



MONITOR GYMOOD

MANUAL DE INSTRUÇÕES

BOTÕES

1.MODE

Quando em uso, pressione este botão para alternar o Display entre velocidade e RPM ou quando for a de uso para escolher a janela a ser ajustada.

2.RECOVERY / UP

I. No modo ajuste, pressione este botão para aumentar o valor na janela que estiver piscando, TIME, DIST, CAL and TEMP (C ou F).

II. Quando não em uso ou no modo de ajuste, pressione este botão para entrar/sair da recuperação de batimentos cardíacos.

3.DOWN

No modo de ajuste, pressione este botão para diminuir o valor na janela que estiver piscando, TIME, DIST, CAL and TEMP (C ou F).

4.RESET/GO

I. No modo de ajuste, pressione este botão para zerar o valor na janela piscante, TIME, DIST and CAL.

II. No modo de ajuste na janela BODY FAT, pressione este botão para iniciar o teste de gordura corporal (BODY FAT TEST).

III. Quando em uso, pressione este botão por 3 segundos para zerar todos os valores.

5.BODY FAT

Quando não em uso, pressione este botão para entrar/sair no ajuste dos parâmetros.

FUNCTIONS

1.SPEED/BODY FAT RATIO/RPM

I. Mostra a velocidade instantânea em Km/h.

II. Mostra as rotações por minuto (RPM)

III. Mostra o porcentagem de gordura (BODY FAT rate).

2.TIME/BMI

I. Conta o tempo desde o início até o final do exercício.

II. O tempo de exercício pode ser pré-ajustado, o monitor emite um sinal sonoro 10 segundos antes do término.

III. Mostra o índice de massa corporal (BMI).

3.DISTANCE/BMR

- I. Conta a distância em Km desde o início até o fim do exercício.
- II. A distância percorrida durante o exercício pode ser pré-ajustada, o monitor emite um sinal sonoro 10 segundos antes de ela ser atingida.
- III. Mostra a taxa metabólica basal (BMR).

4.CALORIES/TEMPERATURE

- I. Conta o total de calorias consumida desde o início até o fim do exercício.
- II. O valor da caloria consumida pode ser pré-ajustado, o monitor emite um sinal sonoro 10 segundos antes de ela ser atingida.
- III. Mostra a temperatura ambiente.

5.PULSE

- I. Mede os batimentos cardíaco por minuto.
- II. Mostra o "P" se não tiver sinal por mais de 60 segundos. Pressione UP ou DOWN para reiniciar o medida da pulsação.

6.SINAL SONORO

O Monitor emitirá um "BEEP" quando for pressionado os botões "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN" ", "RESET/GO" ou "BODY FAT".

7.AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- I.Caso fique sem uso por mais de 8 minutos, o monitor será desligado automaticamente e os dados serão apagados da memória, com exceção dos parâmetros de composição corporal e da temperatura.
- II.Quando o exercício for iniciado o monitor será ligado automaticamente.

OPERAÇÃO

1.AJUSTE

Pressione MODE para escolher a janela a ser pré-ajustada, o valor vai piscar. Pressione UP/DOWN para aumentar/diminuir o valor a ser alcançado, tempo, distância ou calorias. Segure UP/DOWN pressionado para aumentar/diminuir o valor rapidamente. Pressione RESET para zerar o valor da janela.

2.PULSE RATE

Antes de iniciar a medida de pulsação, pressione qualquer botão para mudar "P" para "0"na janela, e começar a medir a frequência cardíaca.

A leitura é feita através do transmissor de batimentos cardíaco compatíveis com o receptor (frequência de 5 KHz). Molhe os contatos localizados atrás do transmissor com água ou gel condutivo, posicione o transmissor abaixo do músculo peitoral.

3.PULSE RECOVERY

Com o monitor fora de uso e for a do modo de ajuste, inicia a leitura dos batimentos cardíacos como explicado acima. Pressione RECOVERY/UP para entrar na função Pulse Recovery. O display contará 1 minuto e também os batimentos. Quando o tempo atingir o zero, vai aparecer o nível de recuperação dos batimentos, de F1 a F6, desde o mais rápida até o mais lento. F1 é a mais rápido e portanto a melhor. Pressione RECOVERY/UP para sair da função.

4.BODY FAT, BMI & BMR

Com o monitor for a de uso, pressione BODY FAT para ajustar os parâmetros. Ajustar na sequência: usuário No (1~8), peso (Kg), altura (cm), idade, sexo. Pressione MODE para passar de um parâmetro a outro. Pressione RECOVERY/UP para aumentar o valor ou DOWN para abaixar.

Quando terminar os ajustes, coloque o transmissor e pressione RESET/GO. A gordura corporal será mostrada em 6 segundos.

Pressione BODY FAT novamente para sair da função.

Caso não haja leitura dos batimentos, o display mostrará Er.1.

SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

Quando o display ficar fraco ou ilegível, remova as baterias e substitua. (AAA UM4 R03)