

MANUAL MONITOR 350HP

Botones:

1-**MODE**: presione este botón para moverse de una ventana a otra y elegir la opción deseada.

2-**RECOVERY / UP**:

- En estado de fijación de valores, presione este botón para aumentar los valores, hasta encontrar el deseado en cada función. Tiempo, Distancia, Calorías y Temperatura.
- Si no está en ejercicio y no está fijando valores, presione este botón para comenzar/finalizar la función PULSE RECOVERY.

3- **DOWN**: en estado de fijación de valores, presione este botón para disminuir los valores hasta encontrar el deseado en cada función. Tiempo, Distancia, Calorías y Temperatura.

4- **RESET/GO**:

- En estado de fijación de valores, presione este botón para resetear el valor de la función seleccionada. Tiempo, Distancia y Calorías.
- Dentro de los parámetros del estado de fijación para la grasa corporal, presiones este botón para comenzar con el test de Grasa Corporal.
- En estado de monitor, mantenga presionado este botón por tres segundos para resetear todas las funciones del monitor.

5- **BODYFAT**: Sin estar en ejercicio, presiones este botón para empezar/finalizar con el set-up de Grasa Corporal.

Funciones:

1-**SPEED/BODYFAT RATIO**:

- Muestra la velocidad actual, va de 0 a 99.9 km/h. o MI/h.
- Muestra el porcentaje de Grasa Corporal.

2- **TIME / BMI**:

- Cuenta el tiempo total de ejercicio, desde el principio hasta el final.
- El tiempo de ejercicio puede ser ajustado por anticipado, cuando cumples el tiempo fijado, sonara una alarma por diez segundos. Tiempo máximo 99 minutos.
- Muestra el índice de masa corporal (BMI)

3- **DISTANCE/BMR**:

- Cuenta la distancia total recorrida, desde el principio hasta el final. Máximo 99.9 km o Millas
- La distancia del ejercicio puede ser ajustada por anticipado, cuando recorres la distancia fijada, sonara una alarma por diez segundos. Distancia máxima 99.9 km o Millas.
- Muestra la tasa de metabolismo basal. (BMR)

4- **CALORIES/TEMPERATURE:**

- Muestra el total de calorías consumidas desde el comienzo del ejercicio hasta el final. Desde 99.9 hasta 999 Kcal.
- Las calorías a consumir pueden ser ajustadas por anticipado, cuando consume las calorías fijadas, sonará una alarma por diez segundos.
- Muestra la temperatura del cuarto. (TEMP)

5- **PULSE:**

- Manteniendo agarrado el sensor de pulso por contacto, podrá ver su ritmo cardiaco por minuto. De 40 a 240 bpm.
- Si visualiza la letra "P" en la ventana, es que se pauso la función del pulso por no recibir señal durante 60 segundos. Puede presionar UP o DOWN para comenzar nuevamente el test de pulso cardiaco.

6- **WHEEL DIAMETER:** el diámetro de la rueda, corresponde a los requerimientos del cliente.

7- **ALARM:** sonará una alarma cuando presione los botones "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", RESET/GO o "BODYFAT".

8- **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:**

- Sin ninguna señal de ejercicio durante 8 minutos, el monitor se apagará automáticamente y se vaciarán todas las memorias, menos los parámetros de Grasa corporal y Temperatura.
- Una vez recibida una señal de ejercicio, el monitor se encenderá automáticamente.

OPERACIÓN

1- **Ajustes:**

Presione MODE para cambiar de ventana y pararse sobre la que necesite, aparecerá un valor predeterminado. Luego presione UP/DOWN para incrementar o disminuir el valor de la función. Deje apretado para hacerlo rápidamente. Presione RESET para resetear el valor que muestra la ventana.

2- **Pulso:**

Antes de medir su pulso cardíaco, presione cualquier botón para cambiar "P" dentro de la ventana, luego ingrese al modo de pulso. Por favor, mantenga las palmas de sus manos sobre las placas de contacto y luego de unos instantes aparecerá en la ventana el pulso cardíaco. El valor medido no puede ser considerado de valor médico.

3- **Recuperación de pulso:**

Mientras no esté en estado de ajustes o de ejercicios, primero testeé su pulso como fue anteriormente mencionado. Luego presione RECOVERY/UP para comenzar con la función de recuperación del pulso. El monitor mostrará un minuto en cuenta regresiva así como su pulso cardíaco. Mantenga las palmas en las placas de contacto durante la cuenta regresiva. Luego, de eso surgirá su nivel de recuperación de pulso entre F1 y F6, desde más rápida recuperación hasta más lenta. La recuperación más rápida es F1, es la mejor posible. Presione RECOVERY/UP nuevamente para salir de recuperación de pulso.

4- **Grasa Corporal, BMI, BMR**

Mientras no esté en ejercicio, presione BODYFAT para comenzar con los ajustes de parámetros de Grasa Corporal. Puedes ajustar desde las secuencias de abajo: Ejercicio Nro (1 a 8), peso, altura, edad, género. Pero, si el medidor muestra M, el peso mostrará "ib", mientras la distancia mostrará "in". Presione MODE para ajustar el

próximo parámetro. Presione RECOVERY/UP para incrementar los valores y DOWN para disminuirlos.

Cuando finalice con los ajustes, agarre el sensor del pulso y presiones RESET/GO. Luego de 6 segundos, la ventana mostrara su grasa corporal. Presione BODYFAT nuevamente para salir del test de grasa corporal.

Recuerda:

- Durante el ajuste, se saldrá automáticamente del mismo, si no se reciben señales por diez segundos.
- Durante el test de grasa corporal, podrá verse Er1 si el sensor no esta testeando por diez segundos.

■ BODYFAT

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

■ Reemplazo de Batería.

Cuando el visor se vuelva poco iluminado o ilegible, quite las baterías y reemplácelas por SIZE AA UM3 R6.