

Español FE DE ERRATAS**MODO PROGRAMAS.-**

Este monitor dispone de 18 programas (MANUAL; S01; S02; S03; S04; d01; P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; U01; U02; U03; bf).

Dentro de los programas del P01 al P8 se puede programar el Tiempo de duración del ejercicio entre (5 y 99 Minutos).

PROGRAMAS DE SERIES.-

Este monitor dispone de 4 programas de series predefinidos.

Pulse la tecla PROGRAM para elegir la serie deseada (S01-S04)

SERIE DE TIEMPO (S01)

Dispone de 4 modalidades de series de tiempo: 14 x 1:30 (descanso: 1:00); 12 x 2:00 (descanso: 1:00); 8 x 4:00 (descanso: 1:30) y 3 x 12:00 (descanso 1:30).

Por ejemplo: 14 x 1:30 significa que el usuario correrá 14 series de 1:30 minutos a la “velocidad objetivo” seleccionada. Cada 1:30 minutos la máquina bajará automáticamente la velocidad a una velocidad prefijada de “descanso” (8km/h). Pasados 1:30 minutos la máquina volverá a situarse en la “velocidad objetivo”. Así sucesivamente hasta que acabe la serie completa.

Seleccione la duración deseada de la serie pulsando las teclas SPEED (↓)

Pulse MODE y seleccione la “velocidad objetivo” deseada pulsando las teclas SPEED (↓).

SERIE DE DISTANCIA (S02).-

Dispone de 3 modalidades de series de distancia: 8 x 500 metros,

(descanso de 50 segundos), 7 x 1.000 metros, (descanso de 1 minuto) y 3 x 3.000 metros (descanso de 1:30 minutos).

Por ejemplo: 8 x 500 metros significa que el usuario correrá 8 series de 500 metros a la “velocidad objetivo” seleccionada. Cada 50 segundos la máquina bajará automáticamente la velocidad a una velocidad prefijada de “descanso” (8km/h). Pasados 50 segundos la máquina volverá a situarse en la “velocidad objetivo”. Así sucesivamente hasta que acabe la serie completa.

Seleccione la modalidad deseada de la serie pulsando las teclas SPEED (↓)

Pulse MODE y seleccione la “velocidad objetivo” deseada pulsando las teclas SPEED (↓)

SERIE DE PULSO (S03).-

Dispone de 2 modalidades de series de pulso: 8 x 4 minutos (descanso al 65% de su pulsación máxima), y 3 x 12 minutos (descanso al 65% de su pulsación máxima).

Por ejemplo: 8 x 4 minutos significa que el usuario correrá 8 series de 4 minutos al 80-95% de su pulso máximo. El pulso máximo se calcula de la siguiente manera: 220 – edad del usuario.

Pasados 4 minutos la máquina disminuirá la velocidad a 8 km/h hasta que el pulso se establezca en el 65% de las pulsaciones máximas. Así sucesivamente hasta que acabe la serie completa.

El usuario establece una “velocidad objetivo” inicial y la máquina la variará automáticamente (aumentándola o disminuyéndola) hasta conseguir que su pulso cardiaco se sitúe al 80-95% de su pulso máximo. Por ello es recomendable que el usuario establezca una “velocidad objetivo” cercana a la que considera que estará en ese intervalo de frecuencia cardiaca.

Seleccione la modalidad deseada de la serie pulsando las teclas SPEED (↑) Pulse MODE y seleccione la edad (parpadeará la ventana PULSE. Por defecto aparecerá el valor 25). Pulse las teclas SPEED (↑) para establecer su edad. Pulse MODE y seleccione la “velocidad objetivo” deseada pulsando las teclas SPEED (↑)

SERIE EN INCLINACIÓN (S04).-

Dispone de 2 modalidades de series de inclinación: 8 x 1 minuto (descanso de 1 minuto) y 8 x 2 minutos (descanso de 2 minutos).

Por ejemplo: 8 x 1 minuto significa que el usuario correrá 8 series de 1 minuto mientras la máquina aumenta la inclinación de forma gradual hasta llegar al máximo. Al llegar a 1 minuto la inclinación disminuirá a nivel 1 durante el minuto de descanso.

Seleccione la modalidad deseada de la serie pulsando las teclas SPEED (↑) Pulse MODE y seleccione la “velocidad objetivo” deseada pulsando las teclas SPEED (↑)

TEST DE COOPER.-

Este monitor dispone de un test de Cooper. Pulse la tecla PROGRAM hasta llegar a d01. Seleccione la velocidad de inicio con las teclas SPEED (↑)

Al final de los 12:00 minutos de carrera, la máquina le mostrará en pantalla su estado de forma.

English ERRATA

PROGRAM MODE.-

This monitor has 18 programs (MANUAL; S01; S02; S03; S04; d01; P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; U01; U02; U03; BODYFAT).

For programs P1 to P8 you can specify the duration of the exercise between (5 to 99) minutes.

SERIES PROGRAMS.-

This monitor has 4 preset series programs.

Press the PROGRAM key to choose the desired set (S01-S04)

TIME SERIES (S01)

There are 4 time series modes: 14 x 1:30 (Rest: 1:00); 12 x 02:00:00 (Rest: 1:00); 8 x 4:00 (Rest: 1:30) and 3 x 12:00 (Rest 1:30).

E.g. 14 x 1:30 means that the user will run 14 series of 1:30 minutes at the selected “target speed” Every 1:30 minutes the machine will automatically drop the speed to a preset “rest” speed (8km/h). After 1:30 the machine will speed up again to the “target speed”. And so on until the full series is completed.

Select the desired duration of the series by pressing the SPEED (↓) keys. Press MODE and select the desired “target speed” by pressing the SPEED (↓) keys.

DISTANCE SERIES (S02).-

There are 3 distance series modes: 8x500 metres, (50 second rest), 7x1,000 metres, (1 minute rest) and 3x3,000 metres (1:30 minute rest).

E.g.: 8 x 500 metres means that the user will run 8 series of 500 metres at the selected “target speed”. Every 50 seconds the machine will automatically drop the speed to a preset “rest” speed (8km/h). After 50 seconds the machine will speed up again to the “target speed”. And so on until the full series is completed.

Select the desired mode for the series by pressing the SPEED (↓) keys. Press MODE and select the desired “target speed” by pressing the SPEED (↓) keys.

HEART RATE SERIES (S03).-

There are 2 heart rate series modes: 8x4 minutes (rest at 65% of maximum heart rate) and 3x12 minutes (rest at 65% of maximum heart rate).

E.g.: 8 x 4 minutes means that the user will run 8 series of 4 minutes at 80 – 95% of the maximum heart rate. The maximum heart rate is calculated as follows: 220 – the user’s age. After 4 minutes the machine will drop the speed to 8km/h until the heart rate is at 65% of the maximum heart rate. And so on until the full series is completed.

The user can set an initial “target speed” and the machine will vary it automatically (increasing or decreasing it) until the user’s heart rate is somewhere between 80-95% of the maximum rate. It is therefore recommended that the user set a “target speed” close to what he/she considers to be within this range of heart rate

Select the desired mode for the series by pressing the SPEED (↓) keys.

Press MODE and select your age (the PULSE window will flash. A value of 25 will appear by default). Press the SPEED (↓) keys to select your age.

Press MODE and select the desired “target speed” by pressing the SPEED (↓) keys.

INCLINATION SERIES (S04).-

There are 2 inclination series modes: 8 x 1 minute (1 minute rest) and 8 x 2 minutes (2 minute rest).

E.g.: 8 x 1 minute means that the user will run 8 series of 1 minute while the machine gradually increases the inclination until it reaches the maximum. After 1 minute the inclination will drop back to level 1 for a 1 minute rest.

Select the desired mode for the series by pressing the SPEED (↓) keys.

Press MODE and select the desired “target speed” by pressing the SPEED (↓) keys.

COOPER TEST.-

This monitor has a Cooper Test. Press the PROGRAM key until you reach d01. Select the start speed using the SPEED (↓) keys.

At the end of 12:00 minutes running the machine will indicate your state of fitness.

- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN

