

## I. FUNCIONES DE LOS BOTONES

### **START/STOP**

Comenzar o parar el ejercicio.

### **RESET**

En el modo Stop, sirve para volver al menú principal. Mantenga presionado este botón durante dos segundos para reiniciar la consola.

### **UP (+)**

1. Seleccionar el modo de ejercicio. 2. Aumentar el nivel del parámetro elegido.

### **MODE**

En el modo Stop, sirve para confirmar los ajustes e iniciar el programa.

En el modo Running, no funciona.

### **DOWN (-)**

1. Seleccionar el modo de ejercicio. 2. Disminuir el nivel del parámetro elegido.

### **RECOVERY**

Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

## II. FUNCIONES DEL MONITOR

### **TIME**

Muestra un rango de 0:00 a 99:99 min (minutos); margen de ajuste de 5:00 a 99:00 min.

### **DISTANCE**

Muestra un rango de 0 a 99,99 kilómetros; margen de ajuste de 1 a 99,9 km.

### **CALORIES**

Muestra un rango de 0 a 9999 kcal (calorías); margen de ajuste de 100 a 9900 kcal.

### **PULSE**

Muestra un rango de 30 a 230 pulsaciones; margen de ajuste de 0-50 a 220 pulsaciones.

**WATT**

Muestra un rango de 0 a 999 w [vatios]; margen de ajuste de 10 a 350 w.

**SPEED**

0 a 99,9 km/h.

**RPM**

0 a 999 r. p. m. [revoluciones por minuto].

### III. FUNCIONAMIENTO

1. Instale las pilas o pulse el botón RESET durante dos segundos; la consola emitirá un pitido y el monitor se iluminará durante dos segundos (fig. 1). A continuación, se iluminarán los símbolos del diámetro de rueda, kilómetros o millas, y el símbolo de grasa corporal "E" durante un segundo (fig. 2). La consola se activará en modo de suspensión (fig. 3). En ese momento, el motor volverá al nivel de esfuerzo 1.



Figura 1



Figura 2

2. En el modo de suspensión (figura 3), pulse el botón MODE/ENTER para seleccionar el modo: MANUAL > P01 > P02 > P03 > P04 > P05 > P06 > P07 > P08 > P09 > P10 > P11 > P12 > P13 > P14 > P15 > P16 > P17 (cíclico).

3. Si selecciona el modo MANUAL, pulse directamente el botón MODE y seleccione la ventana TIME. Gire los botones UP (+) o DOWN (-) para ajustar el tiempo y pulse el botón MODE para ajustar los valores DISTANCE/CALORIES (fig. 5). Una vez ajustados, pulse el botón START/STOP para que la consola comience a funcionar y a calcular los parámetros. Gire los botones UP(+) o DOWN (-) para ajustar el nivel de esfuerzo.



Figura 3

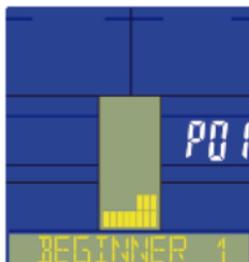


Figura 4

4. Programa P01 (fig. 6): para volver al menú principal desde cualquier programa, pulse el botón START/STOP y después el botón RESET. Cuando el modo MANUAL parpadee, gire una vez el botón UP (+), seleccione el modo P01, ajuste TIME girando los botones UP (+) o DOWN (-) o pulse directamente START para comenzar el ejercicio. Cuando el contador de TIME llegue a 0:00, el sistema se detendrá automáticamente. También puede parar el ejercicio pulsando el botón START/STOP.



Figura 5

5. El procedimiento para poner en marcha los programas P02 a P12 es el mismo que el que se sigue para iniciar P01.

6. Programas P13 - P16 (función HRC; control de la frecuencia cardíaca): para volver al menú principal desde cualquier programa, pulse el botón START/STOP y después el botón RESET. Cuando el modo MANUAL parpadee, gire el botón UP (+) para seleccionar el programa P13 HRC. Pulse el botón MODE para confirmar y vaya al siguiente paso. Gire los botones UP(+) o DOWN (-) para ajustar TIME, pulse el botón MODE para confirmar y, a continuación, ajuste AGE [HRC AGE SET, rango de 10 a 99 años]. Vuelva a pulsar el botón MODE para confirmar y vaya al siguiente paso. Seleccione la opción HRC, gire los botones UP (+) o DOWN (-) [rango de 0-50 a 220]. Una vez finalizado el ajuste, pulse el botón START/STOP para que la consola comience a funcionar y a calcular los parámetros. También puede pulsar directamente el botón START para comenzar el ejercicio tras seleccionar el modo HRC [P13 al P16]. Cuando el contador de TIME llegue a 0:00, el sistema emitirá un pitido.



Figura 6

7. Programa P17 (función WATT) [fig. 8]: para volver al menú principal desde cualquier programa, pulse el botón START/STOP y después el botón RESET. Cuando el modo MANUAL parpadee, gire el botón UP (+) para seleccionar el programa P17 WATT. Pulse el botón MODE para confirmar y seleccione WATT para ajustar los vatios. Gire el botón UP (+) para ajustar el tiempo [de 1 a 99 minutos] Pulse el botón MODE para confirmar y vaya al siguiente paso.

A continuación, ajuste WATT (rango de 10 a 350 vatios; estándar = 120) y pulse MODE para confirmar. Pulse START para comenzar el ejercicio. El sistema ajustará automáticamente el nivel de esfuerzo según el ajuste de vatios indicados por el usuario (fig. 9).

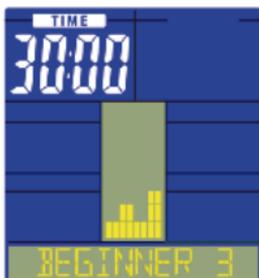


Figura 7



Figura 8

## 8. Función RECOVERY:

1) Si no se detecta frecuencia cardíaca, el botón RECOVERY no funcionará.

2) Una vez aparezca la frecuencia cardíaca en el monitor, pulse el botón RECOVERY:

I. Solo aparecerán las ventanas TIME y PULSE, el resto de funciones no (fig. 10).

II. La ventana TIME mostrará 0:60 y comenzará la cuenta atrás. No importa que deje de detectarse la frecuencia cardíaca antes de que el contador llegue a 0. En PULSE, podrá comprobar la frecuencia cardíaca actual. Una vez que el contador llegue a 0, mostrará "FX" (X = 1 ...6) y emitirá un pitido. Pulse RECOVERY para volver al menú principal.

III. Durante la función RECOVERY, puede detener la medición y volver a la pantalla anterior pulsando este mismo botón.