

MANUAL MARCADOR

SINCRONIZACION

Para sincronizar el emisor con el marcador proceder de la siguiente manera:

Pulsar al mismo tiempo los dos botones del marcador hasta que en la pantalla aparezca “- -“a continuación pulsar y mantener pulsado el botón azul situado en el emisor.

Si la sincronización ha sido correcta en pantalla se mostrará **r0** si por el contrario no se detectase el emisor, aparecería **Er**. En ese caso, sacar las pilas del marcador y emisor, esperar un 1 minuto y volver a colocarlas. Repetir todo el proceso de sincronización

TIEMPO

El tiempo se mide en minutos: segundos

Hay un reloj que indica la hora del día, y otro marcador para contar el tiempo de entrenamiento.

El tiempo de entrenamiento, contará hacia delante o hacia atrás durante el pedaleo. Si el pedaleo se detiene, el contador se detendrá después de 3 segundos.

REVOLUCIONES POR MINUTO / CADENCIA

La cadencia es la medida de la rapidez con que las bielas giran, medido en revoluciones por minuto. La velocidad aproximada a la que circula la bicicleta también puede verse en MPH (millas por hora) o KPH (km por hora).

Además de MPH/KPH, la sección del display que marca las RPM también dispone de un gráfico de barras que permite al usuario mantener visualmente el seguimiento de las RPM aproximadas.

DISTANCIA

La distancia es la medida de la distancia virtual recorrida por la bicicleta. Esta distancia virtual está basada en un usuario que circule en una bicicleta con neumáticos del mismo tamaño que el volante de inercia de la bicicleta.

KCAL (CALORÍAS)

KCAL es una aproximación de las calorías consumidas durante el entrenamiento. Las calorías son una estimación.

RITMO CARDÍACO

Esto es la aproximación de la frecuencia cardíaca detectada por la cinta del pecho, durante el entrenamiento.

ENCENDIDO RÁPIDO

Cuando la consola se encuentre en modo de ahorro de energía, mantenga pulsada cualquier tecla para activar la consola e ir a la pantalla de comienzo, también llamada "Quick Start" (comienzo rápido).

SELECCIÓN DE MODO

Presione la tecla izquierda para seleccionar SPEED (velocidad), DIST (distancia), TIME (tiempo) o CLOCK (reloj) en la parte inferior del display.

REINICIAR / SELECCIÓN DE ALARMA DE RITMO CARDÍACO

1. Presione el botón de la derecha para activar la alarma de ritmo cardíaco. Cuando esta alarma se encuentra activada, el icono de alarma parpadeará y oirá un sonido cuando su ritmo cardíaco se encuentre por encima o por debajo de los límites establecidos.
2. RESET (reiniciar): Presione y mantenga pulsada la tecla izquierda durante 3 segundos. Todos los valores acumulados de velocidad media, pulso medio, tiempo, distancia y calorías, volverán a cero.

HORA DEL DÍA

1. Si en cualquier momento quiere cambiar la configuración de la hora del reloj, presione la tecla de la izquierda, hasta que aparezca el reloj en la pantalla, entonces presione la tecla de la derecha durante 3 segundos. El indicador parpadeará con una indicación acerca de si el reloj está configurado en modo 12 h o 24 h. Presione la tecla de la derecha para cambiarlo.
2. Presione la tecla de la izquierda para cambiar al modo de configuración de la hora, use la tecla de la derecha para cambiarla.
3. Presione la tecla de la izquierda de nuevo, para cambiar al modo minutos y use la tecla de la derecha para cambiarlos.
4. Cuando haya terminado, espere unos segundos para que la pantalla vuelva al modo de inicio.

CONFIGURACIÓN DEL TIEMPO DE ENTRENAMIENTO

1. Presione y mantenga pulsada la tecla de la derecha cuando la parte inferior del display muestre SPEED (velocidad), los minutos estarán parpadeando. Presione la tecla de la derecha para incrementar el número de minutos.
2. Para poner a cero el tiempo de entrenamiento, presione la tecla de la izquierda hasta que el tiempo se muestre en la pantalla, después mantenga pulsada durante 3 segundos la tecla de la derecha.

SELECCIÓN DE PARÁMETROS DE RITMO CARDÍACO

Presione la tecla de la izquierda hasta que SPEED (velocidad) se muestre en la pantalla, entonces mantenga pulsada la tecla de la derecha durante 3 segundos. El tiempo estará parpadeando; presione la tecla de la izquierda para seleccionar los parámetros sobre el ritmo cardíaco superior e inferior que desee como límites.

Presione la tecla de la derecha para aumentar el límite máximo de pulsaciones. Después de configurar el límite máximo de pulsaciones, presione la tecla de izquierda para establecer el límite mínimo de pulsaciones.

CONFIGURACIÓN DE DATOS PERSONALES

1. Género: Presione la tecla de la izquierda hasta que se muestre SPEED (velocidad), después presione la tecla de la derecha durante 3 segundos. El indicador de tiempo parpadeará; presione la tecla de la izquierda hasta que el icono de género parpadee. Presione la tecla de la derecha para seleccionar el género correspondiente.
2. Presione la tecla de la izquierda para configurar los valores de peso (LB o Kg), presione la tecla de la derecha para seleccionar el valor correcto.
3. Peso corporal: Presione la tecla de la izquierda para establecer el peso corporal, presione la tecla de la derecha para aumentar el peso. Presione y mantenga pulsada la tecla de la derecha para avanzar a mayor velocidad.

Compatible con banda polar Mod. H7

