puede establecer la meta de ejercicio según tiempo, distancia o calorías. Consulte el paso 3 de la [página 27](#).

NOTA

En el modo de invitado, la distancia, las calorías y la intensidad del ejercicio (tempo de la canción) se calculan según los valores predeterminados siguientes.

- Nacimiento: 1 de enero de 1970
- Ritmo cardíaco en reposo: 60 ppm
- Peso: 54,5 kg
- Estatura 1,68 m

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



4 Seleccione “Inicio” y pulse simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para comenzar la sesión de ejercicio.

Durante el ejercicio, puede cambiar el volumen de la música, seleccionar otras canciones, bloquear el ritmo o cambiarlo a un tempo distinto. Consulte “Funcionamiento durante el ejercicio” en la [página 42](#).

ADVERTENCIA

Al utilizar el modo de mantenimiento, según su condición física puede considerar que el tempo es demasiado lento o demasiado rápido. En tal caso, puede cambiar el tempo manualmente ([página 44](#)). En concreto, si considera que es demasiado agotador seguir el ritmo de la canción, no se fuerce a seguirlo. Reduzca el ritmo o detenga el ejercicio.

5 La sesión de ejercicio termina después del tiempo especificado y aparece automáticamente un registro en el que se muestra información detallada sobre la sesión.

Si el ejercicio es una sesión abierta o desea detener el ejercicio antes de que se alcance el tiempo especificado, también puede detener la sesión manualmente si pulsa simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Para obtener más información sobre los registros de ejercicio, consulte la [página 29](#).

NOTA

Al utilizar el modo de mantenimiento, el segmento de enfriamiento se insertará antes de detener la sesión. Al pulsar los botones ▲/▼ (arriba/abajo) durante el enfriamiento finaliza la sesión inmediatamente y se activa la pantalla de registro.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Conexión a un ordenador

La conexión a un ordenador permite gestionar de forma sencilla e intuitiva los registros de ejercicios, los programas de entrenamiento y los datos de música, además permitir aprovechar al completo todos los modos y funciones del BF-1 de forma cómoda y eficaz desde el ordenador. Esto se aplica especialmente en el modo de música, en el que las canciones que desea escuchar se deben cargar anteriormente desde el ordenador. Las canciones cargadas también se pueden escuchar en otros modos. La gestión de datos y la carga de canciones desde el ordenador requiere el software incluido.

Contenido

Acerca del software BODiBEAT Station	50
Requisitos del sistema.....	51
Instalación.....	51
Cómo realizar la conexión.....	52
Retirada del dispositivo del ordenador	52
Carga de datos musicales en el BF-1	53
Actualización del BF-1	53

Solución de
problemas

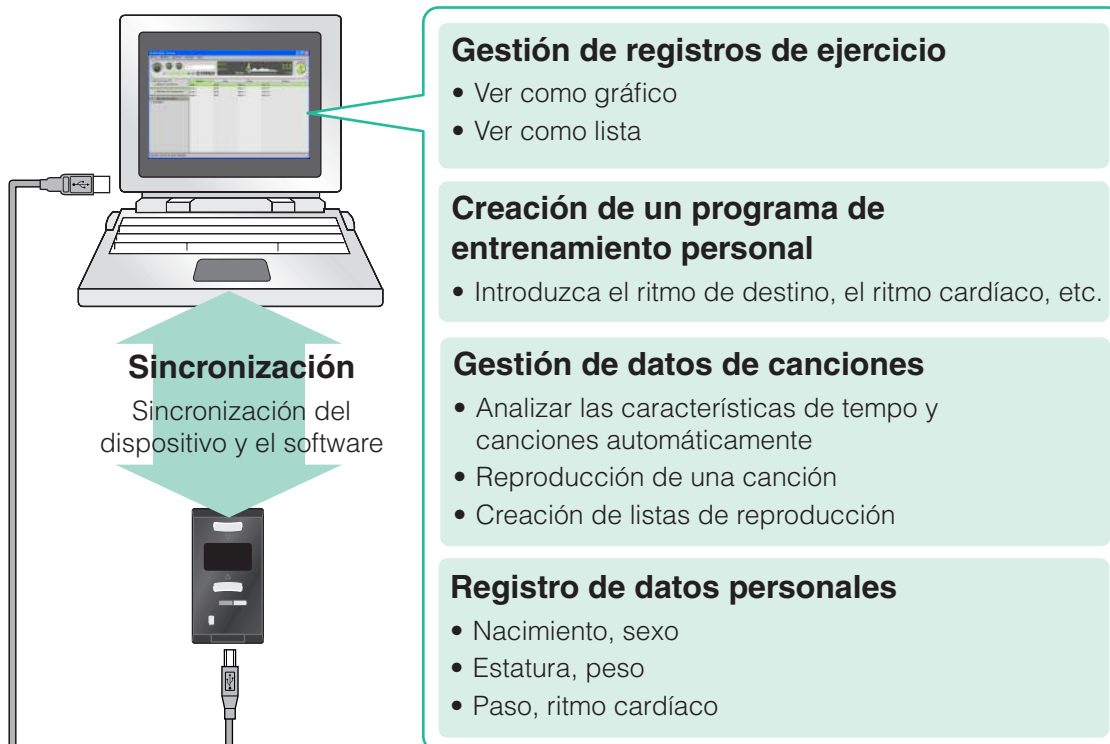
Árbol de menús

Índice



Acerca del software BODiBEAT Station

El software BODiBEAT Station incluido proporciona unas herramientas excepcionalmente cómodas y sencillas para gestionar las canciones que desee utilizar en BF-1 y ofrece gráficos visuales de fácil comprensión de los registros de ejercicio. También proporciona una forma cómoda de crear listas de reproducción de las canciones favoritas y cargarlas en el dispositivo, para que pueda disfrutar al caminar o al hacer jogging mientras escucha su música favorita. Además, la creación de programas de entrenamiento y el registro de los datos personales con el software es mucho más sencillo y rápido que hacerlo en el propio dispositivo.



Para obtener instrucciones sobre cómo utilizar el software, consulte el manual de instrucciones de BODiBEAT Station que se instala junto con el programa.

IMPORTANTE

Antes de instalar el software, lea detenidamente el Acuerdo de licencia para el usuario final que se incluye en el CD-ROM. Al instalarlo, acepte su vinculación con los términos de este acuerdo de licencia.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Requisitos del sistema

Sistema operativo	Windows® XP Professional SP2/XP Home Edition SP2 o Vista* (*Sólo compatible con las versiones Ultimate/Business/Home Premium/Home Basic/Enterprise de 32 bits.)
Ordenador	Familia de procesadores a 1 GHz o superior; Intel® Pentium®/Celeron®
Memoria disponible	Windows XP: 128 MB o más (se recomiendan 256 MB o más) Windows Vista: 512 MB o más (se recomienda 1 GB o más)
Disco duro	200 MB o más
Pantalla	1024 x 768 o más
Sonido	Interfaz de audio o tarjeta de sonido compatible con Windows (Reproductor de Windows Media® debe estar instalado en el ordenador.)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Instalación

Operación

1 Inserte el CD-ROM suministrado en la unidad de CD/DVD del ordenador.

En la pantalla aparecerá el menú inicial.

NOTA

Si no aparece el menú inicial, seleccione la unidad de CD/DVD en Mi PC y, a continuación, haga doble clic en "Setup.exe" y vaya al paso 3.

2 Haga clic en "Instalar BODiBEAT Station" en el menú inicial.

Comienza la instalación. Después de que aparezca el mensaje "Conecte su dispositivo BODiBEAT", conecte el BF-1 al ordenador con el cable USB suministrado.

3 Realice la instalación según las instrucciones que aparecen en la pantalla.

⚠ ATENCIÓN

Cuando conecte por primera vez el BF-1 al ordenador en el que esté instalada la BODiBEAT Station, se sobrescribirán los programas predefinidos del BF-1 con los de la BODiBEAT Station. Si ha editado los programas del BF-1, se perderán los cambios. Para evitarlo, copie el programa que ha editado en otro programa (página 39).

Solución de problemas

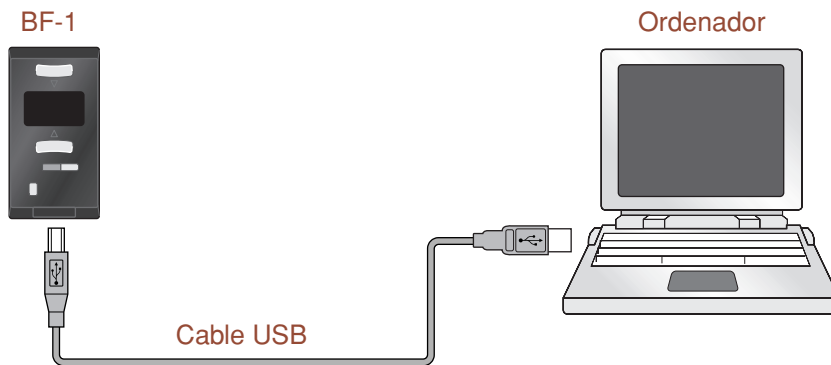
Árbol de menús

Índice



Cómo realizar la conexión

Conecte el dispositivo a un ordenador encendido con el cable USB incluido. (La recarga de la batería empieza automáticamente.) Cuando está conectado, el BF-1 cambia automáticamente al modo PC y las operaciones de teclas en la unidad están desactivadas.



⚠ PELIGRO

No realice la conexión a un ordenador en entornos donde el calor sea muy elevado. Debe cargarlo en unas condiciones de temperatura de 0° a 40°C (32° a 104°F). La recarga de la batería a altas temperaturas puede provocar un incendio o una explosión.

⚠ ATENCIÓN

- No conecte el BF-1 a un ordenador en modo de ahorro de energía (como suspendido, en espera, etc.) y no pase el ordenador a este modo cuando esté conectado el BF-1. Si lo hiciera, podría bloquearse el BF-1 y producirse la consiguiente pérdida de datos o agotamiento de la pila.
- Utilice siempre el cable USB incluido. El uso de un cable incorrecto puede dañar el terminal USB.
- Nunca desconecte el cable USB mientras se estén transfiriendo los datos. De lo contrario, se podrían perder datos o dañarse el dispositivo.
- Al conectarse a un ordenador en el que esté instalado BODiBEAT Station, puede aparecer un mensaje en el que se le pregunta si desea establecer la asociación con este ordenador. Si elige "Sí", se borrarán los datos del BF-1 (registros, programas de formación y canciones).

Retirada del dispositivo del ordenador

Puede retirar el dispositivo del ordenador de forma segura con el procedimiento que se indica a continuación.

Operación

1 Haga doble clic en el icono "Quitar hardware de forma segura" en la barra de tareas de Windows.

Aparece el cuadro de diálogo "Quitar hardware de forma segura".

2 Confirme que está activada la casilla de verificación "Mostrar componentes de dispositivos" y seleccione "Dispositivo USB Yamaha BODiBEAT" y, a continuación, haga clic en [Detener].

Aparece el cuadro de diálogo "Detener un dispositivo de hardware".

3 Haga clic en [Aceptar].

4 Desconecte el cable USB del ordenador.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

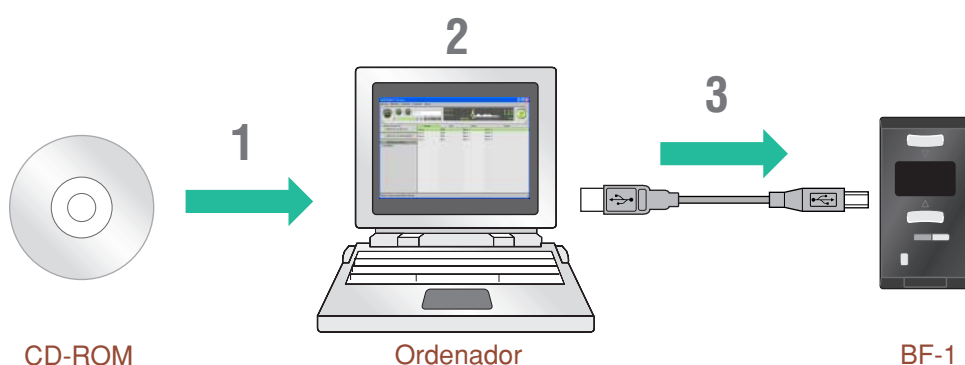
Índice



Carga de datos musicales en el BF-1

Si carga sus canciones favoritas en el BF-1, podrá escucharlas mientras hace ejercicio o reproducirlas en el modo de reproducción de música. En primer lugar, para cargar canciones, deberá utilizar el software incluido. En segundo lugar, importe las canciones que desee en el software desde el disco duro del ordenador y, a continuación, cree listas de reproducción en el software si es necesario. Finalmente, transfiera las canciones y listas de reproducción del ordenador al dispositivo.

Operación



- 1 Instale el software incluido en el ordenador.**
- 2 Importe las canciones en el software.**
- 3 Transfiera las canciones al dispositivo.**

Para obtener más información sobre el procedimiento, consulte el manual de instrucciones del software.

NOTA

BODiBEAT Station no puede importar las canciones directamente de un CD de música. Tendrá que importar las canciones del CD al ordenador por adelantado, con un software para copiar CD, como Windows Media Player.

NOTA

La transferencia de datos durará bastante tiempo (hasta una cuarta parte de la duración de la canción) ya que las características de tiempo de la canción se comprueban de forma exhaustiva y se analizan automáticamente en tiempo real. El tiempo de transferencia variará según el ordenador.

Actualización del BF-1

Puede actualizar el BF-1 a la última versión si descarga el archivo de actualización correspondiente desde nuestro sitio Web y lo instala. Para obtener información actualizada o instrucciones de actualización específicas, consulte el sitio Web siguiente.

<http://www.bodibeat.com>

SUGERENCIA

También puede acceder fácilmente al sitio Web desde el menú [Ayuda] del software incluido.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Uso del BF-1 como un reproductor de canción —modo de reproducción de música

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

En este modo, el BF-1 actúa como un reproductor de música simple. Puede seleccionar una de las canciones que ha cargado desde el ordenador y reproducirla. El modo de reproducción de música dispone de tres operaciones básicas que permiten:

- Seleccionar un artista o álbum específico y reproducir automáticamente las canciones de dicho artista o álbum. (Consulte “Artista/Álbum” en la [página 55](#).)
- Seleccionar y reproducir una sola canción. (Consulte “Canciones” en la [página 56](#).)
- Seleccionar una lista de reproducción personalizada y reproducir automáticamente las canciones asignadas a dicha lista. (Consulte “Listas de reproducción” en la [página 57](#).)

SUGERENCIA

Existen otras opciones de reproducción. Puede hacer que todas las canciones de una lista de reproducción se reproduzcan automáticamente de forma aleatoria o que se repitan indefinidamente (una sola canción o todas las canciones de la lista de reproducción). Consulte los ajustes del modo de reproducción en la [página 65](#).

Contenido

Selección de canciones	55
Reproducción de las canciones de un artista o álbum: Artista/Álbum	55
Reproducción de una sola canción: Canciones.....	56
Reproducción de las canciones de una lista de reproducción: Listas de reproducción	57
Operaciones básicas en el modo de reproducción de música.....	58
Avance rápido e inversión.....	58
Ajuste del volumen	59
Salida de la pantalla de información de reproducción	59
Regreso a la pantalla de información de reproducción	59

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Selección de canciones

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Reproducción de las canciones de un artista o álbum: Artista/Álbum

Con esta operación, puede seleccionar un artista o álbum específico y reproducir automáticamente las canciones de dicho artista o álbum. Tenga en cuenta que antes debe haber descargado algunas canciones al BF-1 y haberlas organizado por artista o álbum para poder utilizar esta función. El software BODIBEAT Station dispone de herramientas útiles que le ayudarán a descargar canciones (incluso álbumes enteros) y a organizarlas como desee. (Consulte la [página 53](#).)

NOTA

Si no se introduce el nombre del artista y/o del álbum, el elemento aparece en blanco en la pantalla.

Operación

1 Seleccione “Reprod. música” en el menú principal.



Si necesita volver al menú principal desde otro modo/menú, mantenga pulsado el botón [MENU].

2 En el menú Reprod. música, active el menú Artista/Álbum.

3 Seleccione el elemento que desee en la lista que aparece.

La primera canción del artista o álbum seleccionado empieza a reproducirse automáticamente.

Durante la reproducción, se muestran el título de la canción y el artista junto con el tiempo de reproducción transcurrido.

Pantalla de información de reproducción



SUGERENCIA

Puede hacer que todas las canciones de un álbum se reproduzcan automáticamente de forma aleatoria o que se repitan indefinidamente (una sola canción o todas las canciones de un álbum). Consulte los ajustes del modo de reproducción en la [página 65](#).

Después de que se haya reproducido la última canción del álbum, se detiene la reproducción.

Si desea detener la reproducción manualmente antes de que el álbum llegue al final, mantenga pulsados los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Para poner en pausa la reproducción temporalmente, sólo tiene que pulsar los botones ▲/▼ (arriba/abajo) a la vez (pero no mantenerlos pulsados).

Vuelva a pulsarlos para reanudar la reproducción.

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Reproducción de una sola canción: Canciones

Aquí puede seleccionar y reproducir una canción que se haya descargado y almacenado en el BF-1.

Operación

1 Seleccione “Reprod. música” en el menú principal.



Si necesita volver al menú principal desde otro modo/menú, mantenga pulsado el botón [MENU].

2 En el menú Reprod. música, active el menú Canciones.

3 Seleccione la canción que desee en la lista que aparece.

Empezará a reproducirse la canción seleccionada.

Durante la reproducción, se muestran el título de la canción y el artista junto con el tiempo de reproducción transcurrido.

Pantalla de información de reproducción



SUGERENCIA

Puede hacer que todas las canciones se reproduzcan automáticamente de forma aleatoria o que se repitan indefinidamente (una sola canción o todas las canciones). Consulte los ajustes del modo de reproducción en la [página 65](#).

4 Si desea detener la reproducción de la canción, mantenga pulsados los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Para poner en pausa la reproducción temporalmente, sólo tiene que pulsar los botones ▲/▼ (arriba/abajo) a la vez (pero no mantenerlos pulsados).

Vuelva a pulsarlos para reanudar la reproducción.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice



Reproducción de las canciones de una lista de reproducción: Listas de reproducción

Con esta operación, puede seleccionar una lista de reproducción específica y reproducir automáticamente las canciones asignadas a dicha lista. Tenga en cuenta que antes debe haber descargado algunas canciones al BF-1 y haberlas organizado por listas de reproducción para poder utilizar esta función. El software BODiBEAT Station dispone de herramientas útiles que le ayudarán a descargar canciones y a organizarlas en listas de reproducción personalizadas como desee. (Consulte la [página 53](#).)

Operación

1 Seleccione “Reprod. música” en el menú principal.



Si necesita volver al menú principal desde otro modo/menú, mantenga pulsado el botón [MENU].

2 En el menú Reprod. música, active el menú Listas reprod.

3 Seleccione el elemento que desee en la lista que aparece.

Se empieza a reproducir automáticamente la primera canción de la lista de reproducción seleccionada.

Durante la reproducción, se muestran el título de la canción y el artista junto con el tiempo de reproducción transcurrido.

Pantalla de información de reproducción



SUGERENCIA

Puede hacer que todas las canciones de una lista de reproducción se reproduzcan automáticamente de forma aleatoria o que se repitan indefinidamente (una sola canción o todas las canciones de la lista de reproducción). Consulte los ajustes del modo de reproducción en la [página 65](#).

Después de que se haya reproducido la última canción de la lista de reproducción, se detiene la reproducción.

Si desea detener la reproducción manualmente antes de que la lista de reproducción llegue al final, mantenga pulsados los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Para poner en pausa la reproducción temporalmente, sólo tiene que pulsar los botones ▲/▼ (arriba/abajo) a la vez (pero no mantenerlos pulsados). Vuelva a pulsarlos para reanudar la reproducción.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Operaciones básicas en el modo de reproducción de música

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)

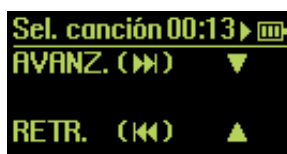
Avance rápido e inversión

Estos controles se pueden utilizar mientras se muestra la pantalla de información de reproducción. También puede ir al principio de la canción actual o ir a la siguiente.

Operación

- 1 En la pantalla de información de reproducción, pulse el botón [MENU] mientras se está reproduciendo la canción.**

Aparece la pantalla Sel. canción.



NOTA

Si la pantalla de información de reproducción no se muestra y desea volver a activarla, siga las instrucciones indicadas en la [página 59](#).

- 2 Para avanzar rápido, mantenga pulsado el botón ▼ (abajo).**

Cuando se llega al final de la canción, se pasa a la siguiente y continúa el avance rápido. La reproducción de la canción comienza al soltar el botón ▼ (abajo).

Para rebobina, mantenga pulsado el botón ▲ (arriba).

Cuando se llegue al principio de la canción, se selecciona la canción anterior y continúa el rebobinado. La reproducción de la canción comienza al soltar el botón ▲ (arriba).

Para ir al comienzo de la canción siguiente, pulse el botón ▼ (abajo).

Para volver al comienzo de la canción actual, pulse el botón ▲ (arriba).

En avance rápido, retroceso o cuando no se haga nada en la pantalla Sel. canción, después de diez segundos aparece automáticamente la pantalla de información de reproducción. También puede cerrar la pantalla Sel. canción manualmente (antes de que transcurran los 10 segundos) pulsando el botón [MENU].

Cuando cambie la canción o vuelva al principio de ella, aparece el título durante cinco segundos, tras lo que aparece la pantalla de información de reproducción. Puede cambiar las canciones por orden presionando el botón ▲ (Arriba) o ▼ (Abajo) durante estos cinco segundos.

NOTA

Si trata de omitir la reproducción de la última canción mientras esta sonando, la reproducción se detendrá.

[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



Ajuste del volumen

Mientras se está reproduciendo la canción, puede cambiar el volumen.

Operación

- 1 En la pantalla de información de reproducción, pulse uno de los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Aparece la pantalla de volumen.



Barra deslizante de volumen

Nivel de volumen
(0 – 32)

- 2 Utilice los botones ▲/▼ (arriba/abajo) para establecer el volumen como desee.

Al cabo de dos segundos, se cierra automáticamente la pantalla Volumen y se vuelve a la pantalla anterior. También puede cerrar la pantalla Volumen manualmente (antes de que transcurran los dos segundos) pulsando el botón [MENU].

Salida de la pantalla de información de reproducción

Puede salir de la pantalla de información de reproducción y volver al menú principal sin detener la reproducción de la canción. Si desea cambiar algún ajuste de reproducción de música, como Repetir o Mezclar, o si desea volver a seleccionar la canción que se reproducirá, puede hacerlo desde el menú principal.

Operación

Mientras se está reproduciendo una canción, mantenga pulsado el botón [MENÚ].

El menú principal se activa.

NOTA

Cuando sale de la pantalla de información de reproducción, puede interrumpir la reproducción o reiniciarla pulsando a la vez los botones ▲/▼ (arriba/abajo). Tendrá que volver a activar la pantalla de información de reproducción si desea cambiar el volumen de reproducción, realizar un avance rápido, rebobinar o cambiar de canción. Consulte “Regreso a la pantalla de información de reproducción” más adelante.

Regreso a la pantalla de información de reproducción

Tras salir de la pantalla de información de reproducción, si no utiliza ninguno de los controles del panel durante diez segundos, esta pantalla se volverá a abrir. También puede abrirla manualmente con el procedimiento siguiente.

Operación

- 1 Seleccione “Reprod. música” en el menú principal.
- 2 Seleccione “Info. canción actual”.

Aparece la pantalla de información de reproducción.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Ajustes

Este grupo de controles y parámetros permite personalizar el BF-1 según sus preferencias y condición física. Los ajustes están divididos en tres grupos principales: música, hardware y usuario, con una función de inicialización independiente para restaurar instantáneamente los ajustes predeterminados del dispositivo. También se incluye un menú de información, que permite comprobar la versión del BF-1.

Contenido

Ajustes de música	61
Música ejercicio	61
Información Acerca de las canciones BODiBEAT	62
Modo de reproducción: Repetir y Mezclar	65
Potenciar graves	65
Ajustes hardware	66
Sensores.....	66
Pantalla.....	68
Fecha/Hora	70
Ajustes de usuario.....	71
Ritmo cardíaco.....	71
Información Acerca del ritmo cardíaco máximo.....	72
Paso.....	73
Peso/Estatura	73
Nacimiento/Sexo.....	74
Función de aprendizaje	74
Información	76
Inicializar	76

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

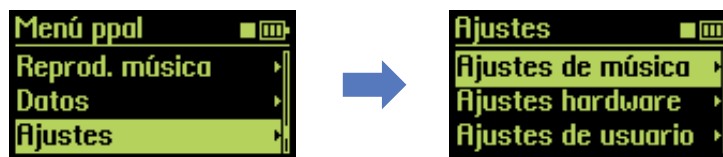


Ajustes de música

Los ajustes de música permiten establecer:

- Varios controles de música para ejercicio, como la guía de tempos, la conexión de canciones, el tiempo de reproducción para canciones, etc. (Consulte “Música ejercicio” más adelante.)
- El modo de reproducción para el BF-1 (Repetir y Mezclar). (Consulte “Modo de reproducción” en la [página 65.](#))
- Las cualidades tonales del sonido. (Consulte “Potenciar graves” en la [página 65.](#))

En el menú principal, seleccione **Ajustes** → **Ajustes de música**



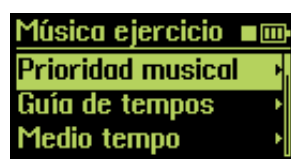
Música ejercicio

Este modo proporciona una serie de ajustes relacionados con el modo en que se desea utilizar el BF-1 en los ejercicios.

Operación

En el menú **Ajustes de música**, seleccione el menú **Música ejercicio**.

En el menú **Música ejercicio**, se muestran los siguientes elementos: Prioridad musical, Guía de tempos, Medio tempo, Transic. canciones, Tiempo reprod. y Normalizar volumen.



Prioridad musical (a continuación)
 Guía de tempos ([página 62](#))
 Medio tempo ([página 63](#))
 Transic. canciones ([página 63](#))
 Tiempo reprod. ([página 64](#))
 Normalizar volumen ([página 64](#))

■ Prioridad musical

Permite establecer el modo en que el BF-1 selecciona canciones de audio normales y canciones “BODiBEAT” especiales, que se han cargado anteriormente en el dispositivo. Estas canciones BODiBEAT están incorporadas en el BF-1 para garantizar que las canciones de todos los tempos entre 50 y 250 ppm se incluyan correctamente, incluso si no ha cargado canciones de audio de todos los tempos en el dispositivo.

Continúa en la página siguiente

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

**Operación**

En el menú Música ejercicio, seleccione el parámetro Prioridad musical.

Ajustes disponibles:**Canciones usuario**

Sólo se reproducen las canciones facilitadas por el usuario, a menos que no haya ninguna con el tempo adecuado, en cuyo caso se reproduce una canción BODiBEAT con ese tempo. Es el ajuste predeterminado.

Mezcla

Las canciones de audio y las canciones BODiBEAT se mezclan a partes iguales.

Canciones BODiBEAT

Sólo se reproducen las canciones BODiBEAT cargadas previamente. (Las canciones de audio no se seleccionan.)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Información Acerca de las canciones BODiBEAT

El BF-1 contiene numerosas frases cortas de partes de canción específicas, por ejemplo, partes de ritmo, partes de melodía, partes de bajo, etc. Algunas de estas partes se eligen y mezclan aleatoria y automáticamente, lo que ofrece literalmente centenares de miles de canciones adecuadas para las sesiones de ejercicio.

Guía de tempos

Esto permite activar el sonido de la guía de tempos. (La guía de tempos es un sonido que produce un “clic” por cada pulsación, para ayudarle a “sentir” el tempo de una canción.) Cuando se activa la función de la guía de tempos, el sonido se activa sólo cuando el ritmo se desvía del tempo básico de una canción. Un submenú de este ajuste permite seleccionar el tipo de sonido utilizado para la guía de tempos.

NOTA

La guía de tempos sólo está disponible en los modos de mantenimiento o ejercicio.

Operación

1 En el menú Música ejercicio, seleccione el parámetro Guía de tempos.

Ajustes disponibles:**Desactivar**

La guía de tempos está desactivada.

Activar

La guía de tempos está activada y sólo suena cuando el ritmo de la marcha/carrera se desvía del tempo de una canción.

Al seleccionar “Activar”, aparecerá el menú Guía de sonido.

NOTA

Si Guía de tempos está configurado en “Desactivar”, al pulsar los botones ▲/▼ (arriba/abajo) se vuelve al menú Música ejercicio (no aparecerá el menú Guía de sonido).

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Continúa en la
página siguiente



2 Seleccione el ajuste que desee con los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Cada vez que se mueve la posición del cursor, se puede escuchar el ajuste resaltado.

Ajustes disponibles:

Guía de sonido A, Guía de sonido B, Guía de sonido C

■ Medio tempo

Permite ampliar el criterio de tempo para canciones con el fin de incluir canciones que tienen la mitad del tempo actual. Por ejemplo, si el ritmo actual es de 160 ppm, puede configurar Medio tempo en Activar y las canciones a 80 ppm se incluirán junto con las canciones a 160 ppm. Es decir, se reproducirán las canciones que son exactamente el doble de lentas que el ritmo actual. Como el ritmo es matemáticamente la mitad, puede seguir corriendo/marchando al ritmo actual y seguir en sincronía con la música. De este modo se puede programar música relajante de ritmo lento para el ejercicio y seguir manteniendo un ejercicio de ritmo rápido.

Cuando Medio tempo está configurado en Desactivar, sólo se reproducirá la música con el tempo seleccionado.

NOTA

La opción Medio tempo sólo está disponible para las canciones de audio y únicamente al utilizar el modo de ejercicio libre.

Operación

En el menú Música ejercicio, seleccione el parámetro Medio tempo.

Ajustes disponibles:

Desactivar, Activar

■ Transic. canciones

Básicamente, la reproducción de canciones en el BF-1 es continua. Una canción sigue a otra prácticamente sin pausa para que el ejercicio continúe sin interrupciones. La función Transic. canciones permite determinar el modo en que el BF-1 conecta las canciones consecutivas con una frase de conexión especial.

NOTA

El ajuste Transic. canciones está en efecto justo antes de que se reproduzca la canción de audio. (Antes de que se reproduzca una canción BODiBEAT, no se añade ninguna frase de conexión.)

Operación

En el menú Música ejercicio, seleccione el parámetro Transic. canciones.

Ajustes disponibles:

Transición 1

Se añade una frase de conexión entre las canciones sucesivas, para que haya una secuencia fluida entre ellas.

Transición 2

Se añade una frase de conexión entre canciones sucesivas, disminuye el sonido de la canción anterior (sólo cuando es una canción de audio), seguido de la frase de conexión y, a continuación, la reproducción de la canción siguiente.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



■ Tiempo reprod.

Determina el tiempo máximo de reproducción de la canción o durante cuánto tiempo se reproducirá cada canción antes de que se reproduzca la siguiente.

NOTA

La opción Tiempo reprod. no está disponible al utilizar el modo de reproducción de música.

Operación

En el menú Música ejercicio, seleccione el parámetro Tiempo reprod.

Ajustes disponibles:

Máximo, 1 min., 2 min., 3 min., 4 min., 5 min.

■ Normalizar volumen

Se iguala el volumen de las canciones del BF-1, lo que evita cambios extremos de volumen de una canción a la siguiente y las canciones seleccionadas mantienen relativamente el mismo nivel.

NOTA

Si ya ha normalizado los niveles de la canción o canciones en el ordenador con otra aplicación de audio, asegúrese de desactivar el ajuste de normalización de volumen.

Operación

En el menú Música ejercicio, seleccione el parámetro Normalizar volumen.

Ajustes disponibles:

Desactivar, Activar

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)



Modo de reproducción: Repetir y Mezclar

Este modo permite establecer el modo en que el BF-1 reproduce las canciones, de forma aleatoria y en orden, y si se repetirá una canción o varias canciones. La reproducción de repetición y mezcla también se pueden utilizar conjuntamente.

NOTA

Si selecciona una canción del menú Artista/Álbum (página 55) o del menú Listas reprod. (página 57), el ajuste de repetición y/o de mezcla sólo está efectivo durante el álbum/ lista de reproducción seleccionado.

Operación

- 1 En el menú **Ajustes de música**, seleccione el menú **Modo reproducción**.
- 2 Seleccione el ajuste que desee para **Repetir y/o Mezclar** con los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

■ Repetir

Cuando se configura en Todas, se reproducirán todas las canciones en orden y, a continuación, se repetirán indefinidamente. El icono Repetir todas (🔁) también se mostrará en la parte superior de la pantalla. Cuando se configura en Canción, se repetirá indefinidamente la canción seleccionada. El icono Repetir una (🔁) también se mostrará en la parte superior de la pantalla.

Ajustes disponibles:

Desactivar, Todas, Canción

■ Mezclar

Cuando se configura en Activar, todas las canciones se reproducirán aleatoriamente. El icono Mezclar (🔀) también se mostrará en la parte superior de la pantalla.

Ajustes disponibles:

Desactivar, Activar

Cuando Repetir se configura en Todas y Mezclar se configura en Activar, se reproducirán todas las canciones en orden aleatorio y, a continuación, se repetirán indefinidamente.

Potenciar graves

Se trata de un control de ecualizador adicional que produce tonos graves de gran riqueza y profundos para obtener un sonido general más potente y ayuda a compensar los ruidos exteriores que puedan interferir con la música.

NOTA

Al cambiar el ajuste de Potenciar graves mientras una canción se reproduce en el modo de reproducción de música, el ajuste resaltado surtirá efecto para la canción reproducida actualmente y podrá escuchar cada ajuste de Potenciar graves a medida que lo selecciona.

Operación

En el menú Ajustes de música, seleccione el parámetro Potenciar graves.

Ajustes disponibles:

Desactivar, Baja, Media, Alta

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

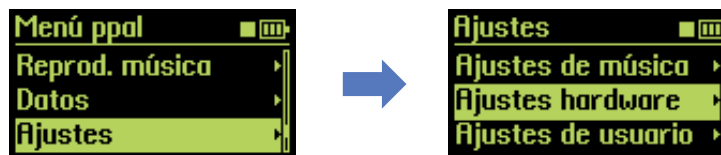


Ajustes hardware

Los ajustes de hardware permiten establecer:

- La sensibilidad de los sensores del BF-1. (Consulte “Sensores” más adelante.)
- Varios controles relacionados con la pantalla. (Consulte “Pantalla” en la [página 68](#).)
- La fecha y la hora correctas. (Consulte “Hora/Fecha” en la [página 70](#).)

En el menú principal, seleccione Ajustes → Ajustes hardware



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

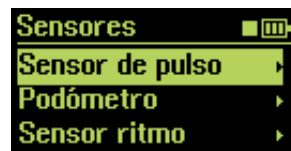
Sensores

Los ajustes de Sensores permiten adaptar la respuesta y la sensibilidad de los sensores del BF-1. Permite ajustar el dispositivo a la intensidad de su pulso, la velocidad del paso de carrera y cambia el ritmo de carrera.

Operación

En el menú Ajustes hardware, seleccione el menú Sensores.

En el menú Sensores, se muestran los siguientes elementos: Sensor de pulso, Podómetro y Sensor ritmo.



Sensor de pulso (a continuación)
Podómetro ([página 67](#))
Sensor ritmo ([página 67](#))

■ Sensor de pulso

Permite ajustar la sensibilidad del sensor BF-1 con su pulso. Por ejemplo, si su pulso es débil o el BF-1 no parece responder correctamente al pulso, la modificación de este ajuste puede mejorar la respuesta.

💡 SUGERENCIA

Consulte también el apartado Solución de problemas en la [página 77](#) si considera que el BF-1 no responde correctamente a su pulso.

Operación

En el menú Sensores, seleccione el parámetro Sensor de pulso.

Ajustes disponibles:

Sensibilidad alta, Sensibilidad normal, Sensibilidad baja

“Normal” es el ajuste predeterminado y debe ser adecuado para la mayoría de personas y situaciones. Si parece que el BF-1 no responde correctamente, intente cambiar el ajuste. Seleccione “Alta” si su pulso es débil o “Baja” si su pulso es fuerte.

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



■ Podómetro

Permite ajustar la sensibilidad del sensor BF-1 con su ritmo. Normalmente, el BF-1 detecta el ritmo (tempo) del ejercicio cuando reconoce que sus pasos siguen al mismo tempo en un intervalo determinado. Si considera que el ritmo de ejercicio del BF-1 no está sincronizado con su paso de marcha/carrera, la modificación del ajuste puede mejorar el reconocimiento de ritmo.

Operación

En el menú Sensores, seleccione el parámetro Podómetro.

Ajustes disponibles:

Sensibilidad alta, Sensibilidad normal, Sensibilidad baja

“Normal” es el ajuste predeterminado y debe ser adecuado para la mayoría de personas y situaciones. Si parece que el BF-1 no responde correctamente, intente cambiar el ajuste. Seleccione “Alta” si su paso es constante de forma fiable y le resulta fácil seguir el ritmo. Seleccione “Baja” si su paso varía mucho con respecto al ritmo. El ajuste “Baja” permite desviarse del ritmo ligeramente, hacer que el BF-1 omita estas desviaciones y permanecer con el mismo ritmo.

■ Sensor ritmo

Permite adaptar la respuesta del BF-1 a los cambios en la velocidad de marcha/carrera. En el modo de ejercicio libre, el BF-1 reconoce que pretende cambiar el ritmo cuando acelera o aminora el ritmo más que un intervalo determinado. Al cambiar este ajuste, puede modificar la sensibilidad del sensor BF-1 al responder a los cambios de ritmo.

NOTA

El ajuste sólo se aplica al modo de ejercicio libre.

Operación

1 En el menú Sensores, seleccione el parámetro Sensor ritmo.

Ajustes disponibles:

Sensibilidad alta, Sensibilidad normal, Sensibilidad baja

“Normal” es el ajuste predeterminado y debe ser adecuado para la mayoría de personas y situaciones. Si parece que el BF-1 no responde correctamente a los cambios de velocidad de marcha/carrera, intente cambiar el ajuste. Seleccione “Alta” si el BF-1 no tiene una respuesta suficiente al intentar aumentar o disminuir el ritmo, o seleccione “Baja” si el BF-1 responde demasiado cuando no pretende cambiar el ritmo.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



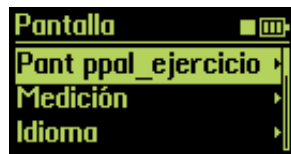
Pantalla

Los ajustes de Pantalla permiten efectuar varios ajustes generales relacionados con la visualización del BF-1, incluido el sistema de medida utilizado, el idioma y el control de contraste.

Operación

En el menú Ajustes hardware, seleccione el menú Pantalla.

En el menú Pantalla, se muestran los siguientes elementos: Pantalla principal, Medición, Idioma, Mostrar hora y Contraste.



Pantalla principal (a continuación)
 Medición (página 69)
 Idioma (página 69)
 Mostrar hora (página 69)
 Contraste (página 70)

■ Pantalla principal

Este ajuste determina el parámetro que se indica en la pantalla durante la sesión de ejercicio en el modo de ejercicio libre o de mantenimiento.

Permite efectuar un seguimiento de la indicación que le resulte más importante; por ejemplo, el tiempo transcurrido del ejercicio, la distancia que ha recorrido, la cantidad de calorías gastadas, el ritmo cardíaco actual o incluso el nombre de la canción que se está reproduciendo.

NOTA

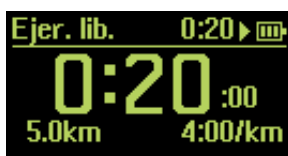
El ajuste aquí no se aplica al modo de entrenamiento.

Operación

En el menú Pantalla, seleccione el menú Pant ppal_ejercicio.

Ajustes disponibles:

Tiempo, Distancia, Calorías, Ritmo cardíaco, Canción



Tiempo



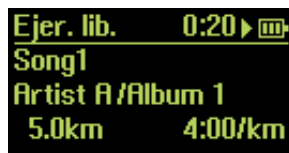
Distancia



Calorías



Ritmo cardíaco



Canción

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Medición

Permite cambiar el sistema de medición de peso y longitud. Las indicaciones se pueden ofrecer en unidades inglesas (libras, millas/pies) o en sistema métrico.

Operación

- 1 En el menú Pantalla, seleccione el menú Medición.
- 2 Seleccione la categoría que desee (Peso o Longitud) con los botones ▲/▼ (arriba/abajo).

Peso

Ajustes disponibles:

Libras, Kilogramos

Longitud

Ajustes disponibles:

Millas/Pies, Metros

Idioma

Determina el idioma de todos los mensajes e indicaciones en el BF-1. Hay disponibles cinco idiomas: inglés, japonés, alemán, español y francés.

Operación

En el menú Pantalla, seleccione el menú Idioma.

Ajustes disponibles:

English (inglés), 日本語 (japonés), Deutsch (alemán), Español, Français (francés)

Mostrar hora

Determina cuánto tiempo permanecerá activa la pantalla después de la última operación o pulsación de botón. El tiempo predeterminado es de 30 segundos, pero se puede acortar o alargar según el tiempo que desee que se muestren los mensajes y las indicaciones.

Operación

En el menú Pantalla, seleccione el menú Mostrar hora.

Ajustes disponibles:

5 segundos, 10 segundos, 30 segundos, 60 segundos, 180 segundos

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



■ Contraste

Permite ajustar el contraste de la pantalla para una visualización óptima. Tenga en cuenta que unos ajustes de contraste elevados reducirán la duración de la batería.

Operación

- 1 En el menú Pantalla, seleccione el menú Contraste.
- 2 Ajuste el valor de contraste según desee. Cuando mayor sea el valor, mayor será el contraste.

Intervalo disponible:

1 – 5

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Fecha/Hora

Permite establecer la fecha y hora correctas del BF-1, así como el formato preferido para cada una. Para mantener la hora correcta, compruebe el ajuste Fecha/Hora frecuentemente.

Operación

- 1 En el menú Ajustes hardware, seleccione el menú Fecha/Hora.
- 2 En el menú Fecha/Hora ajuste la fecha y la hora correctas.



NOTA

La hora establecida se introduce en el momento de pulsar ambos botones ▲/▼ (arriba/abajo) cuando el cursor se encuentra en la posición AM/PM.

- 3 Seleccione los formatos que desee para la fecha y la hora.

Formato de fecha

Ajustes disponibles:

Día/Mes/Año (D/M/A), Mes/Día/Año (M/D/A), Año/Mes/Día (A/M/D)

Formato de hora

Ajustes disponibles:

12 horas, 24 horas

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

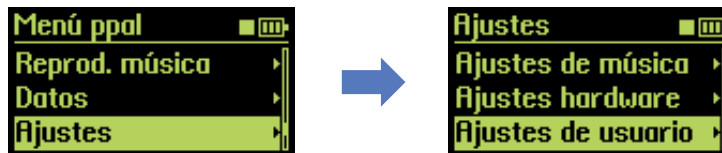


Ajustes de usuario

Los ajustes de usuario contienen una serie de ajustes para su uso con las funciones de entrenamiento, mantenimiento y ejercicio libre del BF-1. Permiten:

- Comprobar el ritmo cardíaco (pulso) y registrar los ritmos cardíacos en reposo y máximo. (Consulte “Ritmo cardíaco” a continuación.)
- Especificar la duración del paso de marcha y carrera. (Consulte “Paso” en la [página 73](#).)
- Especificar su peso y estatura. (Consulte “Peso/Estatura” en la [página 73](#).)
- Especificar su edad y sexo. (Consulte “Nacimiento/Sexo” en la [página 74](#).)
- Activar la función de aprendizaje del BF-1. (Consulte “Función de aprendizaje” en la [página 74](#).)

En el menú principal, seleccione Ajustes → Ajustes de usuario



Ritmo cardíaco

Estos parámetros permiten comprobar el ritmo cardíaco (pulso) y registrar los ritmos cardíacos en reposo y máximo. Asegúrese de que las dos lecturas sean lo más precisas posible. Estos ritmos cardíacos en reposo y máximo se utilizan en los modos de mantenimiento y entrenamiento para adaptar la música y el ritmo a su condición física real.

■ Comprobación y registro del ritmo cardíaco en reposo

Para el ejercicio y el entrenamiento es importante medir el ritmo cardíaco en reposo de forma precisa. El mejor momento para medirlo es por la mañana, después de haber dormido bien y antes de levantarse de la cama. El corazón late de 50 a 70 veces por minutos cuando estamos en reposo y, por lo general, es más bajo en las personas preparadas físicamente. Conforme haga ejercicio y se entrene con el BF-1, puede comprobar regularmente el ritmo cardíaco en reposo y cambiarlo cuando sea necesario.

Operación

- 1 En el menú Ajustes de usuario, seleccione los ajustes de Rtm cardíaco.**
- 2 Asegúrese de que el sensor de pulso está colocado correctamente en el lóbulo de la oreja (consulte la [página 20](#)).**

Además, asegúrese de que realmente está en reposo, relajado y que no ha realizado antes una actividad agotadora.

Continúa en la página siguiente

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

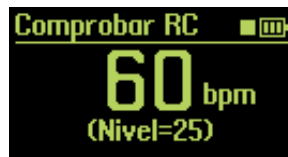
Árbol de menús

Índice



3 Seleccione “Comprobar RC” en el menú de ajustes de ritmo cardíaco.

Después de medirse el ritmo cardíaco, se muestra en la pantalla.



El indicador de nivel se muestra en la parte inferior de la pantalla. Indica el nivel detectado del pulso en un rango de 0 a 100. Cuanto mayor sea el valor, significará que el ritmo cardíaco se ha detectado de forma correcta y sólida. Si parece que el pulso no se detecta correctamente, pruebe a frotar el lóbulo de la oreja para estimular la circulación sanguínea o a cambiar la ubicación del sensor de pulso.

4 Para registrar el valor como el ritmo cardíaco en reposo, active la pantalla “Registrar RC reposo” pulsando simultáneamente los botones ▲/▼ (arriba/abajo).



5 Seleccione “Sí” para registrar el nuevo valor o “No” para cancelar.

■ Cambio de los valores de ritmo cardíaco

También puede cambiar el ajuste de ritmo cardíaco en reposo si lo introduce manualmente en vez de medirlo. El ajuste de ritmo cardíaco máximo también se puede cambiar.

Información Acerca del ritmo cardíaco máximo

El ritmo cardíaco máximo se calcula a partir de la edad ($220 - \text{edad}$) de forma predeterminada. No obstante, a medida que haga ejercicio con el BF-1 en los modos de mantenimiento o entrenamiento, el BF-1 supervisa el ritmo y ritmo cardíaco durante el ejercicio y calcula el ritmo cardíaco máximo. Si el valor es distinto del ajuste de ritmo cardíaco máximo, puede actualizarlo con el nuevo valor. Para su información, su edad física basada en el ritmo cardíaco máximo se mostrará junto con el ritmo cardíaco máximo. Cuando finaliza una sesión de ejercicio, aparece una solicitud de confirmación en la que se pregunta si desea actualizar el ajuste de ritmo cardíaco máximo (sólo cuando está activada la función de aprendizaje, [página 74](#)).

Continúa en la página siguiente

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Operación

- 1 En el menú **Ajustes de usuario**, seleccione los ajustes de **Rtm cardíaco**.
- 2 Seleccione **“Cambiar RC”** en el menú de ajustes de ritmo cardíaco.
- 3 Introduzca los valores que desee para **ritmo cardíaco en reposo** y **ritmo cardíaco máximo**.

NOTA

Si intenta establecer un valor de ritmo cardíaco en reposo mayor que el valor de ritmo cardíaco máximo, los dos valores se establecerán automáticamente al mismo número.

Paso

Este ajuste permite introducir la longitud del paso personal. Mida su paso del modo más preciso posible tanto para marchar como para correr y especifique los dos valores aquí. Se utilizan para calcular la distancia y ritmo que marcha o corre en una sesión (distancia = pasos x paso, ritmo = tiempo / distancia). Al especificar la estatura, la longitud de paso se calcula automáticamente (“altura x 0,8” para carrera, “estatura x 0,5” para marcha), por lo que normalmente no es necesario cambiar este ajuste.

Operación

- 1 En el menú **Ajustes de usuario**, seleccione los ajustes de **paso**.
- 2 Después de medir los pasos reales para **marcha** y **carrera**, introduzca el valor adecuado para cada actividad.

NOTA

Las unidades de medida que utilice aquí dependen de los ajustes efectuados en el parámetro **Medición** (página 69).

Peso/Estatura

Este ajuste permite introducir el peso y estatura personales. Mida los dos con toda la precisión posible. El ajuste de peso se utiliza para calcular el número de calorías gastadas o quemadas durante el ejercicio. El valor de calorías gastadas mostrado al terminar el ejercicio se calcula en función del peso introducido aquí. El ajuste de estatura se utiliza para calcular la distancia que se ha marchado o corrido. El valor de distancia mostrado al terminar el ejercicio se calcula en función de la estatura introducida aquí.

Operación

- 1 En el menú **Ajustes de usuario**, seleccione los ajustes de **peso/estatura**.
- 2 Después de medir el peso y estatura reales, introduzca el valor adecuado para cada uno.

NOTA

Las unidades de medida que utilice aquí dependen de los ajustes efectuados en el parámetro **Medición** (página 69).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Nacimiento/Sexo

Este ajuste permite introducir su edad y sexo. El sexo no afecta a las funciones del BF-1, pero la edad se utiliza para calcular el ritmo cardíaco máximo predeterminado (según la fórmula $220 - \text{edad}$) que se muestra automáticamente en el menú de ajustes Ritmo cardíaco.

Operación

- 1 En el menú **Ajustes de usuario**, seleccione los **ajustes de nacimiento/sexo**.
- 2 Introduzca la información adecuada para cada uno.

NOTA

El formato de fecha utilizado para el ajuste Nacimiento depende de la configuración efectuada en los ajustes de Fecha/Hora (página 70).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Función de aprendizaje

El BF-1 memoriza el recuento de omisiones/inicios y determina la prioridad de reproducción de cada misma. También memoriza el cambio de ritmo manual y calcula el ritmo óptimo y el ritmo cardíaco máximo en los modos de mantenimiento y entrenamiento. Estas características en conjunto se denominan función de aprendizaje.

Cuando cambia de canción mientras hace ejercicio, el BF-1 memoriza el recuento de omisiones/inicios, es decir, el número de veces que ha omitido determinadas canciones o ha vuelto al principio de canciones concretas, y determina la prioridad de reproducción de la canción. Si una canción tiene un recuento de omisiones elevado (lo que significa que la omite con frecuencia y pasa a otra canción), se le asigna una prioridad de reproducción más baja. Si una canción tiene un recuento de inicios elevado (lo que significa que suele rebobinar al principio de la canción), se le asigna una prioridad de reproducción más alta.

Al cambiar el ritmo manualmente mientras hace ejercicio, el BF-1 memoriza los cambios de ritmo y el ritmo cardíaco y calcula el ritmo de inicio óptimo, el ritmo más rápido y el ritmo cardíaco máximo. Si el ritmo cardíaco máximo calculado es distinto del ritmo cardíaco máximo que ha establecido anteriormente, puede registrar manualmente el nuevo valor en el BF-1.

Si cambia el ritmo manualmente o cambia de canción mientras hace ejercicio, aparecerá un mensaje de confirmación cuando finalice el ejercicio para preguntarle si desea memorizar la información cambiada. Seleccione "Sí" para memorizar.

NOTA

La prioridad de reproducción se memoriza para cada segmento de ejercicio: calentamiento, durante el ejercicio y enfriamiento.

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Operación

- 1 En el menú **Ajustes de usuario**, seleccione los ajustes de **Función aprendizaje**.
- 2 Seleccione el ajuste que desee.

Ajustes disponibles:

Desactivar: el cambio de ritmo y el recuento de omisiones/inicios no se reflejará en la configuración de BF-1.

Activar: los cambios manuales de ritmo mientras hace ejercicio se reflejarán en los cálculos del ritmo (ritmo inicial y ritmo más rápido) y ajuste de ritmo cardíaco máximo. El recuento de omisiones/inicios también se reflejará en la prioridad de reproducción.

Restablecer: el ritmo memorizado, el ritmo cardíaco máximo y la prioridad de reproducción se restablecen a sus valores predeterminados.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice



Información

Puede comprobar la versión del BF-1. Si la versión no está actualizada, puede descargar la versión más reciente del sitio Web y actualizar el dispositivo (página 53).

Operación

En el menú principal, seleccione Ajustes → Información.

Se muestra la información sobre la versión.

[Inicio](#)[Ejercicios](#)[Ordenador](#)[Reproductor de música](#)[Ajustes](#)

Inicializar

Esta operación restaura los ajustes predeterminados de fábrica del BF-1. Tenga presente que reemplaza automáticamente los ajustes que haya efectuado por los ajustes que había en el dispositivo al comprarlo. Borra todos los datos del BF-1, incluidos los registros de ejercicio, canciones de usuario e información personal, y lleva a cabo un restablecimiento de fábrica completo. Procure no utilizar esta función a menos que esté seguro de que desea borrar los ajustes y datos personalizados.

No confunda esta operación con la pulsación del conmutador [RESET] (página 11). Al pulsar el conmutador [RESET] sólo se reinicia el BF-1 (por ejemplo, para volver a activar el dispositivo si se ha “bloqueado” el funcionamiento normal) y deja intactos los registros de ejercicio, canciones y demás datos.

ATENCIÓN

Antes de efectuar la inicialización, transfiera los datos importantes (registro de ejercicio y/o programa de entrenamiento) al software BODiBEAT Station.

Operación

1 En el menú principal, seleccione Ajustes → Inicializar.

En la pantalla aparece un mensaje de solicitud.

2 Seleccione “Sí” para ejecutar la operación de inicialización o seleccione “No” para cancelar.

Cuando termina la inicialización, se reiniciará el BF-1.

[Solución de problemas](#)[Árbol de menús](#)[Índice](#)

Apéndice

Solución de problemas

■ Parece que hay algo incorrecto; parece que se ha producido un funcionamiento erróneo.

Cuando se produce uno de los siguientes problemas, apague inmediatamente el dispositivo y pida al personal de Yamaha que lo inspeccione.

- El dispositivo está desconchado, agrietado o deformado.
- Produce un sonido cuando se sacude.
- Emite excesivo calor.
- Emite olor o humo no habitual.
- No se puede encender, aunque la batería está totalmente cargada.
- La batería se descarga inmediatamente, aunque se haya terminado de cargar completamente el dispositivo.

■ Los botones no responden./La pantalla no se puede encender o no se puede cambiar.

- Se ha producido un error del sistema. Pulse el interruptor [RESET] y vuelva a encenderlo ([página 11](#)).

■ No hay alimentación.

- Se ha producido un error del sistema. Pulse el interruptor [RESET] y vuelva a encenderlo ([página 11](#)).
- La carga de la batería es baja. Cargue la batería.

■ Al encender el equipo, aparece el mensaje de memoria llena y no se puede arrancar el BF-1.

- No hay memoria libre en el dispositivo para arrancar. Conecte el BF-1 al ordenador y elimine los archivos innecesarios.

■ La pantalla se apaga repentinamente.

- Cambie el ajuste de tiempo de pantalla ([página 69](#)).

■ Los auriculares se caen fácilmente.

- Es posible que no ponga bien los auriculares en las orejas. Asegúrese de que no cambia los auriculares del oído derecho y del izquierdo y colóquelos correctamente ([página 19](#)).
- El ajustador de los cables puede estar flojo. Deslice el ajustador de cables hacia la cabeza ([página 20](#)).

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

■ **No se escucha el sonido en los auriculares o sólo se oye en un oído.**

- Asegúrese de que el conector de los auriculares está conectado correctamente al dispositivo (página 17).
- Asegúrese de que el volumen no está establecido al mínimo (páginas 42, 59).

■ **El LED no parpadea aunque esté conectado el sensor de pulso.**

- El LED sólo parpadea durante una sesión de ejercicio en los modos de ejercicio libre, marcha, carrera o entrenamiento, o cuando se muestra la pantalla Comprobar RC (página 72). En todas las demás situaciones, el LED está apagado.

■ **No se detecta mi ritmo cardíaco.**

- Asegúrese de que el cable de los auriculares está conectado correctamente al dispositivo.
- Frote o masajee suavemente la oreja para estimular la circulación sanguínea.
- Intente cambiar la ubicación del sensor de pulso.
- Ajuste la sensibilidad del sensor de pulso (página 66).
- Limpie la lente del sensor de pulso con un paño seco y suave. Si se adhiere suciedad, grasa o sudor a la lente del sensor de pulso, es posible que el pulso no se detecte correctamente.

■ **La canción no cambia aunque acelere o reduzca el ritmo.**

- Ajuste la configuración de sensor de ritmo y/o de paso (página 66).

■ **El dispositivo se calienta durante la carga.**

- Es normal que se produzca algo de calor durante la carga. No obstante, si el dispositivo se calienta excesivamente, es posible que se haya producido un funcionamiento incorrecto. Pida al personal de asistencia de Yamaha que revise el dispositivo.

■ **No se desconecta la alimentación al cargar la batería con el adaptador de alimentación de CA.**

- Esto es normal. El BF-1 siempre está encendido durante la carga de la batería, para controlar la alimentación, cuando está conectado con el adaptador de alimentación de CA.

■ **El dispositivo tarda en iniciarse y en apagarse.**

- Es normal e indica que el dispositivo está analizando los datos musicales y/o los datos de registro de ejercicio. (Según el tamaño de los datos, esto puede durar varios minutos.)

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

■ **Una canción (o varias canciones) se reproduce repetidamente al hacer ejercicio.**

- Hay muy pocas canciones que coincidan con el tempo del ritmo del ejercicio en el BF-1. Asegúrese de cargar más canciones del tipo apropiado desde el ordenador o establezca el ajuste de prioridad musical en “Mezcla” o “Canciones BODiBEAT” ([página 61](#)).

■ **Después de la conexión con el ordenador, se cambian algunos datos (programas de formación, ajustes de usuario, etc.)**

- Dependiendo del ajuste de sincronización de BODiBEAT Station, los datos de la BODiBEAT Station will se transferirán automáticamente al BF-1 y se sustituirá la información del BF-1 cuando conecte el BF-1 al ordenador. Para más información, consulte el manual de instrucciones de BODiBEAT Station.

■ **En el modo de entrenamiento, defino el objetivo adecuado en “Ritmo” pero el tempo de la canción reproducida parece diferente al del ritmo seleccionado.**

- El ritmo se calcula según el ajuste de paso de carrera. Si el ajuste del paso no coincide con el paso real, el tempo de la canción reproducida durante el ejercicio puede ser demasiado rápido o demasiado lento. Cambiar el ajuste del paso ([página 73](#)).

■ **Parece que la distancia de los registros de ejercicio es incorrecta.**

- La distancia que marche o corra se calcula según el ajuste de paso ([página 73](#)). Si introduce el valor exacto para el paso de marcha/carrera puede aproximar la distancia calculada al valor real.

■ **Parece que el tiempo de los registros de ejercicio es incorrecto.**

- Es posible que el reloj del BF-1 funcione incorrectamente o se detenga si no utiliza el BF-1 o no ajusta la hora durante un largo período. Para evitar esta situación, compruebe el ajuste Fecha/Hora frecuentemente ([página 70](#)).

■ **Aparece un mensaje de “Memoria llena” durante la creación/edición del programa de entrenamiento y no se puede crear un nuevo programa/segmento.**

- El número de programas/segmentos que se pueden guardar en el BF-1 es limitado (consulte la [página 37](#)). Si aparece un mensaje de “Memoria llena”, guarde todos los programas en el software BODiBEAT Station en el ordenador y bórrelos del BF-1. Después, cargue sólo los que necesite del ordenador antes de empezar a hacer ejercicio.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

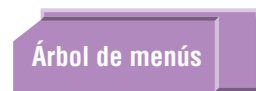
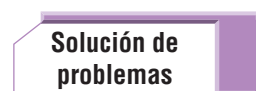
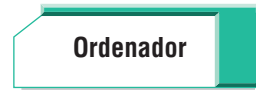
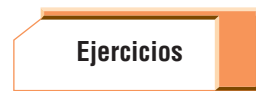
Árbol de menús

Índice

Árbol de menús

Menú principal

- Ejercicio libre (página 25)
- Marcha (página 30)
- Carrera (página 30)
- Entrenamiento (página 35)
- Reprod. música (página 54)
 - Artista/Álbum (página 55)
 - Canciones (página 56)
 - Listas reprod. (página 57)
 - Info. canción actual (página 59)
- Datos (página 42)
 - Ejercicios (página 29)
 - Días (página 46)
 - Semanas (página 46)
 - Meses (página 46)
- Ajustes (página 60)
 - Ajustes de música (página 61)
 - Música ejercicio (página 61)
 - Prioridad musical (página 61)
 - Guía de tempos (página 62)
 - Medio tempo (página 63)
 - Transic. canciones (página 63)
 - Tiempo reprod. (página 64)
 - Normalizar volumen (página 64)
 - Modo Reproducción (página 65)
 - Repetir (página 65)
 - Mezclar (página 65)
 - Potenciar graves (página 65)
 - Ajustes hardware (página 66)
 - Sensores (página 66)
 - Sensor de pulso (página 66)
 - Podómetro (página 67)
 - Sensor ritmo (página 67)
 - Pantalla (página 68)
 - Pant ppal_ ejercicio (página 68)
 - Medición (página 69)
 - Idioma (página 69)
 - Mostrar hora (página 69)
 - Contraste (página 70)
 - Fecha/Hora (página 70)
 - Ajustes de usuario (página 71)
 - Rtm cardíaco (página 71)
 - Comprobar RC (página 71)
 - Cambiar RC (página 72)
 - Paso (página 73)
 - Peso/Estatura (página 73)
 - Nacimiento/Sexo (página 74)
 - Función aprendizaje (página 74)
 - Información (página 76)
 - Inicializar (página 76)
- Invitado (página 47)
 - Ejercicio libre
 - Marcha
 - Carrera



BF-1 Programas de entrenamiento predefinidos

Los segmentos de calentamiento y de enfriamiento no están incluidos en cada uno de los programas de entrenamiento predefinidos. Antes o después del ejercicio, asegúrese de hacer correctamente los ejercicios de calentamiento y de enfriamiento.

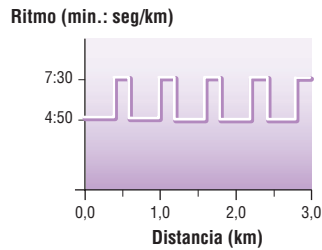
NOTA

Como con los programas de entrenamiento predeterminados 01 – 06, el ritmo objetivo se determina en función del ajuste del paso de carrera (página 73). Si durante el ejercicio el tiempo de la reproducción de la canción es demasiado rápido o demasiado lento, cambie el ajuste del paso.

01: Short Interval 1

Este programa le ayuda a aumentar la velocidad. (Para principiantes)
Total: 3 km

	Intervalo (km)	Meta (/km)
1	0,4	4:50
2	0,2	7:30
3	0,4	4:50
4	0,2	7:30
5	0,4	4:50
6	0,2	7:30
7	0,4	4:50
8	0,2	7:30
9	0,4	4:50
10	0,2	7:30

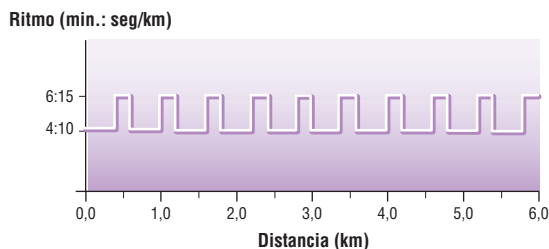


02: Short Interval 2

Este programa le ayuda a aumentar la velocidad. (Para usuarios intermedios)
Total: 6 km

	Intervalo (km)	Meta (/km)
1	0,4	4:10
2	0,2	6:15
3	0,4	4:10
4	0,2	6:15
5	0,4	4:10
6	0,2	6:15
7	0,4	4:10
8	0,2	6:15
9	0,4	4:10
10	0,2	6:15
11	0,4	4:10
12	0,2	6:15
13	0,4	4:10
14	0,2	6:15
15	0,4	4:10

	Intervalo (km)	Meta (/km)
16	0,2	6:15
17	0,4	4:10
18	0,2	6:15
19	0,4	4:10
20	0,2	6:15



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

03: Short Interval 3

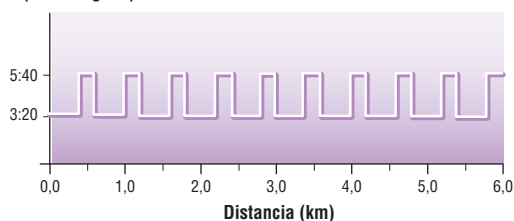
Este programa le ayuda a aumentar la velocidad. (Para usuarios avanzados)

Total: 6 km

	Intervalo (km)	Meta (/km)
1	0,4	3:20
2	0,2	5:40
3	0,4	3:20
4	0,2	5:40
5	0,4	3:20
6	0,2	5:40
7	0,4	3:20
8	0,2	5:40
9	0,4	3:20
10	0,2	5:40
11	0,4	3:20
12	0,2	5:40
13	0,4	3:20
14	0,2	5:40
15	0,4	3:20

	Intervalo (km)	Meta (/km)
16	0,2	5:40
17	0,4	3:20
18	0,2	5:40
19	0,4	3:20
20	0,2	5:40

Ritmo (min.: seg/km)



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

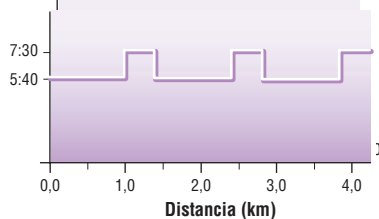
04: Long Interval 1

Este programa le ayuda a aumentar la resistencia para correr a alta velocidad. (Para principiantes)

Total: 4,2 km

	Intervalo (km)	Meta (/km)
1	1,0	5:40
2	0,4	7:30
3	1,0	5:40
4	0,4	7:30
5	1,0	5:40
6	0,4	7:30

Ritmo (min.: seg/km)



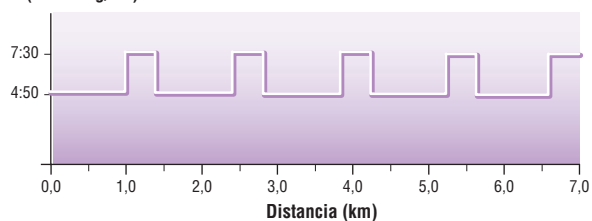
05: Long Interval 2

Este programa le ayuda a aumentar la resistencia para correr a alta velocidad. (Para usuarios intermedios)

Total: 7 km

	Intervalo (km)	Meta (/km)
1	0,4	4:50
2	0,2	7:30
3	0,4	4:50
4	0,2	7:30
5	0,4	4:50
6	0,2	7:30
7	0,4	4:50
8	0,2	7:30
9	0,4	4:50
10	0,2	7:30

Ritmo (min.: seg/km)



Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

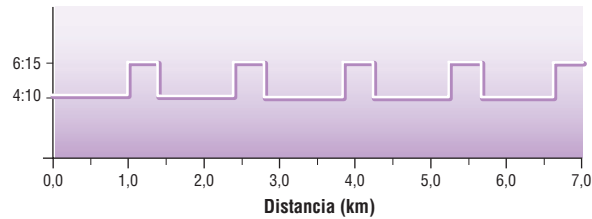
06: Long Interval 3

Este programa le ayuda a aumentar la resistencia para correr a alta velocidad. (Para usuarios avanzados)

Total: 7 km

	Intervalo (km)	Meta (/km)
1	0,4	4:10
2	0,2	6:15
3	0,4	4:10
4	0,2	6:15
5	0,4	4:10
6	0,2	6:15
7	0,4	4:10
8	0,2	6:15
9	0,4	4:10
10	0,2	6:15

Ritmo (min.: seg/km)



Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor de música

Ajustes

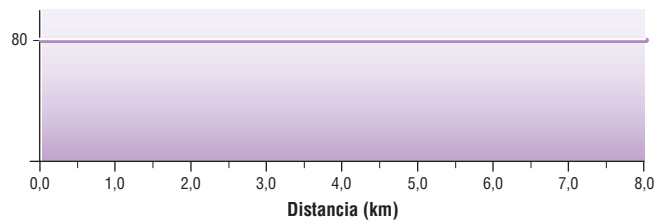
07: Tempo

Este programa le ayuda a aumentar la resistencia para la carrera.

Total: 8 km

	Intervalo (km)	Meta (%RRC)
1	8,0	80

%RRC (%)



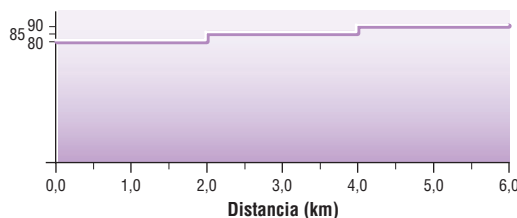
08: Buildup

Este programa le ayuda a practicar la carrera.

Total: 6 km

	Intervalo (km)	Meta (%RRC)
1	2,0	80
2	2,0	85
3	2,0	90

%RRC (%)



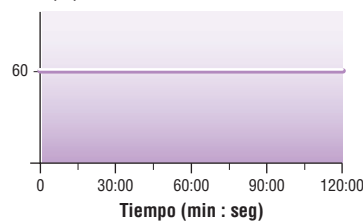
09: LSD (larga distancia lenta)

Este programa le ayuda a aumentar la resistencia básica.

Total: 120 min.

	Intervalo (min.: seg)	Meta (%RRC)
1	30:00	60
2	30:00	60
2	30:00	60
4	30:00	60

%RRC (%)



Solución de problemas

Árbol de menús

Índice

Especificaciones

Modelo	BF-1	
Tamaño	75,7 x 38,0 x 20,1 mm (2,98 x 1,50 x 0,79 pulgadas)	
Peso	Cuerpo principal	65 g
	Auriculares/ sensor de pulso	22 g
Potencia de salida	6,5 mW x 2 (33 Ω)	
Respuesta de frecuencia	20 a 20.000 Hz	
Tiempo de reproducción	Aproximadamente 9 horas (uso normal) * Dependiendo de las preferencias de uso y del entorno.	
Batería	Batería incorporada de litio-ion recargable	
Método de carga (fuente de alimentación)	USB (ordenador o adaptador de alimentación de CA opcional)	
Tiempo de carga completa	Aproximadamente 3 horas	
Rango de temperatura operacional	0° – 50°C (32° – 122°F) * Excepto al cargar: 0° – 40°C (32° – 104°F)	
Pantalla	OLED de 1,0 pulg. 128 x 64	
LED	LED de 3 colores (rojo, verde, azul)	
Carcasa	Plástico	
Sensor de pulso	Rango de medición	30 – 250 ppm
	Precisión	±3%
Modos de ejercicio	Ejercicio libre, marcha, carrera, entrenamiento	
Intervalo de tiempo para ajuste de meta	1 – 599 minutos	
Intervalo de distancia para ajuste de meta	0,1 – 99,9 km (0 – 62,1 millas)	
Intervalo de calorías para ajuste de meta	10 – 9999 kcal	
Programas de entrenamiento	Máximo 99	
Intervalos de entrenamiento	Máximo 99 (para un programa)	
Rango de intervalo	Tiempo: 0:10 – 59:59 Distancia: 0,1 – 99,9 km (0,1 – 62,1 millas)	
Registros de ejercicio	Máximo 99	
Soporte de almacenamiento	Flash ROM	
Capacidad	512 MB	
Formatos de audio admitidos	MP3 (32 a 320 kbps, velocidad de bits variable) WMA (32 a 192 kbps, velocidad de bits variable) AAC (8 a 320 kbps, velocidad de bits variable) WAV	
Tomas auxiliares	Auriculares/sensor de pulso: 8 patillas propio, USB 2.0 (alta velocidad)	
Software incluido	BODiBEAT Station	

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

Especificaciones

Accesorios incluidos	Banda para el brazo, auriculares (con sensor de pulso), cable USB, sujetacables, almohadillas para los auriculares, CD-ROM, Guía de inicio, Guía rápida, tarjeta de registro de usuario, información de seguridad
Accesorios opcionales	Adaptador de alimentación PA-U010 AC (Podría no estar disponible en algunas zonas. Consulte a su distribuidor de productos Yamaha.)

* Las especificaciones y descripciones de este manual del propietario tienen sólo el propósito de servir como información. Yamaha Corp. se reserva el derecho a efectuar cambios o modificaciones en los productos o especificaciones en cualquier momento sin previo aviso. Puesto que las especificaciones, equipos u opciones pueden no ser las mismas en todos los mercados, solicite información a su distribuidor Yamaha.

Inicio

Ejercicios

Ordenador

**Reproductor
de música**

Ajustes

**Solución de
problemas**

Árbol de menús

Índice

Índice

Símbolos

▲/▼ (arriba/abajo), botones	10
%RRC	33, 37
[I/O] (espera/encendido), botón	10

Números

12 horas	70
24 horas	70

A

Actualizar	53
Ajustador de cables	20
Ajuste de meta	27
Ajustes	60
Ajustes de música	61
Ajustes de pantalla	68
Ajustes de usuario	71
Ajustes hardware	66
Ajustes iniciales	12
Añadir segmento	38
Apagado	16
Árbol de menús	80
Artista/Álbum	55
Auriculares	19
Avance rápido	58

B

Banda para el brazo	17
Batería	9
Bloquear	43
BODiBEAT Station	50
Botón [espera/encendido]	10
Botón [MENU]	10

C

Cable USB	52
Calentamiento	34
Calorías	27
Canciones	56
Canciones BODiBEAT	62
Canciones usuario	62
Carga de datos musicales	53
Carrera	30
CD-ROM	50
Conector de auriculares	17
Conector USB	11
Configurar	12

Conmutador [RESET]	11
Contraste	70
Copiar	39
Cursor	22

D

Detener	55
Días	45
Distancia	27

E

Editar	40
Ejercicio aeróbico óptimo	30
Ejercicio libre	25
Ejercicios	45
Eliminar	40, 41
Encendido	12
Enfriamiento	32, 34
Error de medición	31
Especificaciones	84

F

Fecha/Hora	70
Formato de fecha	70
Formato de hora	70
Función de aprendizaje	74

G

Guía de sonido	63
Guía de tempos	62

I

Iconos de la pantalla	23
Idioma	12, 69
Ilimitada	27
Incremento	83
Info. canción actual	59
Información	76
Inicializar	76
Insertar	40
Instalación	51
Intensidad de ejercicio	33
Intentar	12
Intervalo	37
Intervalo corto	81
Intervalo largo	82
Inversión	58

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

K		PC, modo 52
Kilogramos 69		Peso/Estatura 73
L		Podómetro 67
LED 10		Porcentaje de reserva de ritmo cardíaco 33, 37
Libras 69		Potenciar graves 65
Listas de reproducción 28, 57		Prioridad musical 61
LSD (larga distancia lenta) 83		Programa de entrenamiento 35
M		Programas de entrenamiento predefinidos 35, 81
Mantener pulsado 15		R
Mantenimiento del control 15		Recuento omisiones/inicios 74
Maratón 27		Registros de ejercicio 29, 45
Marcha 30		Repetir 65
Media maratón 27		Repetir todas 65
Medición 69		Repetir una 65
Medio tempo 63		Requisitos del sistema 51
Menú principal 14, 59		Ritmo cardíaco 71
Meses 45		Ritmo cardíaco en reposo 71
Meta 37		Ritmo cardíaco máximo 72
Metros 69		S
Mezcla 62		Segmento 38
Mezclar 65		Seleccionar música 28
Millas/Pies 69		Semanas 45
Modo de entrenamiento 35		Sensor de pulso 19, 66
Modo de reproducción 65		Sensor ritmo 67
Modo de reproducción de música 54		Sensores 66
Modo invitado 47		Sitio Web 53
Modos de mantenimiento 30		Solución de problemas 77
Mostrar hora 69		Sujetacables 21
Música ejercicio 61		Superior 43
N		T
Nacimiento/Sexo 74		Tempo 83
Normalizar volumen 64		Tiempo 27
Nuevo 37		Tiempo reprod. 64
O		Transic. canciones 63
Omitir 43, 58		V
Ordenador 49		Ver/Modificar 39
P		Versión 76
Pantalla 10		Volumen 42, 59
Pantalla de información de reproducción 55, 59		
Pantalla principal 68		
Pantalla Ritmo 43, 44		
Pantalla Sel. canción 42		
Pantallas de registro 46		
Paso 73		
Pausa 42, 55		

Inicio

Ejercicios

Ordenador

Reproductor
de música

Ajustes

Solución de
problemas

Árbol de menús

Índice

For details of products, please contact your nearest Yamaha representative or the authorized distributor listed below.

Pour plus de détails sur les produits, veuillez-vous adresser à Yamaha ou au distributeur le plus proche de vous figurant dans la liste suivante.

Die Einzelheiten zu Produkten sind bei Ihrer unten aufgeführten Niederlassung und bei Yamaha Vertragshändlern in den jeweiligen Bestimmungsländern erhältlich.

Para detalles sobre productos, contacte su tienda Yamaha más cercana o el distribuidor autorizado que se lista debajo.

NORTH AMERICA

CANADA

Yamaha Canada Music Ltd.
135 Milner Avenue, Scarborough, Ontario,
M1S 3R1, Canada
Tel: 416-298-1311

U.S.A.

Yamaha Corporation of America
6600 Orangethorpe Ave., Buena Park, Calif. 90620,
U.S.A.
Tel: 714-522-9011

CENTRAL & SOUTH AMERICA

MEXICO

Yamaha de México S.A. de C.V.
Calz. Javier Rojo Gómez #1149,
Col. Guadalupe del Moral
C.P. 09300, México, D.F., México
Tel: 55-5804-0600

BRAZIL

Yamaha Musical do Brasil Ltda.
Rua Joaquim Floriano, 913 - 4º andar, Itaim Bibi,
CEP 04534-013 Sao Paulo, SP. BRAZIL
Tel: 011-3704-1377

ARGENTINA

Yamaha Music Latin America, S.A.
Sucursal de Argentina
Olga Cossetini 1553, Piso 4 Norte
Madero Este-C1107CEK
Buenos Aires, Argentina
Tel: 011-4119-7000

PANAMA AND OTHER LATIN AMERICAN COUNTRIES/ CARIBBEAN COUNTRIES

Yamaha Music Latin America, S.A.
Torre Banco General, Piso 7, Urbanización Marbella,
Calle 47 y Aquilino de la Guardia,
Ciudad de Panamá, Panamá
Tel: +507-269-5311

EUROPE

THE UNITED KINGDOM

Yamaha Music U.K. Ltd.
Sherbourne Drive, Tilbrook, Milton Keynes,
MK7 8BL, England
Tel: 01908-366700

IRELAND

Danfay Ltd.
61D, Sallynoggin Road, Dun Laoghaire, Co. Dublin
Tel: 01-2859177

GERMANY

Yamaha Music Central Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

SWITZERLAND/LIECHTENSTEIN

Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Switzerland
Seefeldstrasse 94, 8008 Zürich, Switzerland
Tel: 01-383 3990

AUSTRIA

Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Austria
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-60203900

CZECH REPUBLIC/SLOVAKIA/ HUNGARY/SLOVENIA

Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Austria, CEE Department
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-602039025

POLAND

Yamaha Music Central Europe GmbH
Sp.z o.o. Oddział w Polsce
ul. 17 Stycznia 56, PL-02-146 Warszawa, Poland
Tel: 022-868-07-57

THE NETHERLANDS/ BELGIUM/LUXEMBOURG

Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Benelux
Clarissenhof 5-b, 4133 AB Vianen, The Netherlands
Tel: 0347-358 040

FRANCE

Yamaha Musique France
BP 70-77312 Marne-la-Vallée Cedex 2, France
Tel: 01-64-61-4000

ITALY

Yamaha Musica Italia S.P.A.
Viale Italia 88, 20020 Lainate (Milano), Italy
Tel: 02-935-771

SPAIN/PORTUGAL

Yamaha Música Ibérica, S.A.
Ctra. de la Coruna km. 17, 200, 28230
Las Rozas (Madrid), Spain
Tel: 91-639-8888

GREECE

Philippos Nakas S.A. The Music House
147 Skiathou Street, 112-55 Athens, Greece
Tel: 01-228 2160

SWEDEN

Yamaha Scandinavia AB
J. A. Wettergrens Gata 1, Box 30053
S-400 43 Göteborg, Sweden
Tel: 031 89 34 00

DENMARK

YS Copenhagen Liaison Office
Generatorvej 6A, DK-2730 Herlev, Denmark
Tel: 44 92 49 00

FINLAND

F-Musiikki Oy
Kluuvikatu 6, P.O. Box 260,
SF-00101 Helsinki, Finland
Tel: 09 618511

NORWAY

Norsk filial av Yamaha Scandinavia AB
Grini Næringspark 1, N-1345 Østerås, Norway
Tel: 67 16 77 70

ICELAND

Skifan HF
Skeifan 17 P.O. Box 8120, IS-128 Reykjavik, Iceland
Tel: 525 5000

RUSSIA

Yamaha Music (Russia)
Office 4015, entrance 2, 21/5 Kuznetskii
Most street, Moscow, 107996, Russia
Tel: 495 626 0660

OTHER EUROPEAN COUNTRIES

Yamaha Music Central Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: +49-4101-3030

AFRICA

Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312

MIDDLE EAST

TURKEY/CYPRUS

Yamaha Music Central Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

OTHER COUNTRIES

Yamaha Music Gulf FZE
LOB 16-513, P.O.Box 17328, Jubel Ali,
Dubai, United Arab Emirates
Tel: +971-4-881-5868

ASIA

THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Yamaha Music & Electronics (China) Co.,Ltd.
25/F., United Plaza, 1468 Nanjing Road (West),
Jingan, Shanghai, China
Tel: 021-6247-2211

HONG KONG

Tom Lee Music Co., Ltd.
11/F., Silvercord Tower 1, 30 Canton Road,
Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong
Tel: 2737-7688

INDONESIA

PT. Yamaha Music Indonesia (Distributor)
PT. Nusantik
Gedung Yamaha Music Center, Jalan Jend. Gatot
Subroto Kav. 4, Jakarta 12930, Indonesia
Tel: 21-520-2577

KOREA

Yamaha Music Korea Ltd.
8F, 9F, Dongsung Bldg. 158-9 Samsung-Dong,
Kangnam-Gu, Seoul, Korea
Tel: 080-004-0022

MALAYSIA

Yamaha Music Malaysia, Sdn., Bhd.
Lot 8, Jalan Perbandaran, 47301 Kelana Jaya,
Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: 3-78030900

PHILIPPINES

Yupangco Music Corporation
339 Gil J. Puyat Avenue, P.O. Box 885 MCPO,
Makati, Metro Manila, Philippines
Tel: 819-7551

SINGAPORE

Yamaha Music Asia Pte., Ltd.
#03-11 A-Z Building
140 Paya Lebar Road, Singapore 409015
Tel: 747-4374

TAIWAN

Yamaha KHS Music Co., Ltd.
3F, #6, Sec.2, Nan Jing E. Rd. Taipei.
Taiwan 104, R.O.C.
Tel: 02-2511-8688

THAILAND

Siam Music Yamaha Co., Ltd.
89/1 Siam Motors Building, 15-16 floor
Rama 1 road, Wangmai, Pathumwan
Bangkok 10330, Thailand
Tel: 02-215-2626

OTHER ASIAN COUNTRIES

Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2317

OCEANIA

AUSTRALIA

Yamaha Music Australia Pty. Ltd.
Level 1, 99 Queensbridge Street, Southbank,
Victoria 3006, Australia
Tel: 3-9693-5111

NEW ZEALAND

Music Houses of N.Z. Ltd.
146/148 Captain Springs Road, Te Papapa,
Auckland, New Zealand
Tel: 9-634-0099

COUNTRIES AND TRUST TERRITORIES IN PACIFIC OCEAN

Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312

HEAD OFFICE Yamaha Corporation, Pro Audio & Digital Musical Instrument Division
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu, Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-3273