

## BOTÕES

1. **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.
2. **MODE**

Quando em uso, pressione este botão para alternar o Display entre velocidade e RPM ou quando for escolher a janela a ser ajustada.
3. **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 dos batimentos cardíacos.
4. **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).
5. **BODY FAT**

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



## FUNÇÕES

### 1. SPEED/BODY FAT RATIO/RPM

- I. Mostra a velocidade instantânea em Km/h.
- II. Mostra as rotações por minuto (RPM)
- III. Mostra a 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 de 10 segundos antes de ser atingida.
- III. Mostra a taxa metabólica basal (BMR).

WWW.MAKTUBFITNESS.COM.BR

### 4. CALORIES/TEMPERATURE

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

### 5. PULSE

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

### 6. SINAL SONORO

O monitor emitirá um "BEEP" quando forem pressionados 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.



## OPERAÇÕES

### 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 de 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 cardíacos compatíveis com o receptor (frequência de 5 KHz). Molhe os contatos localizados atrás do transmissor, com água ou gel condutivo, e posicione o transmissor abaixo do músculo peitoral.

### 3. PULSE RECOVERY

Com o monitor fora de uso e fora do modo de ajuste, a leitura dos batimentos cardíacos será iniciada, 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 rápido até o mais lento. F1 é o mais rápido e, portanto, a melhor. Pressione RECOVERY/UP para sair da função.

### 4. BODY FAT, BMI & BMR

Com o monitor fora 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 baixar. 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)



 maktubfit  maktubfit

[maktubfitness.com.br](http://maktubfitness.com.br)

Rua Dr. Mário Vicente, 1.248  
Ipiranga - São Paulo - SP | 04270-002  
[contato@maktubfitness.com.br](mailto:contato@maktubfitness.com.br)

55 (11) 5068-2000

