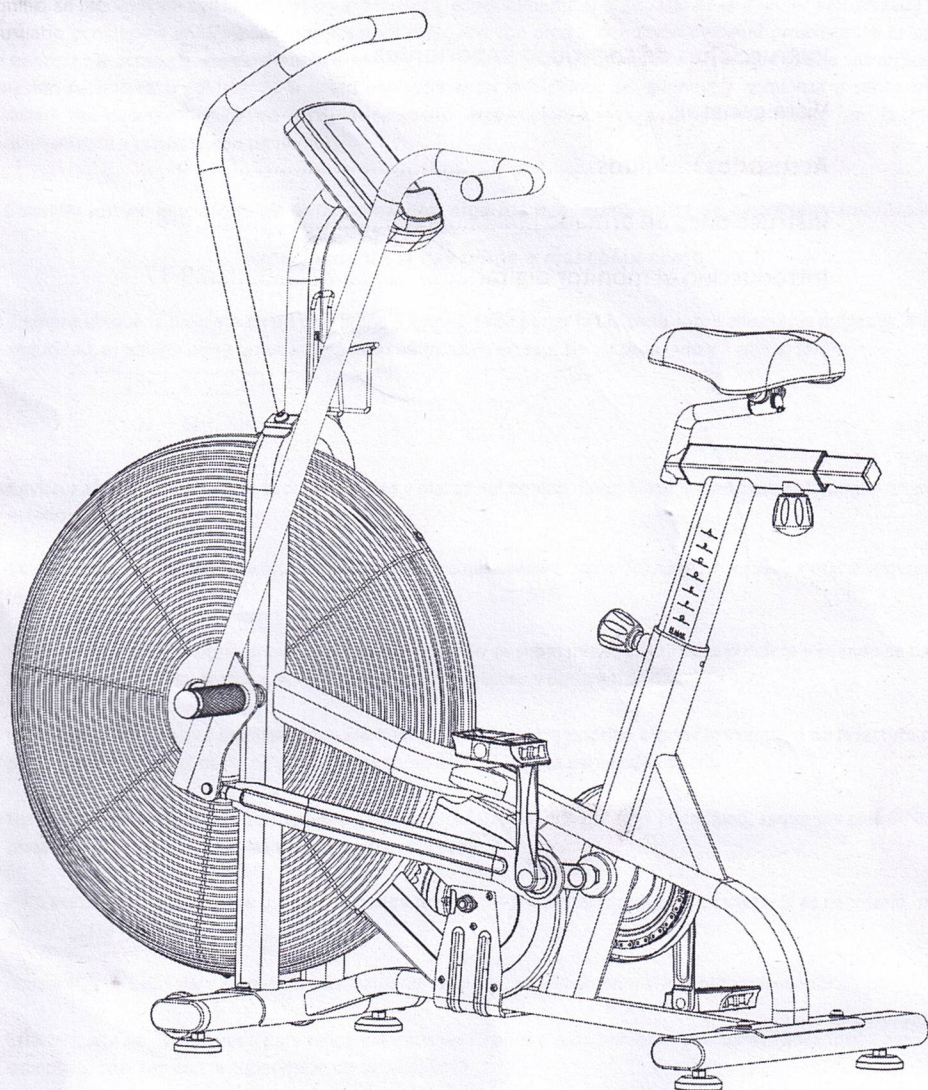


MANUAL DE USUARIO AIR ASSAULT BIKE PRO



Por favor lea el manual de usuario cuidadosamente antes de usar este producto y considérelolo para futuras referencias.

CONTENIDO

Instrucciones de seguridad importantes.....	3
Vista general	4
Accesorios incluidos.....	5
Instrucciones de armado	6-8
Introducción al monitor digital.....	9-17

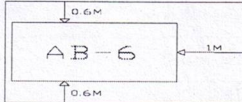
Instrucciones de seguridad importantes

Por favor, lea las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, incluyendo un programa que involucre una bicicleta de spinning, se recomienda consultar con un especialista, especialmente si el usuario es una mujer embarazada o si es un usuario con alguna enfermedad, con lesiones o alguien con alguna condición de salud preexistente. Es esencial que su doctor le aconseje, especialmente si usted está consumiendo algún medicamento que afecte sus pulsaciones, la presión sanguínea o colesterol. Si usted está utilizando la bicicleta de spinning y comienza a sentir mareos, sensación de desmayo, falta de aire, o cualquier otro dolor, detenga el entrenamiento en la bicicleta inmediatamente y consulte con un doctor.

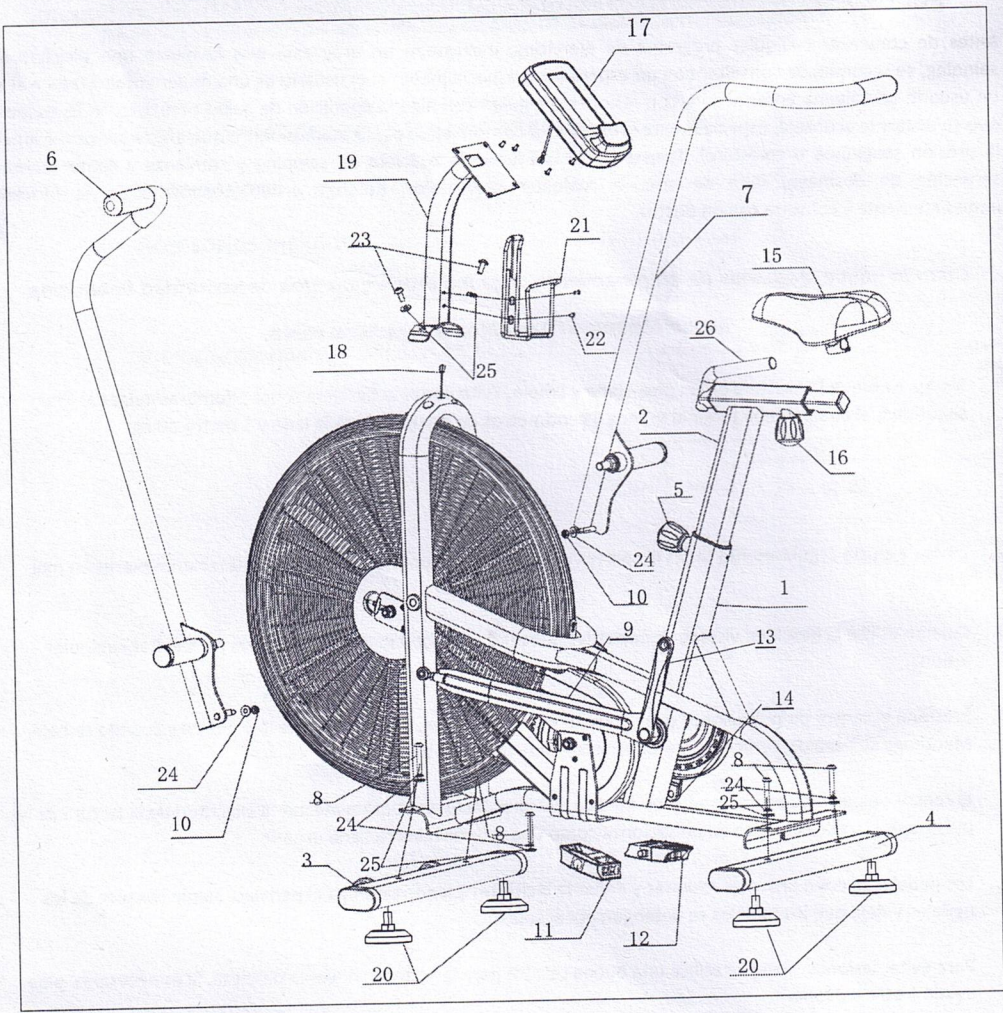
Cuando utilice máquinas de entrenamiento, siga los procedimientos de seguridad habituales, especialmente si hay niños o mascotas cerca.

1. Siempre ubique la bicicleta en un piso plano y limpio. Evite poner la Bicicleta sobre alfombras delgadas. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 6 centímetros de espacio en cada lado y 1 metro atrás.



2. Revise y ajuste regularmente todas las partes y piezas del equipo. Reemplace inmediatamente piezas en mal estado.
3. Cuando utilice la bicicleta, vista ropa deportiva adecuada. Utilice zapatillas deportivas para evitar cualquier lesión.
4. Presione el sensor de pulsaciones o las manillas cuando se suba, mientras utilice la bicicleta y cuando se baje. Mantenga su espalda derecha, no arquee su espalda mientras pedalea.
5. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Muchos factores podrían afectar la exactitud de la lectura de las pulsaciones. Utilice el ritmo de pulsaciones como una referencia para cada usuario.
6. Los pedales pueden provocar lesiones y dañar la bicicleta. Cuando detenga el pedaleo, saque sus pies de los pedales y deje que los pedales se detengan por sí solos.
7. Para evitar lesiones, siempre utilice una buena técnica para levantar o mover la bicicleta. Si es necesario, pida ayuda a otra persona.
8. Nunca deje la bicicleta a disposición de cualquier persona, especialmente si hay niños alrededor.
9. Esta bicicleta no es adecuada para niños menores de 12 años o para personas con condiciones físicas especiales, excepto si cuentan con la supervisión de un adulto.
10. El peso máximo que soporta la bicicleta es 150 kilos.
11. Esta bicicleta está diseñada para uso doméstico solamente. No la utilice en ambientes húmedos o a pleno sol.
12. El Código standard de este producto es: GB17498.1-2800 & GB17498.5-2008.

VISTA GENERAL DE LAS PIEZAS



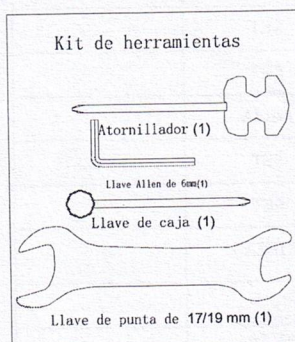
LISTA DE ACCESORIOS INCLUIDOS

No.	Descripción	Cantidad	Unidad	No.
1	Marco principal	1	SET	
2	Tubo soporte del asiento	1	SET	
3	Estabilizador frontal	1	SET	
4	Estabilizador trasero	1	SET	
5	Picaporte ajustable	1	PIEZA	
6	Barra izquierda	1	SET	
7	Barra derecha	1	SET	
8	Tornillo hexagonal de cabeza redonda	4	PIEZAS	
9	Grupo de barras laterales	2	SET	
10	Tuerca de Nylon	2	PIEZAS	
11	Pedal L CP-963	1	PIEZA	
12	Pedal R CP-963	1	PIEZA	
13	Manilla L	1	PIEZA	
14	Manilla R	1	PIEZA	
15	Asiento	1	PIEZA	
16	Picaporte con forma de L	1	PIEZA	
17	Monitor	1	PIEZA	
18	Cable del sensor	1	PIEZA	
19	Tubo del soporte del monitor	1	PIEZA	
20	Pata ajustable	4	PIEZAS	
21	Porta botella de agua	1	PIEZA	
22	Tornillo cruz con cabeza tipo paraguas	2	PIEZAS	
23	Fijador de tornillo	2	PIEZAS	
24	Golilla elástica	4	PIEZAS	
25	Golilla plana	8	PIEZAS	
26	Set del deslizador del asiento	1	PIEZA	

Instrucciones de armado

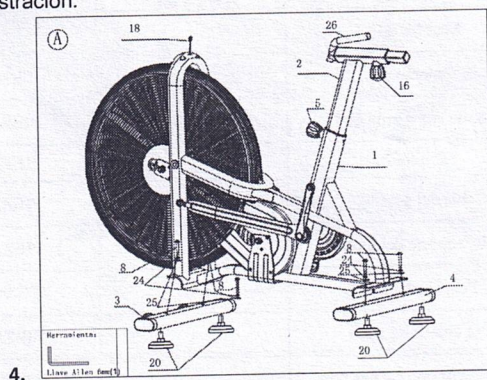
Primero, abra el paquete, saque todas las piezas de la caja y póngalas en un lugar despejado y retire todos los materiales de embalaje antes del montaje. No bote todos los materiales del embalaje. Por favor, manténgalos durante una semana y asegúrese de que la bicicleta funciona normalmente antes de desechar los materiales de embalaje. Compruebe que están todas las piezas según el despiece y la lista de accesorios.

Incluye un Kit de Herramientas como se muestra en la siguiente imagen:



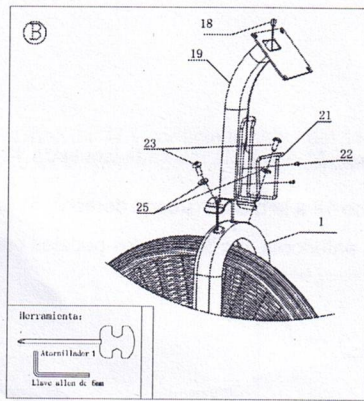
PASO 1

1. Atornille las patas ajustables 20 en el estabilizador delantero 3 y en el estabilizador trasero 4.
2. Fije los estabilizadores delanteros 3 y trasero 4 al marco principal 1.
3. En un lugar adecuado, ajuste los pernos de fijación 23, las golillas elásticas 24 y las golillas planas 25 suministradas. Vea la ilustración.



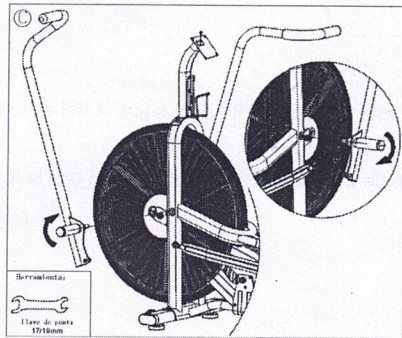
PASO 2

1. Extraiga el cable del sensor 18 del marco principal 1 y páselo por el tubo del soporte del monitor 19.
2. Fije el tubo del soporte del monitor 19 al bastidor principal 1 para apretarlo con los pernos de fijación 23 y las golillas planas 25.
3. Fije la porta botella de agua 21 en el tubo del soporte del monitor 19 con los tornillos de cabeza tipo paraguas 22 hasta que estén apretados.



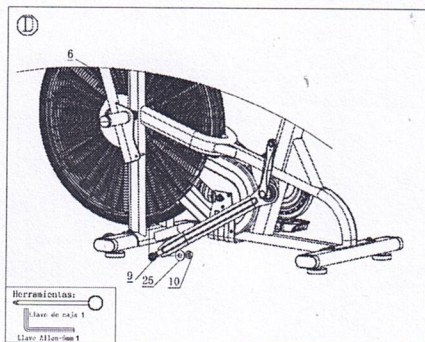
PASO 3

Fije la manilla izquierda 6 y manilla derecha 7 al marco principal 1. El eje del núcleo debe estar bien ajustado.



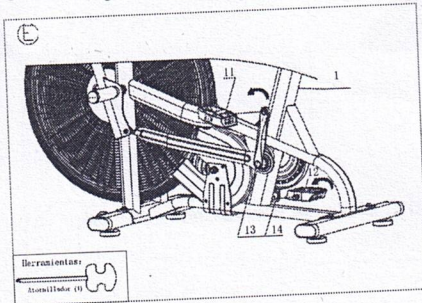
PASO 4

1. Fije la manilla izquierda al grupo de barras laterales 9. Utilice el tornillo hexagonal de cabeza redonda 8 y la golilla plana 25. Finalmente, ajuste la tuerca de nylon 10 con fuerza.
2. Instale la manilla derecha 7 de la misma manera.



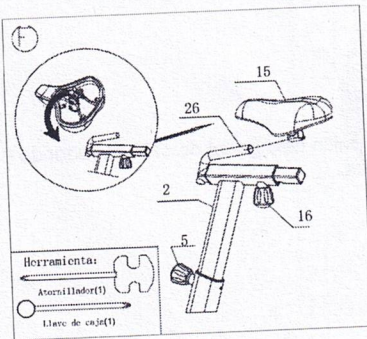
PASO 5

1. Fije firmemente el pedal izquierdo 11 a la biela marcada izquierda 13 hasta ajustar bien.
 2. Fije firmemente el pedal derecho 12 a la biela marcada derecha 14 hasta ajustar bien.
- Si no se siguen las instrucciones anteriores, las bielas y los pedales pueden resultar dañados.



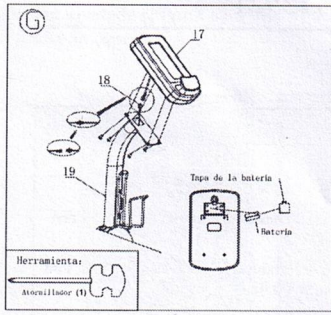
PASO 6

1. Fije el juego de deslizamiento del asiento 26 en el tubo de soporte del asiento 2 para apretarlo con el picaporte con forma de L 16.
2. Ahora fije el asiento 15 en el juego de deslizamiento del asiento 26 con la llave hasta que quede apretado.



PASO 7

1. Instale 2 pilas AAA en la caja del monitor 17 y conecte el cable del sensor 18 con el cable del monitor.
2. Fije el monitor 17 en el tubo de soporte del monitor 19 con los tornillos suministrados.



Instrucciones del monitor

ITEM MANUAL DE INSTRUCCIONES ST3921

FUNCIONES DEL MONITOR:

Función	DESCRIPCIÓN
RPM	-Muestra los pedaleos por minuto en un rango de 0~ 199.
SPEED	-Muestra la velocidad de entrenamiento. La velocidad máxima es 99.9 KM/H
TIME	- Cuenta atrás sin objetivo preestablecido: el tiempo contará desde 00:00 hasta un máximo de 1:59:59 con un incremento de 1 minuto. - Cuenta atrás: El monitor realizará una cuenta atrás desde el tiempo preestablecido hasta las 00:00:00. Con cada incremento o decremento preestablecido aumentará 1 minuto entre 00:01:00 y 1:59:00.
DISTANCE	Acumula la distancia total desde 0.0 hasta 999.9 KM o realizará la cuenta atrás con los valores preestablecidos. El usuario puede establecer los valores de la distancia con los botones UP/DOWN. Cada incremento será de 1.0KM.
CALORIES	- Acumula el consumo de calorías o cuenta hacia atrás durante el entrenamiento desde 0 hasta 999 calorías. El usuario puede preestablecer las calorías objetivo con las teclas UP/DOWN.
WATT	- Muestra el consumo de energía durante el entrenamiento. - Rango de visualización: 0~1999.
PULSE	- El usuario puede establecer un valor de pulso objetivo de 0~30 a 230 y el vibrador del monitor emitirá un sonido cuando la frecuencia cardíaca real supere el valor objetivo durante el entrenamiento.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

ITEM	DESCRIPTION
START	- Para iniciar el entrenamiento rápidamente o reanudar el entrenamiento en modo Stop.
STOP	-Para detener y pausar el entrenamiento. -Para borrar todos los ajustes.
DOWN	-Mantener pulsada esta tecla durante 2 segundos para reiniciar el monitor. -Para ajustar Distance, Calories, pulsaciones, Time y agregar edad.
UP	-Para ajustar Distance, Calories, Heart rate, Time y disminuir edad.
Target Distance	-Acceso rápido al modo de entrenamiento con distancia preestablecida.
Target Calories	-Acceso rápido al modo de entrenamiento con calorías a quemar preestablecidas.
Target Heart-rate	-Acceso rápido al modo entrenamiento con pulsaciones preestablecidas
Target Time	-Acceso rápido al modo entrenamiento con tiempo preestablecido.
Interval	-Hay 3 programas: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, personalizado.
ENTER	- Para confirmar funciones o entrar a un programa.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Cuando se enciende la pantalla LCD, el monitor inicia con un sonido largo (figura 1). Luego, muestra datos 1 segundo en el área DIST (Figura 2). A continuación, entrará en modo de ajuste de EDAD. La sección edad parpadea para ser ajustada (Figura 3). Pulse el botón UP/DOWN para ajustar la edad y pulse ENTER para confirmar para pasar al modo de espera.

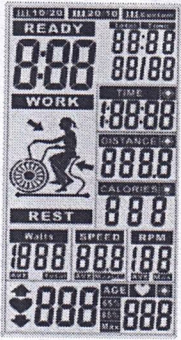


Figura 1

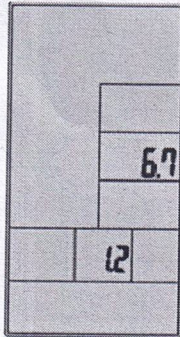


Figura 2

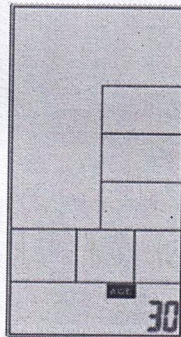


Figura 3

2. Las funciones INTERVAL10/20, INTERVAL10/20, INTERVAL CUSTOM, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM y HEART RATE van a parpadear en secuencia cada 1 segundo (Figura 4 - Figura 16). Si no se presiona ningún botón, o el monitor no recibe ninguna señal de RPM ni pulsaciones durante 60 segundos, entrará en modo Descanso.

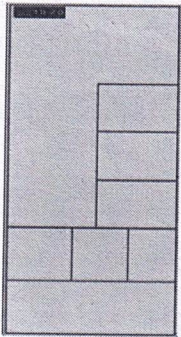


Figura 4

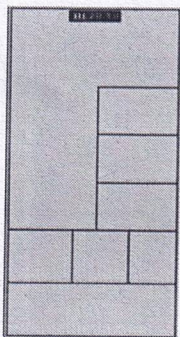


Figura 5

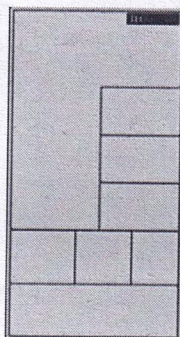


Figura 6

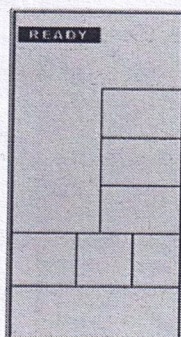


Figura 7

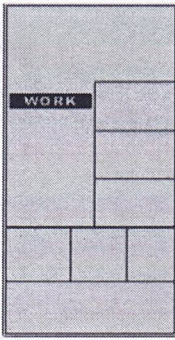


Figura 8

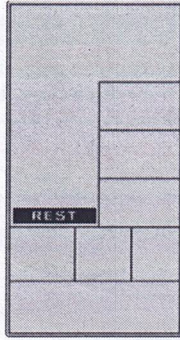


Figura 9

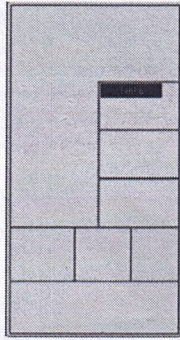


Figura 10

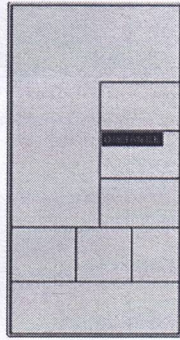
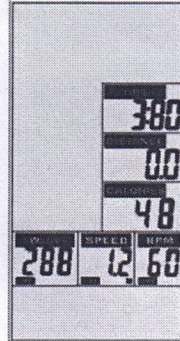
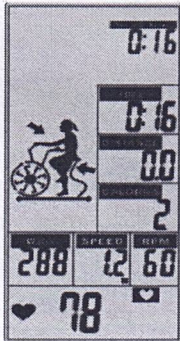
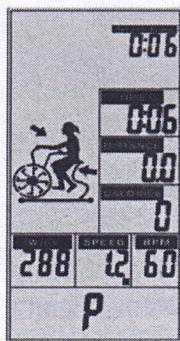
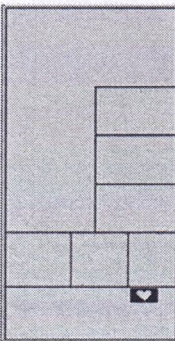
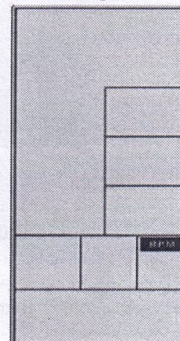
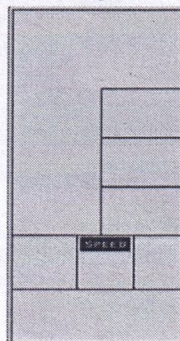
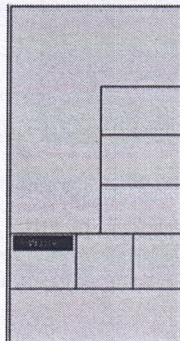
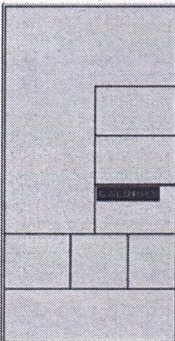
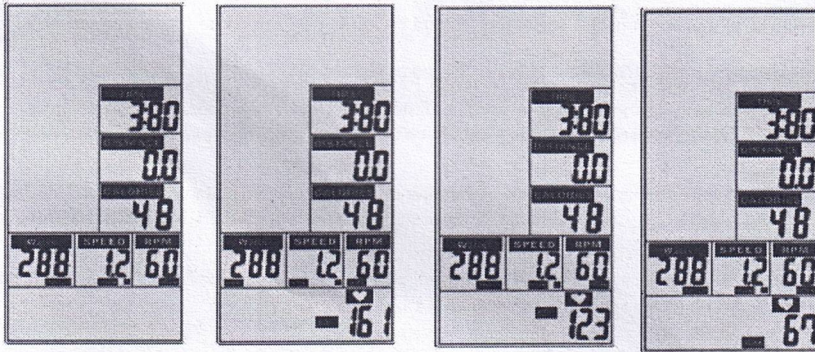




Figura 11





1. Seleccionar las funciones Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time.

3.1 Modo Manual:

1. En el modo de espera, pulse START para iniciar el entrenamiento rápidamente, el monitor sonará 1 segundo. Las funciones TOTAL TIME/TIMEDISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM comienzan a contar (Figura 17).
2. Siempre que haya entrada de señal de pulso, los íconos  y  se iluminarán y destellarán. Mostrarán el valor del pulso (Figura 18). Sin entrada de pulso mostrará "P" (Figura 17).
3. Sin entrada de señal durante 30 segundos, el monitor emite 1 pitido corto y entra en el modo descanso. Pulse cualquier botón para reactivar el monitor.
4. Presione una vez el botón START para comenzar a entrenar. Sonará una alarma durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores en pantalla se mostrarán y destellarán cada 4 segundos. Si deja de entrenar durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo descanso. Presione START para reanudar el entrenamiento.
5. Presione el botón STOP y la función TIME mostrará el tiempo total de entrenamiento, la función DISTANCE mostrará la distancia total recorrida, CALORIES mostrará el consumo de calorías total durante el entrenamiento y las funciones WATT, SPEED y RPM cambiarán cada 5 segundos mostrando los promedios y totales en pantalla.
6. Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23). Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
7. Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

3.2 Modo Interval 20/10:

1. Presione el botón INTERVAL para selecciones INTERVAL 20/10. Presione ENTER y INTERVAL 20/10 se iluminará y emitirá un sonido durante 1 segundo.
3. El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 3 hasta 0 y el monitor comenzará con un sonido de 1 segundo y aparecerá READY en pantalla destellando una vez por segundo mostrando los ciclos desde 00/08 (figura 24).
4. El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 20 a 0 y la palabra WORK destellará una vez por segundo y sonará 20 veces una alarma. La pantalla interactivamente mostrará la cuenta regresiva desde los 4 minutos. Las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM comenzarán a calcular y mostrar la cuenta de los valores. El ciclo será '01/08' (figura 25).
5. El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 10 hasta 0 y aparecerá la palabra READY destellando una vez por segundo en conjunto con 10 beeps (figura 26). Luego, la palabra READY destellará en los últimos 3 segundos (figura 27)
6. Los ciclos 3 y 4 mencionados antes se repetirán y añadirá un 1 ciclo por cada vuelta hasta que finalmente llegue a

08/08WORK. Aparecerán los valores finales.

- En el modo WORK, el monitor sonará 1 segundo y entrará en modo descanso si no recibe ninguna señal durante 30 segundos.
- Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.
- Presione STOP para finalizar el entrenamiento, el monitor sonará 1 segundo y mostrará el total de las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES durante 30 segundos y las funciones WATT, SPEED & RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
- Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23). Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
- Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

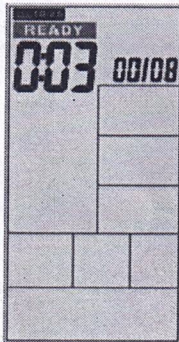


Figure 24



Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3 Modo Interval 10-20:

- Presione el botón INTERVAL para seleccionar INTERVAL 10/20, presione ENTER y INTERVAL 10/20 se iluminará y emitirá un sonido durante 1 segundo.
- El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 3 hasta 0 y el monitor comenzará con un sonido de 1 segundo y aparecerá READY en pantalla destellando una vez por segundo mostrando los ciclos desde 00/08 (figura 36).
- El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 10 a 0 y la palabra WORK destellará una vez por segundo y sonará 20 veces. La pantalla interactivamente mostrará la cuenta regresiva desde los 4 minutos. Las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM comenzarán a calcular y mostrar la cuenta de los valores. El ciclo será '01/08' (figura 29).
- El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 20 hasta 0 y aparecerá la palabra READY destellando una vez por segundo en conjunto con beeps (figura 37). Luego, la palabra READY destellará en los últimos 3 segundos (figura 31).
- Los ciclos 3 y 4 mencionados antes se repetirán y añadirá un 1 ciclo por cada vuelta hasta que finalmente llegue a 08/08WORK (figura 28). Aparecerán los valores finales.
- En modo WORK, el monitor sonará 1 segundo para entrar en modo descanso si no recibe ninguna señal en 30 segundos.
- Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.

8. Presione STOP para finalizar el entrenamiento, el monitor sonará 1 segundo y mostrará el total de las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES durante 30 segundos y las funciones WATT, SPEED & RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
9. Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23). Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
10. Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

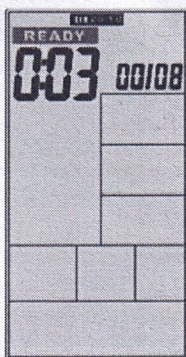


Figura 28



Figura 29



Figura 30



Figura 31

3.4 Intervalo personalizado:

- 1) Presione el botón INTERVAL para seleccionar INTERVAL CUSTOM y presione ENTER y el modo INTERVAL CUSTOM 00/XX se iluminará y emitirá un sonido durante 1 segundo. Presione los botones UP/DOWN para establecer los ciclos en 00/XX que pueden ser entre 1 y 99 ciclos. Presione ENTER para confirmar y el monitor sonará 1 segundo para entrar en la siguiente opción (figura 32).
- 2) La función TIME continúa iluminada junto a la palabra WORK y 0:01 destellará. Presione los botones UP/DOWN para establecer el tiempo de entrenamiento entre 0:00 hasta 9:59 en cada ciclo (figura 34). Presione ENTER para confirmar y sonará una alarma 1 segundo y el INTERVAL CUSTOM seguirá iluminándose.
- 3) El ciclo de tiempo contará regresivamente desde 3 hasta 0 hasta que el monitor comience con 1 beep por segundo y la palabra READY destelle una vez por segundo. Se mostrarán los ciclos 00/XX (figura 35).
- 4) El ciclo de tiempo contará regresivamente desde el tiempo establecido y la palabra WORK destellará 1 vez por segundo y sonará un beep. Las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM comenzarán a calcular y a contar.
- 5) Los ciclos 3 y 4 mencionados antes se repetirán y se añadirá 1 ciclo por cada vuelta hasta que finalmente llegue a 08/08 WORK (figura 28). Aparecerán los valores finales.
- 6) En el modo WORK, el monitor sonará 1 segundo y entrará en modo descanso si no recibe ninguna señal durante 30 segundos.
- 7) Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.

- 8) Presione STOP para finalizar el entrenamiento, el monitor sonará 1 segundo y mostrará el total de las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES durante 30 segundos y las funciones WATT, SPEED & RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
- 9) Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23. Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
- 10) Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

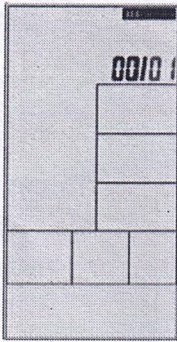


Figura 32

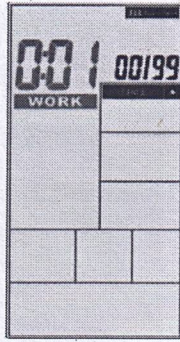


Figura 33

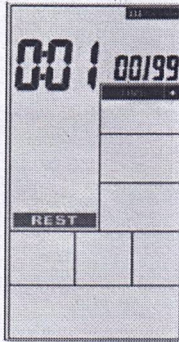


Figura 34

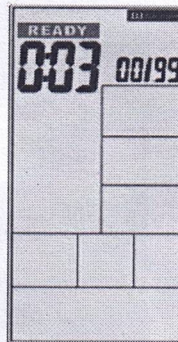


Figura 35

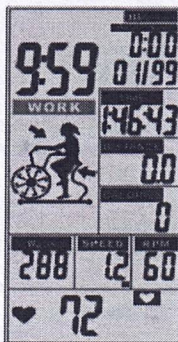


Figura 36



Figura 37



Figura 38

3.5 Modo Objetivo establecido:

1. En modo de espera, presione el botón Target Time para entrar. La función TIME se encenderá y el monitor emitirá un sonido durante 1 segundo.
2. La función TIME comenzará a destellar. Presione los botones UP/DOWN para ajustar los valores (figura 39) y presione ENTER para confirmar. Se escuchará un beep durante 1 segundo y el botón TARGET TIME seguirá iluminado.
3. Los valores preestablecidos y el tiempo de entrenamiento irán cambiando para mostrarse cada 5 segundos hasta que la cuenta regresiva llegue a 0. Las funciones DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM comenzarán la cuenta progresiva (Figura 40).
4. Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.
5. Si el monitor no recibe señal durante 30 segundos, emitirá un sonido y entrará en modo descanso.
6. Presione STOP para finalizar el entrenamiento, el monitor sonará 1 segundo y mostrará el total de las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES durante 30 segundos y las funciones WATT, SPEED & RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
7. Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23. Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
8. Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

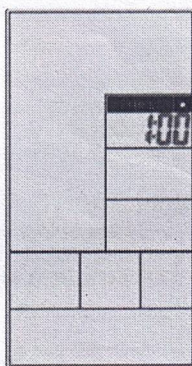


Figura 39

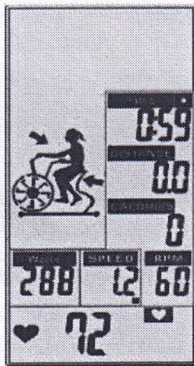


Figura 40

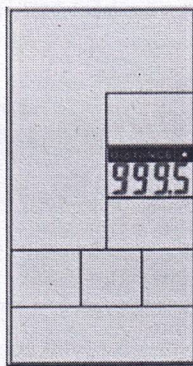


Figura 41

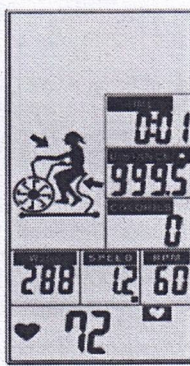


Figura 42

3.6 Modo distancia objetivo:

1. En modo de espera, presione el botón Target Distance. Se iluminará TARGET DISTANCE y el monitor emitirá un sonido durante 1 segundo.
2. La función DISTANCE comenzará a destellar. Presione los botones UP/DOWN para ajustar los valores (figura 41) y presione ENTER para confirmar. Se escuchará un beep durante 1 segundo y el botón TARGET DISTANCE seguirá iluminado.
3. Los valores preestablecidos y el tiempo de entrenamiento irán cambiando para mostrarse cada 5 segundos hasta que la cuenta regresiva llegue a 0. Las funciones DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM comenzarán la cuenta progresiva (Figura 41).

4. Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.
5. Si el monitor no recibe señal durante 30 segundos, emitirá un sonido y entrará en modo descanso.
6. Presione STOP para finalizar el entrenamiento, el monitor sonará 1 segundo y mostrará el total de las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES durante 30 segundos y las funciones WATT, SPEED & RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
7. Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23). Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
8. Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

3.7 Modo Objetivo de calorías:

1. En modo de espera, presione el botón TARGET CALORIES para entrar y se iluminara. El monitor emitirá un sonido durante 1 segundo.
2. La función CALORIES comenzará a destellar. Presione los botones UP/DOWN para ajustar los valores (figura 43) y presione ENTER para confirmar. Se escuchará un beep durante 1 segundo y el botón TARGET CALORIES seguirá iluminado.
3. Los valores preestablecidos y el tiempo de entrenamiento irán cambiando para mostrarse cada 5 segundos hasta que la cuenta regresiva llegue a 0. Las funciones DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM comenzarán la cuenta progresiva (Figura 44).
4. Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.
5. Si el monitor no recibe señal durante 30 segundos, emitirá un sonido y entrará en modo descanso.
6. Presione STOP para finalizar el entrenamiento, el monitor sonará 1 segundo y mostrará el total de las funciones TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES durante 30 segundos y las funciones WATT, SPEED & RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
7. Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23). Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
8. Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.

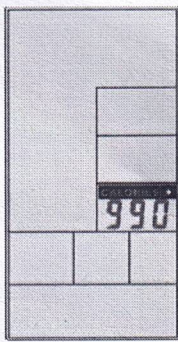


Figura 43



Figura 44

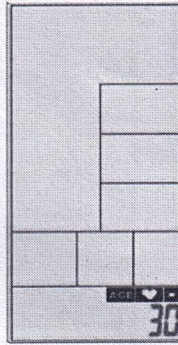


Figura 45



Figura 46

3.8 Modo Objetivo de Pulsaciones:

1. En modo de espera, presione el botón TARGET HEART RATE. Se iluminará el botón TARGET HEART RATE y sonará durante 1 segundo una alarma.
2. La palabra AGE comenzará a destellar. Presione los botones UP/DOWN para seleccionar su edad (Figura 45). Presione ENTER para confirmar. Sonará una alarma durante 1 segundo y el botón TARGET HEART RATE y HEART RATE seguirán iluminados.
3. Cuando comience el entrenamiento, MAX HR se iluminará, se mostrarán los porcentajes de pulsaciones entre 65% y 85%. Las funciones DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM calculará los valores del entrenamiento (figura 46).
4. Cuando las pulsaciones del corazón debajo del 65%, los iconos y comenzarán a destellar y el monitor emitirá un sonido cada 10 segundos hasta que el usuario supere el 65% de pulsaciones (Figura 47).
5. Cuando las pulsaciones del corazón exceden el 85%, los iconos y comenzarán a destellar y el monitor emitirá un sonido cada 10 segundos hasta que el usuario supere el 85% de pulsaciones (Figura 48).
6. Cuando las pulsaciones del corazón se encuentran en el 65% y el 85% solamente el icono destellará (figura 49).
7. Si el monitor no recibe señal durante 30 segundos, emitirá un sonido y entrará en modo descanso.
8. Presione el botón START una vez para entrar en modo PAUSE, el monitor sonará durante 0.5 segundos cada 30 segundos. Se mostrarán todos los valores en la pantalla destellando cada 4 segundos. Si el entrenamiento se detiene durante 5 minutos, el monitor sonará 2 segundos y entrará en modo Descanso. Presione START para ver el total de los valores.
9. Presione STOP nuevamente o finalice el entrenamiento en 15 segundos, la función TIME mostrará el tiempo total del entrenamiento, DISTANCE mostrará la distancia total recorrida, CALORIES mostrará las calorías consumidas y las funciones WATT, SPEED y RPM irán cambiando y mostrando sus máximos y promedios cada 5 segundos.
10. Cuando la función PULSO reciba señal de entrada, mostrará el pulso actual del usuario y un máximo de entre 65% y 85% (figura 21 y 23. Si no recibe señal, no mostrará nada (figura 19 y 20).
11. Presione cualquier botón de programa y luego realice el programa de acuerdo con lo establecido.



Figura 47



Figura 48



Figura 49

CONFIGURACIÓN DE OPCIONES:

Modo de ajuste:

1. Mantenga presionados los botones STOP y ENTER durante 2 segundos, el monitor sonará 1 segundo. La función DISTANCE seguirá iluminada y M/KM destellará una vez por segundo (Figura 50 y 51).
2. Presione los botones UP/DOWN para seleccionar KM o ML. Presione ENTER para confirmar y volver al modo de espera.
3. Si el monitor no percibe ninguna acción durante 30 segundos, volverá al modo de espera automáticamente.

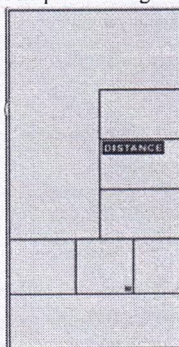


Figura 50

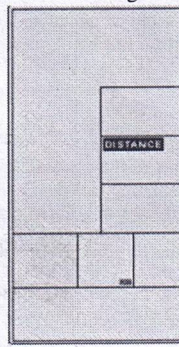


Figura 51

Modo Reset:

1. En cualquier modo, presione STOP durante 2 segundos y el sistema volverá completamente a 0.
2. La pantalla comenzará a destellar cada 2 segundos y el monitor sonará durante 2 segundos.
3. Vuelva a la página de espera, todos los ajustes se reanudan al valor preestablecido.

Modo Descanso:

1. En modo de espera, si después de 30 segundos no se presiona ningún botón, no hay señal del sensor de entrada o pulsaciones, el monitor entrará en modo DESCANSO.