

# ESPAÑOL

## A. Características

El reloj tiene los siguientes modos: Hora, Monitor de Frecuencia Cardíaca (HRM), Cronómetro, Contador de tiempo regresivo y Alarma.

**Hora:** Hora del día (formato 12 o 24 horas), con hora, minutos, segundos, mes, día y día de la semana

**HRM:** Monitor de Frecuencia Cardíaca: incluye cinturón sensor inalámbrico con selección automática o manual de la zona de frecuencia cardíaca

**Cronómetro:** Cronómetro de 1/100 segundos y hasta 24 horas

**Contador de tiempo regresivo:** Contador de tiempo regresivo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos

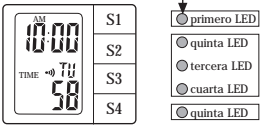
**Alarma/Sonido:** Alarma diaria dual con sonido

Modo	Presión			
	S1	S2	S3	S4
Hora	Sonido	Dejar presionado para ajustes (EL)	Al modo siguiente	Ver fecha
HRM	Iniciar	Cambio de vista/ Dejar presionado para ajustes (EL)	Al modo siguiente	Detene/ Dejar presionado para puesta de ceros
Cronómetro	Iniciar/ Detener	Cambio de vista/ Dejar presionado para ajustes (EL)	Al modo siguiente	Detene/ Dejar presionado para puesta de ceros
Contador de tiempo regresivo	Iniciar	Cambio de vista/ Dejar presionado para ajustes (EL)	Al modo siguiente	Detene/ Dejar presionado para puesta de ceros
Alarma	Sonido de alarma	Dejar presionado para ajustes (EL)	Al modo siguiente	Cambio de alarma
Ajustes	Incrementar	Salir de ajustes	Al campo siguiente	Disminuir

El reloj incluye un cinturón sensor inalámbrico y está compuesto de los siguientes indicadores:

- Indicador de pulso, por minutos, de 30 a 240 pulsos por minuto (BPM)
- Indicador de pulso, en % de los pulsos máximos
- Zona objetivo de pulsos (automática o manual)
- Indicador de pulso máximo (por edad)
- Zonas objetivo con alarma visual
- Zonas objetivo con alarma audible
- Indicadores de zonas de luz LED (5 rangos)
- Calorías quemadas durante una actividad física (o sesión de ejercicio)
- Contador de tiempo regresivo por ejercicio con vueltas de hasta 99
- Indicador de pulso mínimo por ejercicio
- Indicador de pulso máximo por ejercicio
- Indicador de pulso promedio por ejercicio

Los indicadores de luz LED de frecuencia cardíaca aparecen como sigue:



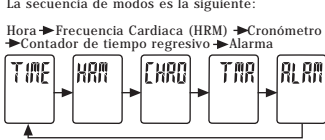
Están ubicados entre la pantalla de cristal digital (LCD) y los botones pulsadores. El reloj también tiene una luz de fondo que se activa presionando el botón S2.

## B. Operaciones generales.

1. Cambio de modos  
Para cambiar de un modo para los otros, presione el botón S3. Por ejemplo, del modo de hora al modo de frecuencia cardíaca (HRM), aparecerá en la pantalla del reloj el siguiente modo, en este caso HRM, como se muestra en la ilustración. Si no se presiona el botón S3 en los 1.5 segundos, el reloj entrará al modo de frecuencia cardíaca (HRM).



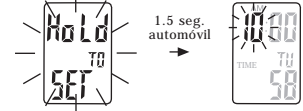
La secuencia de modos es la siguiente:  
Hora → Frecuencia Cardíaca (HRM) → Cronómetro → Contador de tiempo regresivo → Alarma



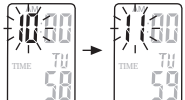
## 2. Ajustes del reloj

El reloj tiene una operación general clave para cada uno de los diferentes modos de ajuste, como son modo de ajuste de la hora, modo de ajuste de frecuencia cardíaca (HRM), etc.

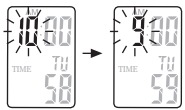
Después de haber seleccionado un modo de ajuste específico del reloj, como es el modo de ajuste de la hora, el primer campo de ajuste aparecerá en la pantalla parpadeando, en los dígitos de la hora en la ilustración. El parpadeo de los dígitos indica el campo seleccionado, mismo que el usuario puede ajustar a su preferencia.



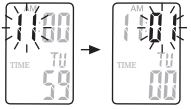
Presione el botón S1 para incrementar, como se muestra en la derecha.



Presione el botón S4 para disminuir, como se muestra a la derecha.



Para entrar al campo siguiente, presione el botón S3, como se muestra a la derecha; los dígitos de la hora dejarán de parpadear mientras que los dígitos de los minutos empezarán a parpadear. El parpadeo indica que el campo está activo para el ajuste.



Presione el botón S2 para guardar los cambios y quitar el modo de ajuste.

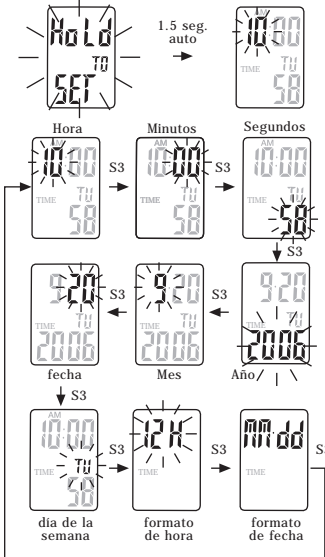
3. Modo de hora  
El reloj muestra la hora del día. El usuario podrá ver la fecha presionando el botón S4.



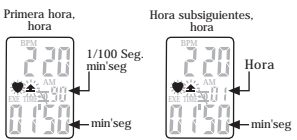
En este modo, el usuario podrá también activar la opción del sonido presionando el botón S1.



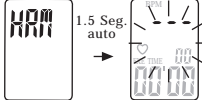
Presione y deje presionado el botón S2 hasta que los dígitos de la hora parpadeen para seleccionar la hora del día, la fecha, el día de la semana y las opciones de formato, como se muestra a la derecha. La secuencia de los diferentes campos del modo de ajuste de la hora se muestra a continuación:



4. Modo de frecuencia cardíaca (HRM)  
El modo de frecuencia cardíaca (HRM) está equipado con un contador de tiempo del ejercicio con un rango de 24 horas. La resolución de la primera hora aparece en el extremo inferior izquierdo, en tanto que la resolución de las horas subsiguientes se muestra en el extremo inferior derecho.



El reloj buscará automáticamente una señal de frecuencia cardíaca (HRM), como se muestra a la derecha.



Si el reloj no encuentra una señal de frecuencia cardíaca (HRM) después de un minuto, detendrá su búsqueda. La pantalla aparecerá como se muestra a la derecha.

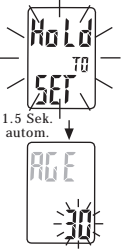


Para reactivar la búsqueda de la señal de frecuencia cardíaca (HRM), presione el botón S1, S2 o S4.

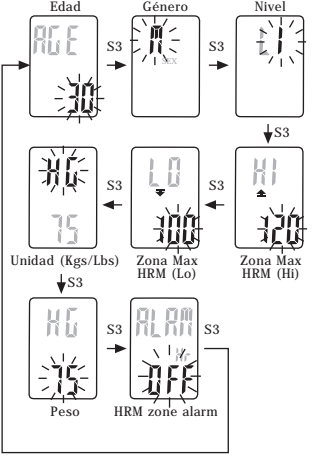
Una vez que el reloj ha reconocido una señal de frecuencia cardíaca (HRM) del cinturón sensor inalámbrico HRM, la pantalla aparecerá como se muestra a la derecha. El usuario podrá ver el parpadeo de un Corazón y el número de Pulsos Por Minuto (BPM) en la parte superior de la pantalla.



El reloj puede calcular las calorías quemadas durante un ejercicio físico. Para que pueda realizar un cálculo óptimo, el reloj necesitará cierta información vital. Para codificar esta información, el usuario deberá configurar el modo de frecuencia cardíaca (HRM) de su reloj. Presione y mantenga presionado el botón S2 para entrar al modo de ajustes de frecuencia cardíaca (HRM). La pantalla aparecerá como se muestra en la ilustración.



La secuencia de los diferentes campos del modo de ajuste de frecuencia cardíaca (HRM) se muestra a continuación:



El campo de la edad del modo de ajuste de frecuencia cardíaca (HRM) tiene un rango de 1 a 99. La edad predeterminada es de 30.



El género predeterminado es masculino.

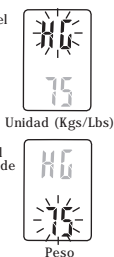


El campo del nivel es una opción para seleccionar su zona de frecuencia cardíaca objetivo o frecuencia cardíaca Hi/Max (Alta/Máxima) y Lo/Min (Baja/Mínima). Existen 3 niveles para este campo, como se muestra a continuación:

- Rango de zona de frecuencia cardíaca predeterminada:
- Nivel 1: 50% - 60% Principiante o Nivel bajo de entrenamiento
- Nivel 2: 60% - 70% Nivel intermedio de entrenamiento
- Nivel 3: 75% - 85% Nivel alto de entrenamiento

Una vez que el usuario haya seleccionado el nivel de frecuencia cardíaca adecuado, los valores predeterminados por la frecuencia cardíaca Máxima (Hi) y los valores por la frecuencia cardíaca Mínima (Lo) aparecerán en la pantalla. Sin embargo, esos valores pueden ser ajustados manualmente para ajustarse a las preferencias personales del usuario.

En el campo de ajuste siguiente, el usuario seleccionará la unidad de medida del peso. La unidad predefinida es Kgs.



Después el usuario seleccionará el peso correspondiente a la unidad de medida de peso correspondiente.



El último campo del modo de ajuste de frecuencia cardíaca (HRM) es el campo de zona de alarma HRM. Esto es un recordatorio audible del reloj cuando la frecuencia cardíaca del usuario está debajo de la zona HR seleccionada o arriba de ésta. Antes del primer uso, la alarma está desactivada.



Cuando se haya ajustado la zona de alarma HRM, el reloj indicará si está fuera de los límites de esta zona. Si está por debajo del límite Li/Min, la quinta luz LED, ubicada más abajo se encenderá y un icono comenzará a parpadear en la pantalla del reloj según se muestra en la ilustración. El usuario escuchará un sonido de "bip---bip---".

Si el usuario está por encima del límite Hi/Max, la primera luz LED, ubicada más arriba se encenderá y un icono comenzará a parpadear en la pantalla del reloj. El usuario escuchará entonces un sonido de "bipbip---bipbip---".

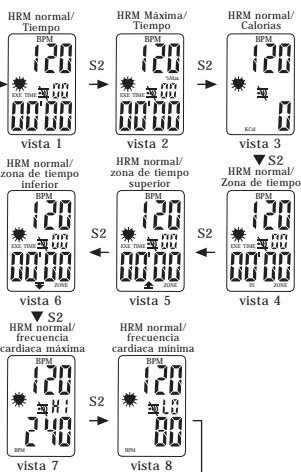
Una vez que se haya completado el modo de ajustes de frecuencia cardíaca (HRM), el usuario puede empezar a utilizar sus funciones para recopilar la información deseada durante la actividad física.

Agarre el cinturón sensor a su pecho y posicione de tal manera que la correa conductiva sea en contacto directo con la piel debajo del pecho. Apriete la banda elástica del cinturón sensor para asegurar del buen contacto con la piel. Para piel seca, un poco de agua puede ser aplicada en la correa conductiva y en la zona de aplicación debajo del pecho para así incrementar la conducción entre el cojin y la piel.

Cuando el reloj empieza a recibir la señal de frecuencia cardíaca (HRM) del cinturón sensor, el usuario puede empezar la actividad física y el contador de tiempo regresivo por ejercicio presionando el botón S1.

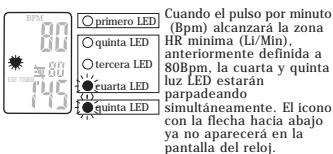


El usuario puede activar diferentes vistas durante la actividad sin parar el contador de tiempo del ejercicio. El reloj tiene 8 diferentes vistas, incluida la normal, mismas que se detallan como sigue:

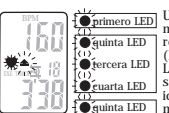
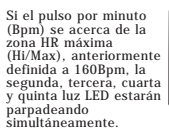


Hay 5 indicadores LED correspondientes a las diferentes zonas HR, mientras el usuario esté monitoreando su actividad pasando por las diferentes vistas. Para el ejemplo aquí abajo, se seleccionó la zona máxima HR (Hi/Max) a 160Bpm (pulsos por minuto) y la zona mínima (Lo/Min) a 80Bpm (pulsos por minuto).

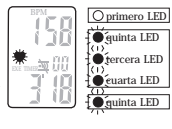
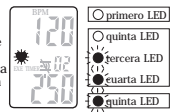
Cuando el pulso por minuto (Bpm) está debajo de 80, como se muestra a la izquierda, la quinta luz LED empezará a parpadear junto con el icono indicando la zona mínima, mismo que aparece en forma de una barra con una flecha apuntando hacia abajo.



Si el pulso por minuto (Bpm) sigue incrementando arriba de la zona HR mínimo (Lo/Min), la tercera, cuarta y quinta luz LED estarán parpadeando simultáneamente.



Cuando el pulso por minuto (Bpm) alcanzará la zona HR mínima (Li/Min), anteriormente definida a 80Bpm, la cuarta y quinta luz LED estarán parpadeando simultáneamente. El icono con la flecha hacia abajo ya no aparecerá en la pantalla del reloj.

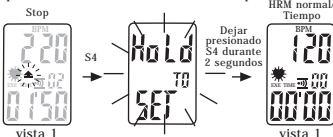


Una vez que el pulso por minuto (Bpm) alcanza o rebasa la zona HR máxima (Hi/Max), las cinco luces LED estarán parpadeando simultáneamente, con el icono indicando la zona máxima, que aparece en forma de una barra con una flecha apuntando hacia arriba.

El usuario puede cambiar de vistas presionando el botón S2. El usuario puede detener el contador de tiempo del ejercicio en cualquiera de las vistas presionando el botón S4. Con esta operación la vista de la pantalla regresará automáticamente a la vista inicial, como se muestra a la derecha.



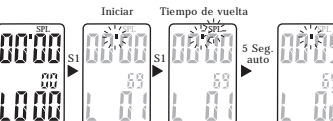
El usuario puede poner en ceros el contador de tiempo del ejercicio solamente después de haberlo detenido, presionando el botón S4 para detenerlo y presionando después y manteniendo presionado el botón S4 durante 2 segundos para puesta en ceros del contador de tiempo.



5. Modo de cronómetro El modo de cronómetro del reloj ofrece un rango de 24 horas. La resolución de la primera hora es de hasta 1/100 segundos mientras que en las horas subsiguientes la resolución es de hasta 1 segundo. Es lo mismo con el contador de tiempo del ejercicio en el modo HRM, ya que también tiene un máximo de 99 vueltas. El número de vueltas aparece en la parte inferior de la pantalla del reloj y comienza con la letra "L", como se muestra en la derecha.

Para iniciar el temporizador del cronómetro, presione el botón S1. Para medir una vuelta, presione el botón S1 mientras el temporizador del cronómetro esté corriendo. Para detener el temporizador del cronómetro, presione el botón S4. Para poner en ceros el temporizador del cronómetro, presione el botón S4 mientras el temporizador del cronómetro no esté funcionando.

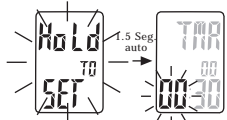
Para iniciar el temporizador del cronómetro, presione el botón S1. Para medir una vuelta, presione el botón S1 mientras el temporizador del cronómetro esté corriendo. Para detener el temporizador del cronómetro, presione el botón S4. Para poner en ceros el temporizador del cronómetro, presione el botón S4 mientras el temporizador del cronómetro no esté funcionando.



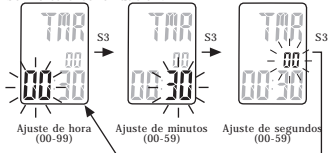
Una vez que el cronómetro haya llegado a las 24 horas, se detendrá automáticamente y cuando haya alcanzado el número máximo de vueltas, el contador de vueltas volverá a 1 para medir la vuelta siguiente.

6. Modo de contador de tiempo regresivo El modo de contador de tiempo regresivo tiene un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos. La hora del día también se muestra en la parte superior de la pantalla con una resolución de hasta un minuto.

Para ajustar el contador de tiempo regresivo, presione y mantenga presionado el botón S2 hasta que la pantalla del reloj sea como se muestra a la derecha.



El usuario puede ajustar la hora, los minutos y los segundos del contador de tiempo regresivo como se indica a continuación:

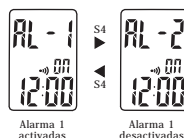


Después de ajustar el contador de tiempo regresivo, presione el botón S1 para iniciar el conteo regresivo. Presione el botón S4 para detener el conteo regresivo. Presione el botón S4 cuando el contador de tiempo regresivo no esté funcionando para la puesta en ceros. Una vez que el conteo regresivo haya finalizado, "TMR" estará parpadeando en la parte superior de la pantalla y una alarma sonará durante 10 segundos con sonido "bip-bip".



7. Modo de alarma El reloj tiene dos alarmas que pueden ser activadas o desactivadas de forma individual e independiente.

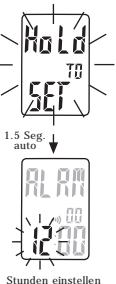
Presione el botón S4 para seleccionar la hora de la alarma 1 o 2.



Presione el botón S1 para activar o desactivar la hora de la alarma seleccionada.



Presione y mantenga presionado el botón S2 para ajustar la hora de alarma seleccionada, hasta que la pantalla sea como se muestra a la izquierda.



8. Cambio de pilas Tipo de pila: utiliza una pila tipo de 1.55 V cc. Si la intensidad de la pantalla de su reloj está muy baja, favor de hacer el cambio de pila correspondiente. Para cambio de pila, diríjase con nuestro distribuidor autorizado. Si el reloj no recibe señal del cinturón sensor, favor de abrir el compartimento de la pila y cambiar la pila en la parte trasera del cinturón sensor.

Precauciones de salud El reloj CARDIAC Heart Rate indica el nivel de frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

No puede ser considerado como un sustituto de instrumento médico, por lo que se recomienda a las personas utilizando marcapasos, desfibrilador u otros instrumentos de medición de pulso electrónico checar con su médico la compatibilidad del reloj CARDIAC con esos instrumentos de medición.



Español Relojes y pilas no deben ser tiradas a la basura.