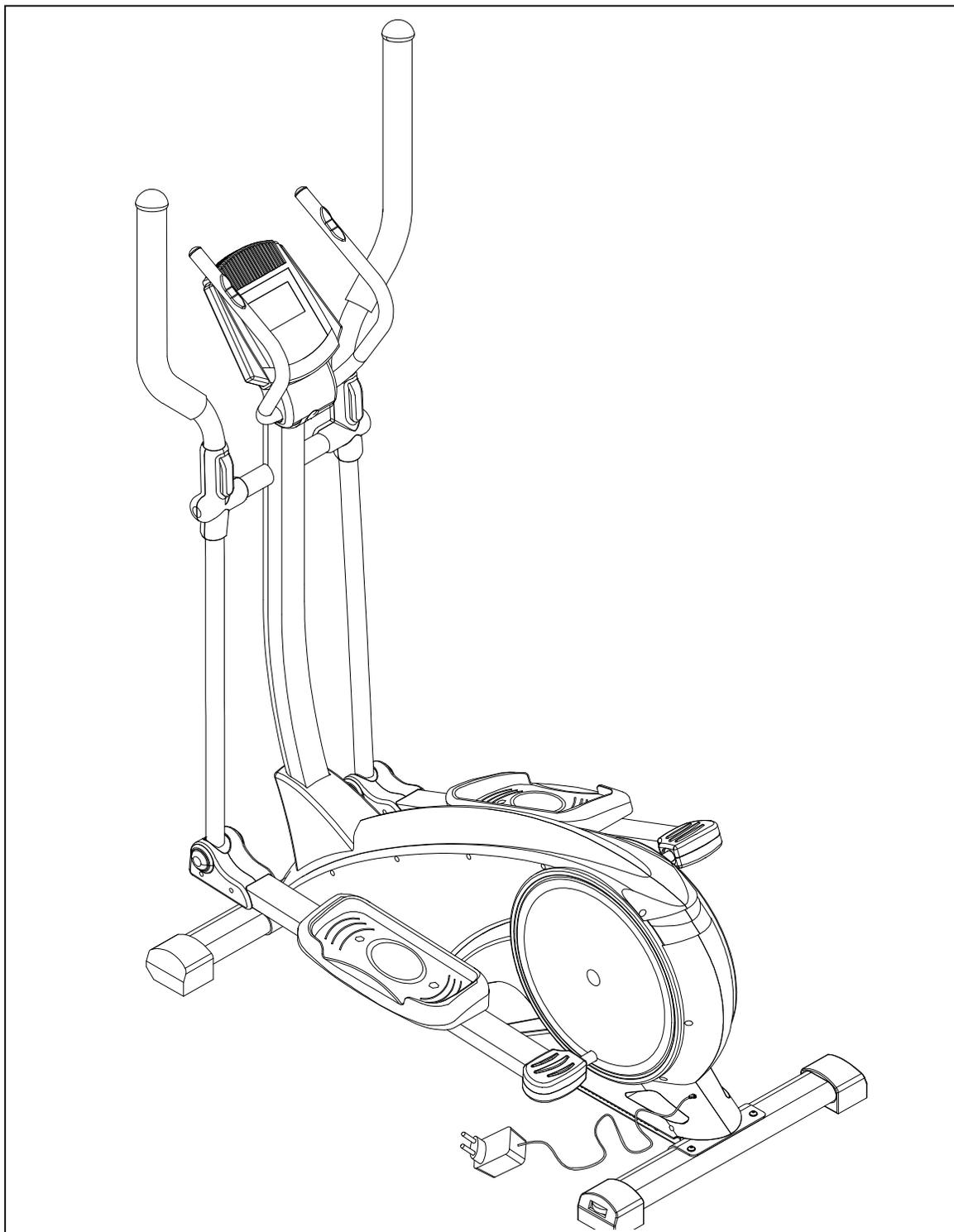


MOOVYOO
ELíptica
Monster II
MANUAL DO UTILIZADOR



CONSOLA : MANUAL DE UTILIZAÇÃO

Função:

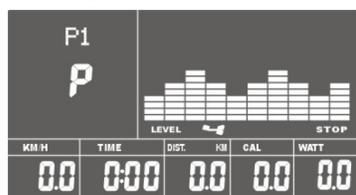
1. Programa : 21 programas estão disponíveis como indicado em seguida

A: 1 programa manual (cf. ilustração 1)

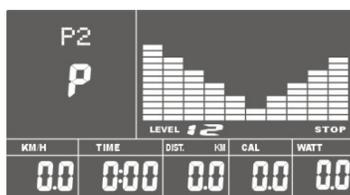


III. 1

B: 10 Programas predefinidos : (cf. III.2 ~ III 11)



III. 2



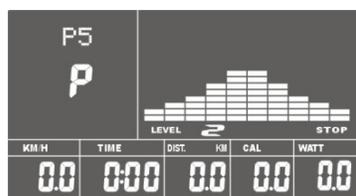
III. 3



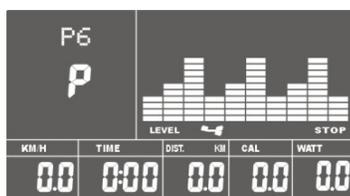
III. 4



fig 5



III. 6



III. 7



III. 8



III. 9



III. 10



III. 11

P1: ROLLING	P2: VALLEY	P3: FATBURN P4: RAMP	P5: MOUNTAIN
P6: INTERVAL	P7: CARDIO	P8: ENDURANCE P9: SLOPE	P10: RALLY

C: 1 Programa de controlo de potência (cf. Ill. 12)



Ill. 12

D: 4 programas de controlo do ritmo cardíaco : (cf. Ill. 13 ~ Ill. 16)

55% H.R, 75% H.R, 90% H.R e TARGET H.R



Ill. 13



Ill. 14



Ill. 15



Ill. 16

E: 4 programas de utilizador: Custom 1 a Custom 4 (cf. Ill. 17 ~ Ill. 20)



fig 17



fig 18



Ill. 19



Ill. 20

F: 1 programa de medida da massa corporal (cf. Ill. 21)



III. 21

2. Regista os dados de utilizador (Sexo, tamanho, peso e idade) mesmo após desligar o equipamento.
3. Visualização pela matriz de pontos afixando o seu estado atual (cf. III. 22)



III. 22



III. 23

4. 4. Simulação ECG medindo o ritmo cardíaco. (cf. II. 23)
5. 5. Afixa ao mesmo tempo a velocidade (Rpm), o tempo, a distância, as calorias, a potência, o ritmo cardíaco e o nível.
6. 6. A consola apaga-se automaticamente em caso de não-utilização, da falta de sinal de velocidade e de sinal de ritmo cardíaco durante 4 minutos. Ao mesmo tempo, ela salvaguarda os dados dos exercícios em curso e passa em modo de resistência de carga mínima. Quando carregar num botão ou quando reiniciar os exercícios, a consola irá reiniciar automaticamente.
7. 7. Botão tátil :

Botões:

ENTER

Em modo « Stop » (visualização Stop), carregue no botão Enter para abrir a seleção de programas e o valor de configuração que fica intermitente na janela associada.

A: Quando tiver escolhido o programa, carregue em Enter para confirmar.

B: Nos parâmetros, carregue em Enter para confirmar o valor que deseja predefinir.

Em modo Start (visualização Start), carregue em Enter para escolher e afixar a velocidade ou os t/min, ou para mudar automaticamente.

Em todos os modos, mantenha esse botão carregado durante 2 segundos para reiniciar totalmente a consola.

START/STOP:

Carregue no botão Start / Stop para iniciar ou parar os programas.

Em todos os modos, mantenha esse botão carregado durante 2 segundos para reiniciar totalmente a consola.

1. UP:

Em modo Stop e quando o carácter de visualização por matriz ficar intermitente, carregue nesse botão para seleccionar o programa superior. Se o valor da janela associada ficar intermitente, carregue nesse botão para aumentar o valor.

Em modo Start (visualização Start), carregue nesse botão para aumentar a resistência dos exercícios.

2. DOWN:

Em modo Stop e quando o carácter de visualização por matriz ficar intermitente, carregue nesse botão para seleccionar um programa inferior. Se o valor da janela associado ficar intermitente, carregue nesse botão para diminuir o valor.

Em modo Start (visualização Start), carregue nesse botão para diminuir a resistência dos exercícios.

3. PULSE RECOVERY:

Permite antes de mais testar o seu ritmo cardíaco atual e afixar o valor do ritmo cardíaco. Carregue nesse botão para realizar o teste de recuperação do ritmo cardíaco.

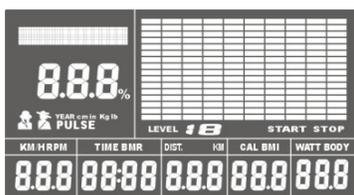
Em modo Pulse Recovery, carregue nesse botão para sair.

NOTA: Sugerimos que coloque os dedos na zona indicada para a seleção de funções em caso de erro de comando.

UTILIZAÇÃO

1. Ligue a consola

Ligue uma extremidade do adaptador à corrente elétrica AC e ligue a outra extremidade à consola. A consola emite um bip e passa ao modo inicial. (cf. III. 24)



III. 24



III. 25

2. Seleção do programa e regulação dos valores

Programa manual e Programas definidos P1 – P10

- Carregue no botão Up / Down para seleccionar o programa desejado. (cf. III. 25)
- Carregue no botão Enter para confirmar o programa seleccionado e abrir a janela de regulação da duração.
- O valor da duração fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. III. 26)



III. 26



III. 27

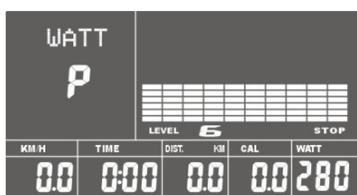
- O valor da distância fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. III. 27)
- O valor das calorias fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que quer queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. III. 28).



- F. Carregue em Start / Stop para começar o exercício (cf. III. 29).

Programa de Controlo da Potência

- Carregue no botão Up / Down para selecionar o Programa de Controlo da Potência.
- Carregue em Enter para confirmar o programa selecionado e abrir a janela de regulação da duração.
- A duração fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- A distância fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- As calorias ficam intermitentes. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que quer queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- O ecrã da potência fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a potência do exercício. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. III. 30). Carregue em Start / Stop para começar o exercício.



III. 30



III. 31

NOTA: O valor Watt é determinado pelos 2 e os t/min. Nesse programa, o valor Watt conserva um valor constante. Isso significa que se pedalar rapidamente, a resistência da carga aumentará. Pelo contrário, se pedalar lentamente, a resistência da carga aumentará. Assim, a potência ficará a mesma.

PROGRAMA DE CONTROLO DO RITMO CARDÍACO : 55% HR, 75% HR, 90% HR e TARGET HR.

O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Este programa irá permitir-lhe realizar exercícios em toda a segurança com um ritmo cardíaco máximo.

- Carregue em Up / Down para escolher o programa de controlo do ritmo cardíaco.
- Carregue em Enter para confirmar o programa de controlo do ritmo cardíaco e abrir a janela de regulação.
- A duração fica intermitente. Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- A distância fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- As calorias ficam intermitentes. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que deseja queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- A idade fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a idade do utilizador. Carregue em Enter para confirmar o valor. (cf. III. 31)
- Quando o programa de controlo do ritmo cardíaco ficar intermitente, a consola irá afixar o ritmo cardíaco alvo conforme a idade do utilizador.
- Carregue em Start / Stop para começar o exercício.

PROGRAMA DE CONTROLO DO RITMO CARDÍACO : RITMO CARDÍACO ALVO

O utilizador pode regular um ritmo cardíaco alvo para os seus exercícios.

- Carregue em Up / Down para selecionar o programa Target Heart Rate.
- Carregue em Enter para confirmar a sua escolha e abrir a janela de regulação do tempo.

- C. C.A duração fica intermitente. Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- D. D.A distância fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- E. E.As calorias ficam intermitentes. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que quer queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- F. F.O ritmo cardíaco alvo fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular o ritmo cardíaco alvo. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. Ill. 32).



III. 32



III. 33

- G. Carregue em Start / Stop para começar o exercício.
 NOTA: Durante o exercício, o valor do ritmo cardíaco do utilizador depende do nível de resistência e da velocidade. O programa de controlo do ritmo cardíaco permite garantir que o seu ritmo cardíaco fique dentro do intervalo determinado. Quando a consola detecta um ritmo cardíaco superior àquele predefinido, ela diminui automaticamente o nível de resistência. Poderá então reduzir os seus esforços. Quando a consola detecta um ritmo cardíaco inferior àquele predefinido, ela aumentará automaticamente o nível de resistência. Poderá então aumentar também os seus esforços.

Programas Utilizadores : Custom 1 - Custom 4

- A. Carregue em Up / Down para seleccionar o utilizador.
- B. Carregue em Enter para confirmar a sua escolha e abrir a janela de regulação da duração.
- C. A duração fica intermitente. Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- D. A distância fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- E. As calorias ficam intermitentes. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que deseja queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor.
- F. O primeiro nível de resistência fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a resistência de carga desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor. Repita esta operação para regular a resistência de 2 a 10 (cf. Ill.33).
- G. Carregue em Start / Stop para começar o exercício.

Programa de medição da massa corporal

- A. Carregue em Up / Down para seleccionar o programa Body Fat Test (cf. Ill.34).



III. 34



III. 35

- B. Carregue em Enter para confirmar a sua escolha e abrir o modo de regulação do tamanho.
- C. O tamanho fica intermitente. Carregue em Up / Down para regular o seu tamanho. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. Ill. 35).
- D. O peso fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular o seu peso. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. Ill. 36).



III. 36



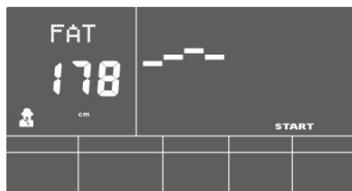
III. 37

E. A idade fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular a sua idade. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. III. 37).

F. O sexo fica intermitente. Carregue no botão Up / Down para regular o seu sexo. Carregue em Enter para confirmar o valor (cf. III. 38).



III. 38



III. 39

G. Carregue em Start / Stop para começar o teste (cf. III. 39).

NOTA: Durante a medição da massa corporal, coloque a palma das suas mãos nas almofadas de contacto. Os resultados do teste são os seguintes: BMR (Taxa metabólica de base), BMI (Índice de massa corporal), Body e Body shape (cf. III. 40).



III. 40

Fat% : O total da massa corporal medida do seu corpo em percentagem.

BMR : A taxa metabólica de base (metabolismo) é a energia (medida em calorias) gasta pelo corpo no repouso para manter o funcionamento normal do corpo.

BMI (Índice da massa corporal) : é utilizado para a musculação.

Se a palma das suas mãos não estiver em contacto com o sensor durante a medição da massa corporal, a consola não poderá receber sinais e afixará Error.

2. Carregue em Start / Stop para voltar a tentar.

Durante o teste, não pode sair desse teste carregando num botão qualquer. No fim do teste, carregue em Up / Down para deixar o programa de medição da massa corporal e abrir outro programa.

Ficha de comparação da Massa corporal / Obesidade

Condição física	Magra	Em boa forma	Gordura	Excesso de peso	Obesidade
Idade/ Sexo	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homem ≤ 30 anos	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Homem > 30 anos	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Mulher ≤ 30 anos	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Mulher > 30 anos	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

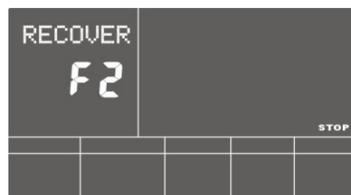
3. Teste de recuperação do ritmo cardíaco

O teste de recuperação do ritmo cardíaco permite comparar o seu ritmo cardíaco antes e após um exercício. Serve para determinar a sua resistência cardíaca. Efetue o teste como indicado no exemplo aqui abaixo :

- A. Com as duas mãos segure o sensor de ritmo cardíaco ou utilize o transmissor sem fio para testar o ritmo cardíaco (caso seja necessário). A consola afixa o seu ritmo cardíaco atual.
- B. Carregue em Recovery para lançar o teste de recuperação do ritmo cardíaco. O programa da consola passa ao modo Stop (cf. Ill. 41).



Ill. 41



Ill. 42

- C. O ritmo cardíaco é detetado.
- D. O tempo é descontado (de 60 segundos a 0).
- E. Quando o tempo atinge 0, o resultado (F1-F6) aparece no ecrã.
- F. F1 = excelente, F2 = bom, F3 = médio, F4 = inferior à média, F5 = mau, F6 = muito mau (cf. Ill. 42)
- G. Se a consola não deteta o seu ritmo cardíaco actual, o facto de carregar em Recovery não permitirá lançar o teste de recuperação. Durante o teste de recuperação, carregue em Recovery para deixar o teste e volte ao modo Stop.

4. Medição do ritmo cardíaco

Coloque a palma das suas mãos nas almofadas de contacto. A consola afixa o seu ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (BPM) no ecrã LCD após 3/4 segundos. Durante a medição, o ícone do coração fica intermitente e aparece ECG.

Observação: Durante o processo de medição do ritmo cardíaco é possível que a medição não esteja estável logo ao início, até voltar ao normal por causa das possíveis interferências. A medição não deve ser considerada como a base de um tratamento médico.

Nota: Se a consola também estiver equipada de um sistema de medição do ritmo cardíaco através um transmissor, a detecção por sinal sem fio deve ser privilegiada.

Especificações

Speed km/h (m/h): Afixa a velocidade atual. De 0,0 a 99,9 km/h (m/h).

Rpm : Afixa as voltas por minuto. De 0 a 999.

Time: Duração acumulada dos exercícios : 0:00~99M59S. A duração predefinida é de 5:00-99m00s. A consola iniciará o desconto a partir da duração predefinida 0:00 com uma duração média para cada nível de resistência. Quando ela atinge 0, o programa para e a consola emite um sinal sonoro como alarme. Se não predefinir nenhuma duração, o programa continuará por níveis de um minuto para cada nível de resistência.

aDist : Distância acumulada dos exercícios. De 0,0~99,9~999 km (milhas). A distância predefinida é de 1,0-99,0-999. Quando a distância atinge 0, o programa para e a consola emite um sinal sonoro como alarme.

Caloria: As calorias queimadas acumuladas do exercício. De 0,0-99,9-999. Intervalo de calorias predefinidas : 10,0-90,0-99,0. Quando as calorias atingem 0, o programa para e a consola emite um sinal sonoro como alarme.

Pulse : Afixa o ritmo cardíaco do exercício. De 30 a 240 BPM (batimentos por minuto).

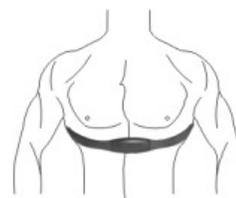
Resistance Level : Afixa o nível de resistência De 1 a 16.

Watt : Afixa a potência do exercício.

Manual de utilização da Correia peitoral

Introdução

A correia peitoral permite detectar os sinais do ritmo cardíaco e de os transferir sem fios ao terminal de receção (relógio pulsímetro, consola,...) os sinais do ritmo cardíaco e de os transferir sem fios ao terminal de receção (relógio pulsímetro, consola, ...) ou o ritmo cardíaco será afixado. A correia peitoral propõe uma medida precisa graças a uma tecnologia anti-interferências. Dentro do quadro da conservação do meio ambiente, ela utiliza as baixas frequências para a transmissão. Este conceito resistente à humidade permite uma proteção ideal contra os efeitos da transpiração.

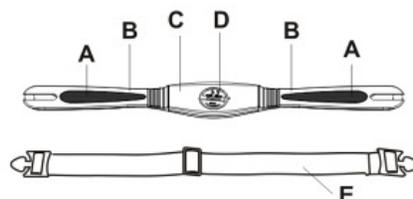


Características

1. A frequência de transmissão é de 5,3 KHZ. Ela é compatível com POLAR.
2. A distância de transmissão é de 85 cm.
3. Pilha: 1 unidade CR2032. A pilha dura 9 meses para uma utilização de uma hora por dia.

Componentes

- A. Sensor
- B. Cinto
- C. Transmissor
- D. Caixa para pilhas
- E. Correia Elástica



Como usar a correia peitoral

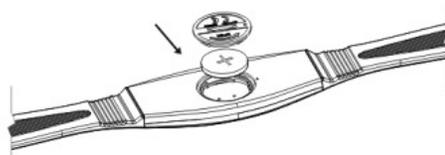
Insira uma extremidade de E (Correia Elástica) no orifício de B (Cinto) depois vire à volta da Correia Elástica para ajustar o orifício e carregue na unidade de conexão. Coloque a correia peitoral com C (Sensor) em contacto com o peito. Insira a seguir a outra extremidade de E (Correia Elástica) no outro orifício de B (Cinto). Ajuste de forma firme a Correia Elástica. Verifique se a posição A (sensor) está em contacto com a pele dos dois lados do peito.

Observação : Pode aplicar o método abaixo mencionado para se assegurar que está a usar de forma correta a correia.

1. O transmissor está paralelo ao solo.
2. O sensor está em contacto com a pele (dos dois lados do peito).

Substituição da pilha

Com a ajuda de uma moeda, desaparafuse a caixa das pilhas da correia peitoral, coloque o sinal « + » da bateria para cima. Feche novamente a caixa das pilhas e volte a apertar.



Observação

1. É possível que a correia peitoral não detecte corretamente o ritmo cardíaco se a pele estiver demasiado quente. Deve então humedecer A (Sensor) e experimentar novamente.
2. É possível que o sensor não detecta o sinal do ritmo cardíaco em caso de pilosidade importante ao nível do peito. Coloque a correia peitoral sobre as partes onde a pilosidade é menos intensa.

AMPLIFICADOR AUDIO E ALTIFALANTE :

Ligue a ficha de entrada áudio ao leitor áudio de seguida vire o botão áudio situado à direita da consola para lançar a leitura áudio.

VISUALIZAÇÃO DAS AVARIAS

1. Quando a consola afixa ERROR 1, verifique se o motor funciona corretamente e se os cabos de ligação estão bem ligados.
2. Quando a consola afixa ERROR 2, verifique se as suas mãos estão bem em contacto com os sensores porque nenhum sinal de massa corporal foi detetado.

ADAPTADOR

Entrada: AC (a tensão depende do país de utilização)

Saída: 8VDC 500mA