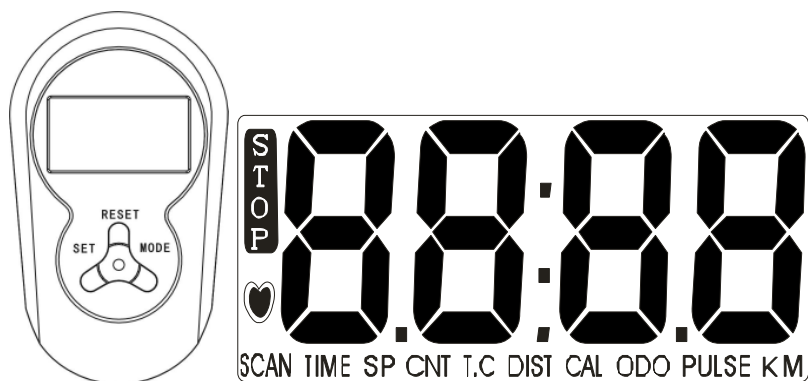


# Monitorbruksanvisning



Hela LCD-displayen

## KNAPPAR

- 1. MODE** 1. Välj mellan följande inställningsfunktioner: Time (Tid), Distance (Distans), Calorie (Kalorier) och Pulse (Puls).
  2. Tryck på denna knapp för att gå in i inställningsfunktionen.
  3. Tryck på denna knapp för att bekräfta de inställda värdena.
  4. Tryck på knappen i två sekunder för att nollställa alla värden.
  5. När du tränar, kan du välja de funktioner, som visas på huvudskärmen: Scan, Time, Speed, Distance, ODO, Calorie och Pulse.
- 2. SET** Tryck för att ställa in funktionsvärden. Knappen kan hållas intryckt för att snabbt öka värdena.
- 3. RESET** 1. Tryck för att nollställa funktionsvärdena i inställningsfunktionen.
  2. Tryck på knappen i två sekunder för att nollställa alla värden.

## FUNKTIONER

- 1. SCAN** Automatisk skanning av varje funktion i ett intervall på 6 sekunder.
- 2. TIME** Räknar träningstiden från 0:00-99:59, när du tränar.

Räknar ned träningstiden från 1:00-99:00, om du ställer in denna funktion för träningen.
- 3. SPEED** Visar den aktuella träningshastigheten från 0,0-99,9 km/t (eller mile/t).
- 4. DISTANCE** Räknar träningslängden från 0,01-9999 km (eller mile), undertiden du tränar.

Räknar ned från mållängden, som du ställer in innan träningen. Kan ställas in från 0,1-9990 km (eller mile).
- 5. CALORIES** Räknar förbrända kalorier från 0,1-999,9 kcal., undertiden du tränar.

Nedräkning av förbrända kalorier starter från det målvärde, du angav innan träningen. Kan ställas in från 1-999 kcal.
- 6. ODO** Lägger samman den totala längden från olika träningssekvenser från 0,1-9999 km (eller mile). Denna funktion kan inte nollställas med knappen RESET, men bara om batterierna avläsnas.
- 7. PULSE** Visar den aktuella hjärtfrekvensen (slag per minut). (Mål)Talet kan ställas in för hjärtfrekvens genom att trycka på knapparna SET och MODE. Kan ställas in från 40-240 BPM (slag per minut).

## OBS!

1. Monitorn (Datorn) stängs av automatiskt efter 4 minuter utan aktivitet.
2. Batterispecifikationer: (1,5 V UM-3 eller AA) x 2.
3. Byt batterierna, om monitorn inte fungerar korrekt.
4. Innan apparaten kasseras, skall batterierna tas ut och återvinnas på ett säkert sätt.