

**Reloj para monitorizar el ritmo cardiaco
Manual de usuario**

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| 1 Descripción general | 1 |
| 1.1 Producto perspectiva general | 1 |
| 1.2 Funciones | 1 |
| 1.3 Especificaciones | 2 |
| 2 Guía de operaciones..... | 3 |
| 2.1 Función de los botones | 3 |
| 2.2 Modo de cambios..... | 5 |
| 2.3 Funciones | 6 |
| 2.3.1 Función auto regreso | 6 |
| 2.3.2 Pantalla de memoria inicial | 6 |
| 2.3.3 Idem valores de ajuste | 6 |
| 3 Modo Horario | 6 |
| 3.1 Vista del horario | 6 |
| 3.2 Hourly Chime ON/OFF..... | 7 |
| 3.3 Time and Date Setting | 7 |
| 3.3.1 First Time Zone | 7 |
| 3.3.2 Second Time Zone | 11 |
| 4 Información del corazón funciones y operaciones..... | 12 |
| 4.1 Medidas (HRM) control del corazón | 12 |
| 4.1 (HRM) operaciones..... | 12 |
| 4.2 Modo ejercicio | 14 |
| 5 Modo cronómetro..... | 14 |
| 5.1 Crono operaciones | 14 |
| 5.2 Guardar datos de la memoria | 14 |
| 6 Modo recordar..... | 15 |
| 6.1 Revisar datos gravados..... | 15 |
| 6.2 Borrar datos gravados..... | 15 |
| 7 Modo calorías..... | 17 |
| 7.1 Relación entre el porcentaje de HRM y quema de grasa corporal..... | 17 |

| | |
|--|----|
| 7.2 Cambio de la información personal..... | 18 |
| 8 Alarma operación | 20 |
| 8.1 Alarma encender / apagar..... | 20 |
| 8.2 Cambio de Alarma..... | 21 |
| 9 Contador Funciones y operación..... | 21 |
| 9.1 Contador operaciones..... | 21 |
| 9.2 Contador cambios..... | 22 |
| 10 Apéndice..... | 23 |
| 10.1 Relación entre el porcentaje HRM y la quema de grasa..... | 23 |
| 10.2 Índice Masa Corporal | 24 |

1 Descripción

1.1 Vista del producto

Este producto puede calcular el ritmo cardíaco y calcular el consumo de calorías, basado en la información personal informada.

Por favor introduzca su información personal antes de testear, como el género. Edad, altura, peso, ritmo cardíaco en descanso (RHR), límite superior e inferior del ritmo cardíaco, etc. Si el ritmo cardíaco supera los límites, el reloj activa una alarma y la pantalla parpadea, para darle a vd. una alerta visual y de sonido. Vd. deberá ajustar la intensidad de su ejercicio para situarlo entre los límites del ritmo cardíaco predeterminado por vd. Si vd. usa el índice de consumo de calorías, puede ayudarle a lograr que el ejercicio le resulte efectivo, desde que las calorías y el consumo de grasa debe estar de acuerdo con el test de ritmo cardíaco seleccionado en su información personal.

Este producto puede no ser usado solo por el deportista profesional y amateur, es también bueno para quién quiere vigilar estar en forma con ejercicio efectivo.

Nota: Este producto es una herramienta para monitorizar el entrenamiento y el fitness.

No debe ser usado para propósitos médicos.

1.2 Funciones

Este producto tiene las funciones de reloj, alarma, sonería de horas, cronómetro, contador hacia atrás, doble horario, controlador del ritmo cardíaco, etc.

- Reloj calendario: horas (formato de 12/24 horas), fecha, día de la semana y calendario (año 2000 – 9999).
- Alarma: situada en OFF (apagada por defecto), ONCE (alarma para un día), de lunes a viernes, de lunes a sábado, ALL (alarma para todos los días). El alarma suena 20 segundos.
- Señal horaria: seleccionable entre ON conectar / OFF desconectar (OFF apagado por defecto)
- Cronómetro desde 23 horas 59 minutos 59 segundos
- Contador hacia atrás, desde 23 horas 59 minutos 59 segundos
- Doble Horario: pantalla con dos zonas horarias distintas

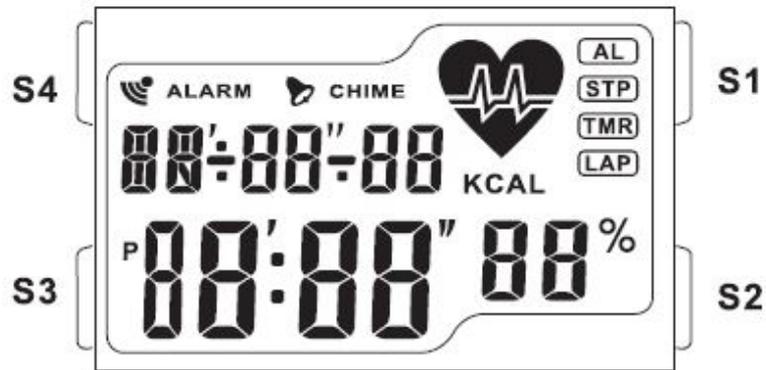
- Posición de información personal: género, edad, altura, peso, control del corazón en descanso (RMR), control de pulsaciones límites superior e inferior, etc.
- Medición del control del corazón (HRM): medición a través del dedo de la mano. Control del corazón y porcentaje máximo (MHR)
- Control del corazón en entrenamiento Zona de Alerta: Si el control del corazón que controlamos excede de determinados límites, se dispara una alarma en el reloj y la pantalla destella y le envía una señal sonora y visual de alerta. Le recordará que tiene que ajustar la intensidad de su ejercicio para adecuarlo al nivel escogido en la zona de control del corazón.
- IMC: Calculará el índice de masa corporal (IMC) de acuerdo con su peso y altura.
- Información de ejercicios: puede recordar 16 grupos de ejercicios, incluye el tiempo que dura cada ejercicio, control del corazón, y porcentaje del máximo (MHR)
- Calorías anota el consumo de calorías y grasa quemada.
- Iluminación de pantalla

1.3 Especificaciones

- Pila: CR2032 (3 voltios 210 mAH)
- Vida de la batería:
 - 2 años (el control de ha efectuado usando el reloj 15 veces cada día con 30 segundos de visualización de pantalla cada vez. La iluminación de pantalla se ha usado 3 veces cada día de media; la alarma y el contador se han usado una vez cada día durante 20 segundos cada uno. O 3 años la iluminación de pantalla se ha usado 3 segundos por día de media; la alarma y el contador se han usado una vez cada día durante 20 segundos cada uno.
- Control del corazón test de errores: +- 2% o 1 bpm. Cuando sea alto, dentro del estado normal (no incluye anomalías del control del corazón)
- Resistente al agua 10 ATM
- Temperatura de trabajo: 0°C a 50°C

2 Función de los pulsadores vista general

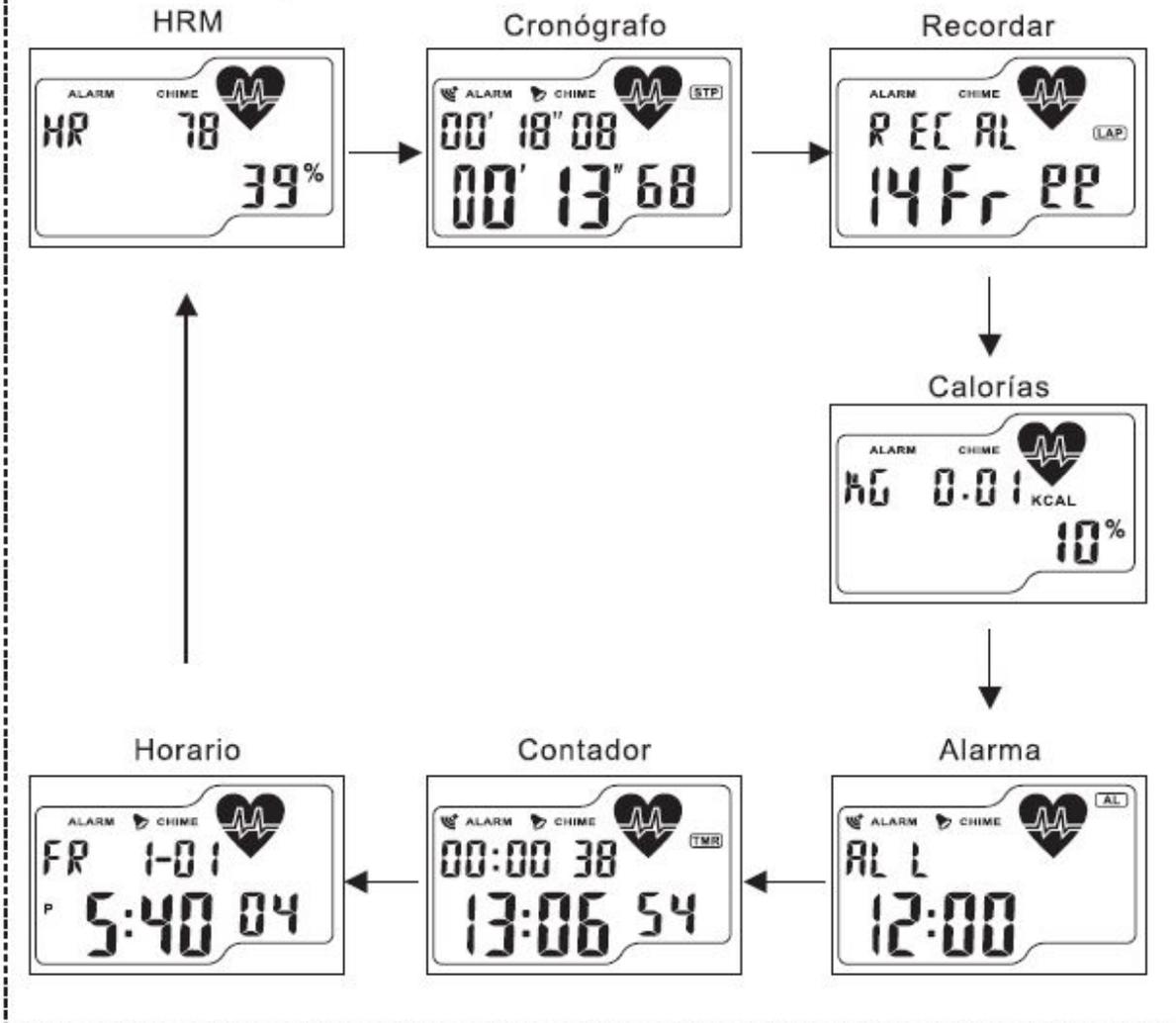
2.1 Vista de los pulsadores



| Botones | Funciones |
|-----------|--|
| S1 | Poner en marcha / parar el cronógrafo y el contador, activar o desactivar el modo HRM En el modo cambio, avanza los dígitos y mantenemos el botón pulsado para avance rápido. |
| S2 | Guardar o borrar los datos de la memoria lap; Borrar el contador hasta el último cambio En el modo cambio, disminuir los dígitos y mantenemos el botón pulsado para retroceso rápido. |
| S3 | En el modo no cambio, nos movemos entre distintas funciones; En el modo cambio, también nos movemos entre distintas funciones. |
| S4 | En el modo no cambio, iluminamos la pantalla En el modo no cambio, pulsar y presionar S4 durante 2 segundos para entrar en el modo cambio. En el modo cambio, pulse S4 para gravar los nuevos cambios y salir del modo cambio. |

2.2 Modo cambio

Pulsar el botón S3 para entrar en modo cambio



2.3 Funciones

Las funciones y operaciones mencionadas en esta sección son aplicables a todos los modos.

2.3.1 Guardar cambios

En el modo cambio (cuando los números parpadeen) si no pulsa ningún botón durante dos o tres minutos, los cambios se guardarán automáticamente y el reloj saldrá del modo cambio.

2.3.2 Memoria de pantalla inicial

Cuando entre en modo recall, calorías o alarma, la pantalla inicial que se mostrará será recall, calorías o alarma igual que la vez anterior.

2.3.3 Ajuste de valores

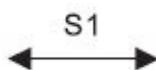
En el modo cambio Pulse S1 o S2, para cambiar los valores, en muchos casos pulse S1 o S2 para cambios rápidos.

3 Modo Horario

3.1 Ver la Hora

Tenemos dos zonas horarias, La primera y la segunda. Pulse S1 para cambiar entre ambas.

Primera Zona Horaria



Segunda Zona Horaria



3.2 Señal horaria conectada / desconectada

La señal horaria está solo disponible en la primera zona horaria, pulse S2 para conectarla / desconectarla. El icono de la señal horaria es: 

3.3 Cambio de hora y fecha

3.3.1 Primera zona horaria

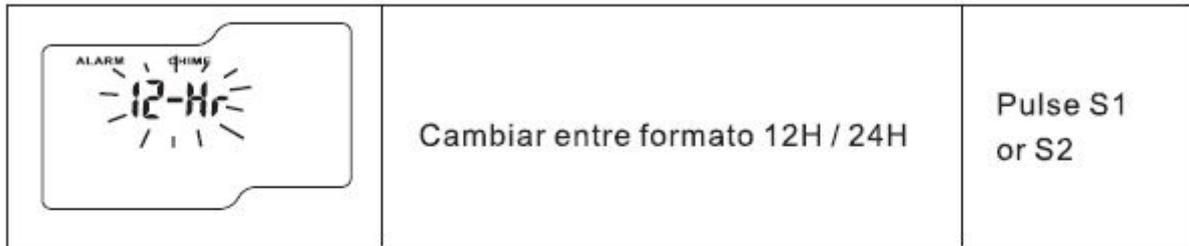
1. En la primera zona horaria, pulse y presione D4 hasta entrar en la pantalla de cambios cuando los dígitos parpadeen.
2. Pulse S3 para cambiar entre los cambios que siguen:

Segundos – Minutos – Horas – Año – Siglos Meses Días – 12/24
formato de horas

3. Cuando los números parpadeen, pulse S1 o S2 para ajustar, hasta que se muestre en la forma descrita abajo

| Pantalla | Propósito | Operación |
|---|---|-----------------------|
|  | Poner los dígitos de segundos a cero Si los segundos son más que 30, los Dígitos de minutos aumentarán en 1. Si los segundos son menos de 30, los Minutos no cambiarán | Pulse S1 o S2 |
|  | Ajustar minutos | Pulse S1 (+) o S2 (-) |

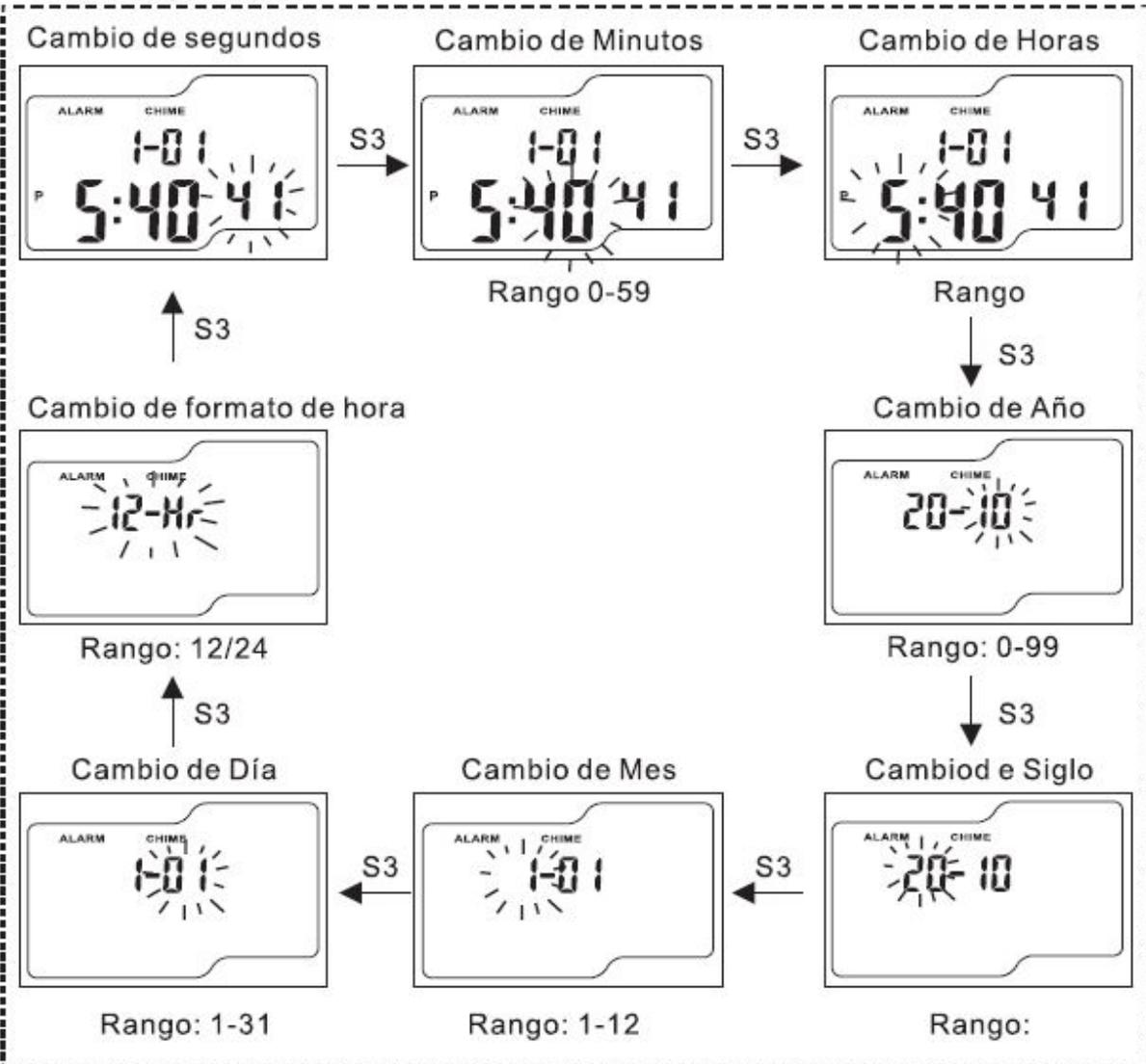
| | | |
|---|----------------------|-----------------------------------|
|  | <p>Ajustar horas</p> | <p>Pulse S1 (+) or S2 (-)</p> |
|  | <p>Ajustar año</p> | <p>Pulse S1 (+) or S2 (-)</p> |
|  | <p>Ajustar siglo</p> | <p>Pulse S1 (+) or S2 (-)</p> |
|  | <p>Ajustar mes</p> | <p>Pulse S1 (+) or S2 (-)</p> |
|  | <p>Ajustar fecha</p> | <p>Pulse S1 (+) or S2 (-)</p> |



4. Cuando los cambios se han completado, pulse S4 para guardarlos y salga del modo cambio.



Cambio de pantalla

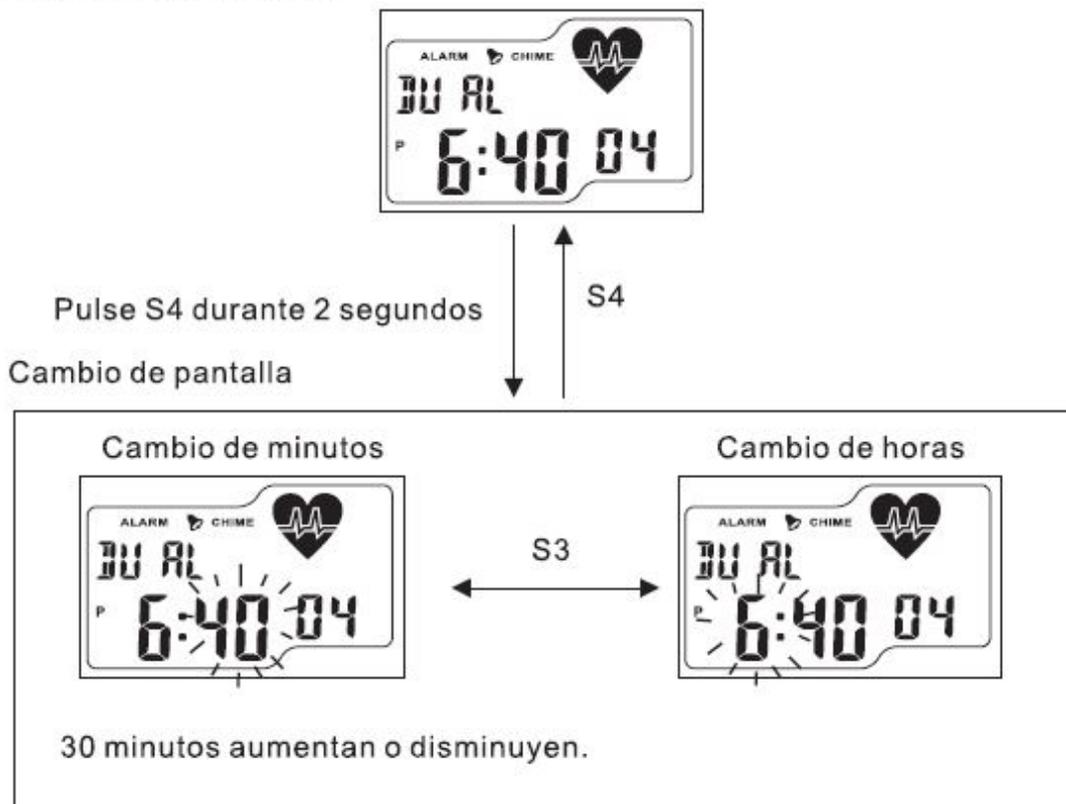


3.3.2 Segunda zona horaria

1. En la segunda zona horaria pulse y presione D4 hasta entrar en la pantalla de cambio de Hora, cuando el dígito parpadee.
2. Pulse S3 Para cambiar entre las dos informaciones de abajo

Minutos → Horas

3. Cuando el cambio ha terminado, pulse S4 para guardar los cambios y salga de la pantalla de cambios.



- En el modo Tiempo, si está en formato 12 horas, mostrará PM después de las 11:59.
- En el otro formato de 24 horas, cuando cambian los minutos, los minutos aumentan o disminuyen a partir de 30.

(HRM) control del corazón

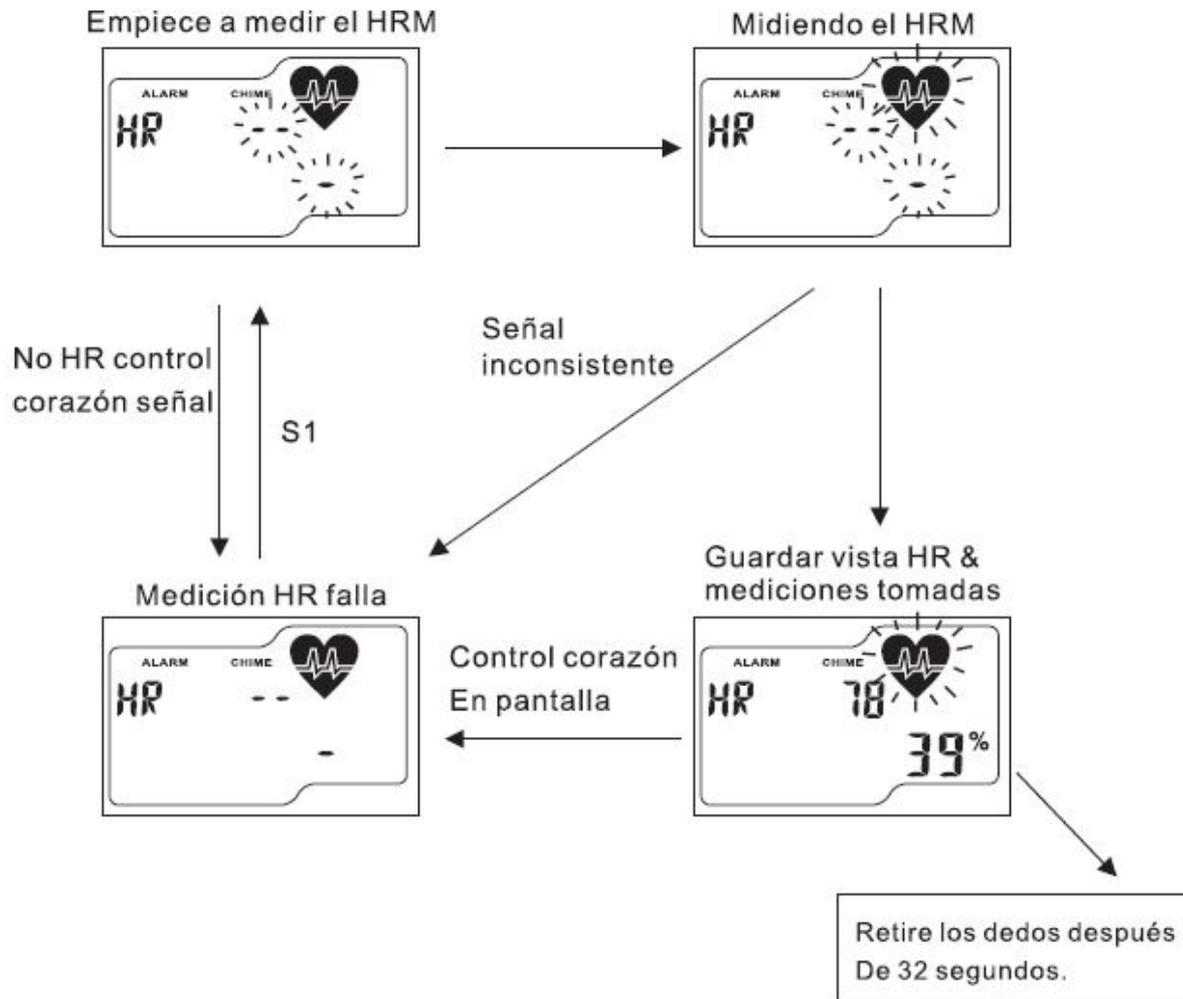
4 Como medimos el control del corazón (HRM)

4.1 Operaciones para controlar el corazón

Pulse S3 para cambiar al (HRM) Modo de control del corazón, el circuito (HR) (heart rate) se activa automáticamente. Si no hay la señal de control del corazón o ésta es inconsistente, la función de calibrar se desactivará automáticamente después de un cierto tiempo para ahorrar energía.

Note:

- Pulse S1 para activar o desactivar el control del corazón.
- Para que se muestre el control de su corazón, póngase el reloj en su muñeca, cubra las 2 áreas que tienen los sensores con sus dedos índice y corazón y asegúrese de que cubre suficiente superficie con ellos. Por favor contacte los sensores ambos con la misma presión de los dedos, relaje sus brazos y permanezca así hasta asegurarse de que el reloj recibe su señal.
- Si la temperatura es baja, por favor frótese las manos hasta que estén tibias. Si el clima es seco, por favor humedezca sus dedos con agua antes de tocar los sensores.



4.2 Modo de ejercicio

En el modo ejercicio, vd. puede conocer el consumo acumulado de calorías y la grasa quemada por los ejercicios durante este periodo.

Operaciones en modo ejercicio

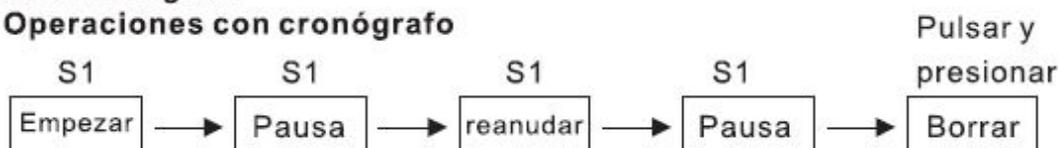
1. Tome el cronómetro
2. Entre en el modo HRM y controle el corazón a intervalos (ver sección 4.1 para conocer el método) Si el intervalo es más largo, disminuye el error de cálculo del cálculo de consumo de calorías y de grasa quemada. Después lea HRM, si vd. quiere guardar su HRM y el actual contador de vueltas, pulse S2 para guardar los datos.
3. Cuando los ejercicios hayan acabado, pause o pare / borre el cronómetro.
 - (1) Si pausa el cronómetro, la lectura de consumo de las calorías y grasa consumida se habrá guardado. Y el cálculo se acumulará cuando empiece el modo ejercicio la próxima vez.
 - (2) Si paro / borro el cronómetro, todos los datos parciales, los HRM, los registros de consumos de calorías y grasa quemada, volverán a cero.

● **Por favor entre su información personal antes de empezar sus ejercicios.**

Por favor mire la sección 7.2 para cambiar su información personal.

5 Modo cronógrafo

5.1 Operaciones con cronógrafo



5.2 Guardar los datos parciales



- Cuando borren el cronógrafo, los datos parciales y el HRM se borrarán.
- Cuando se borra el cronógrafo, el registro de consumo de calorías y grasa quemada también se pondrán a cero.
- Puede vd. guardar 16 contadores de datos parciales
- Cuando el cronógrafo está funcionando, salte el modo memoria cuando pulse S3 para cambiar los modos.

6 Modo Memoria

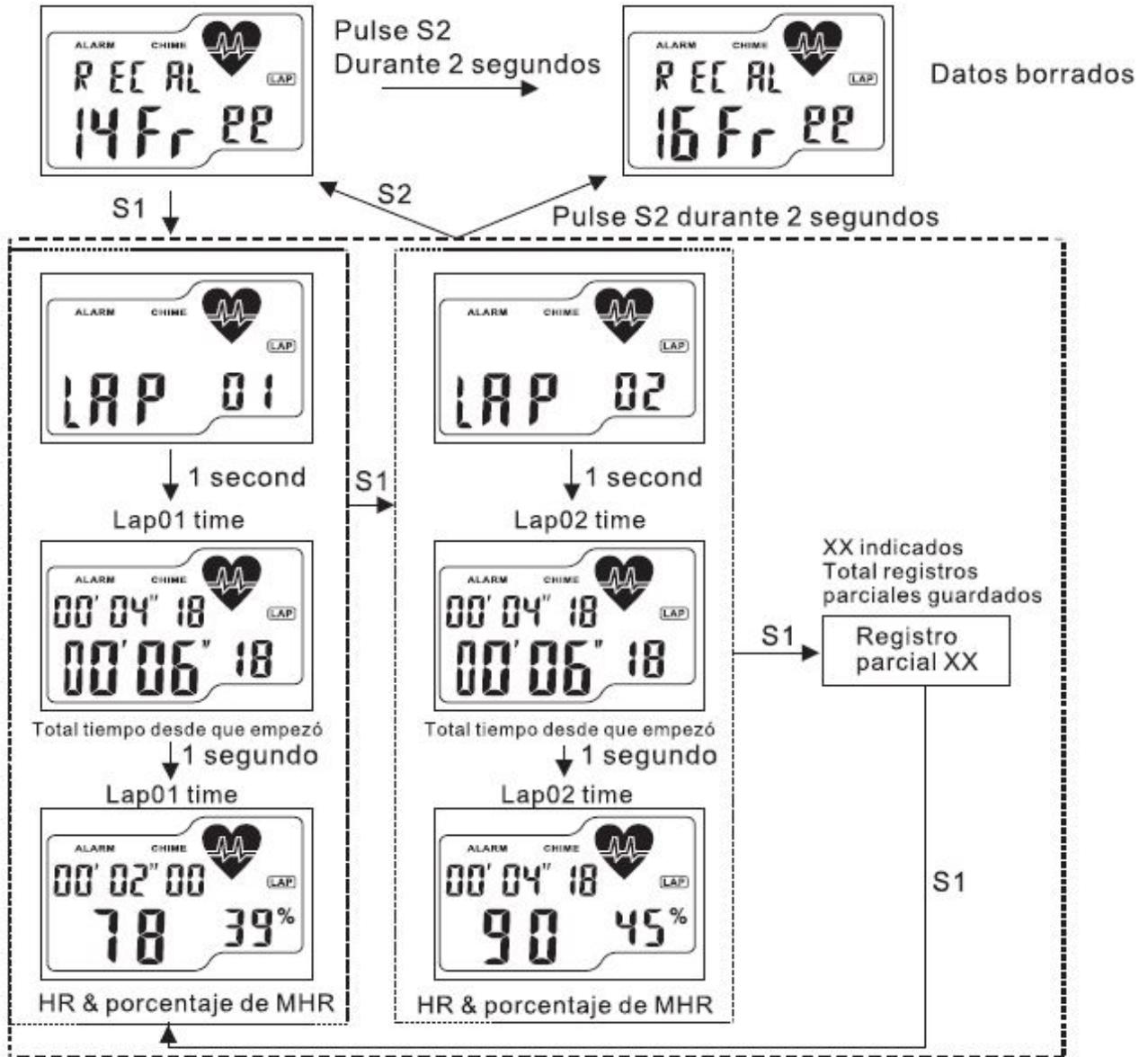
Si el cronómetro funciona, puede pasar al modo memoria cuando pulsa S3 para cambiar los modos.

6.1 Revisar los datos grabados

En el modo memoria, pulse S1 para revisar los datos

6.2 Borre el registro de datos

En modo memoria, pulse y presione S2 durante 2 segundos para borrar todos los datos

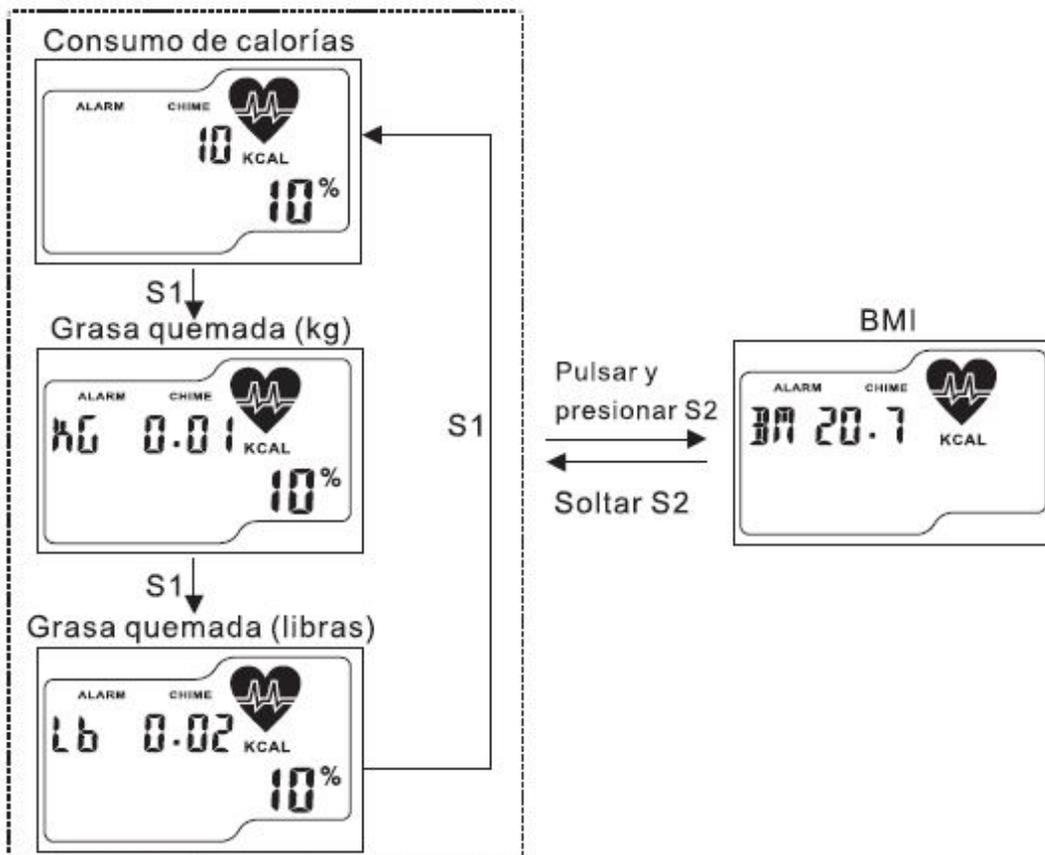


7 Modo caloría

7.1 Revisar consumo de Calorías y grasa quemada

1. Pulse S1 para cambiar pantallas sobre el consumo de calorías (Kcal), grasa quemada (kg) y grasa quemada en (libras)
2. Pulse y presione S2 para ver BMI (Índice de masa corporal).

Los datos en modo calorías son importantes en el cronógrafo y HRM
Por favor vea la sección, 4.2



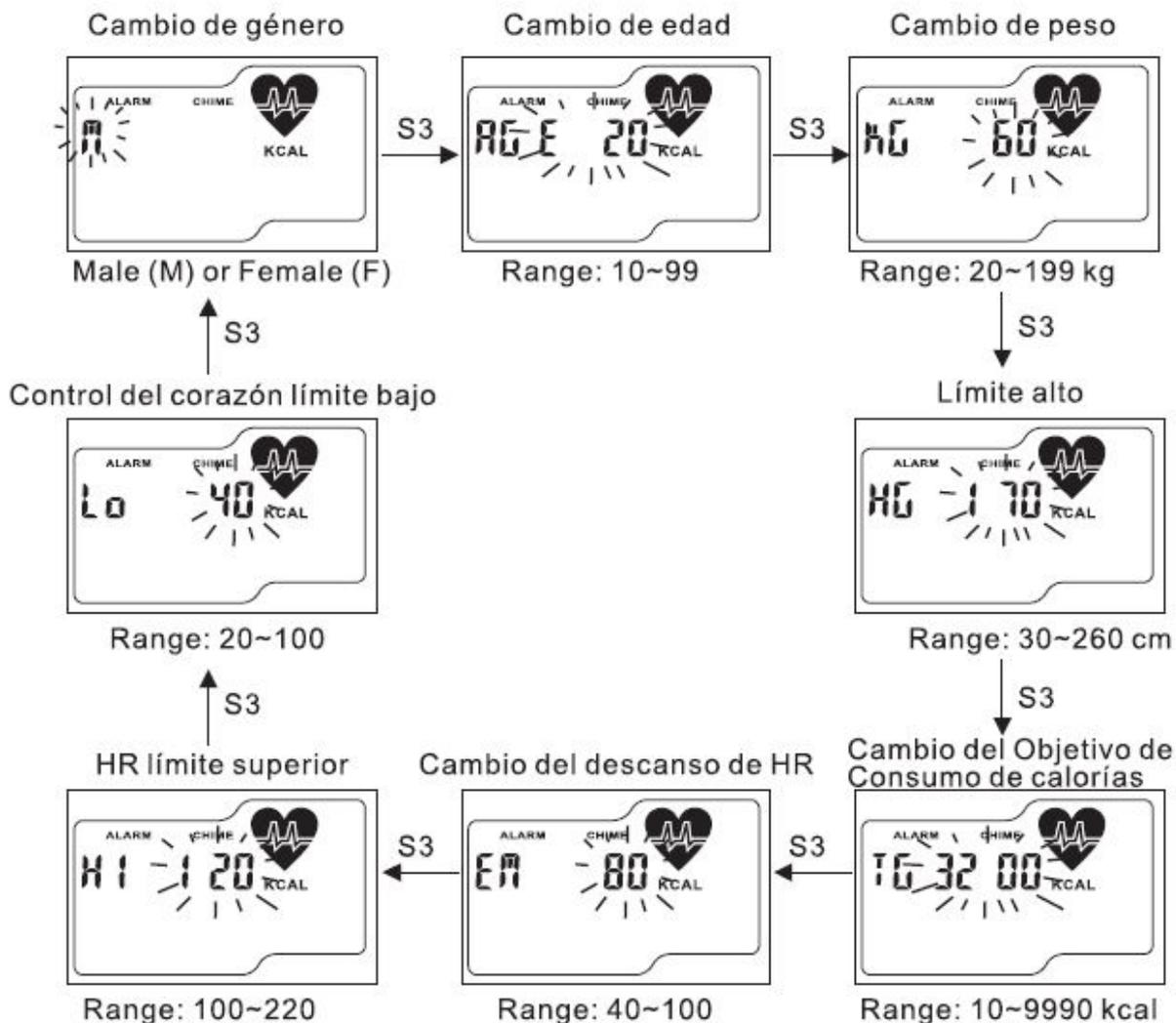
7.2 Cambios de la información personal

1. En el modo caloría, pulse y presione S4, hasta entrar en el modo cambio de información personal cuyas letras parpadean en la pantalla.
2. Pulse S3 para cambiar entre los siguientes datos:

F/M – AGE – KG – HG – TG – EM – HI – Lo

F/M = Mujer / Hombre
AGE = edad
KG = peso
HG = altura
TG = objetivo en calorías
EM =
HI =
Lo =

3. Press S1 to advance digit and hold the button for fast advance. Press S2 to decrease digit and hold the button for fast decrease. When setting gender, either S1 or S2 can be pressed to switch between F/M (female or male).
4. Cuando los cambios hayan finalizado, pulse S4 para guardarlos y salir del modo cambio.



- La unidad de peso es la misma que la de consumo de grasa. Si la unidad de consumo de grasa es en Kg, la unidad para el peso es también en Kg. Si la unidad de consumo de grasa es en LBS, la de peso también es en LBS. Por defecto la unidad es en kg.
- El reloj no calculará su límite superior y bajo control del corazón. Por favor consulte a su médico o ponga los límites de acuerdo de acuerdo con su previo entrenamiento.
- Si los ratios del corazón controlado exceden de los límites marcados, el reloj pitará y la pantalla parpadeará, y le enviará una alerta visual y auditiva.
- Cuando el cronógrafo funciona, no se permite el acceso a la información personal.

8 Modo Alarma

8.1 Alarma encender / apagar

Pulse S1 para cambiar la frecuencia de la alarma en la siguiente secuencia:

OFF → ONCE → MO~Fr → MO~SA → ALL

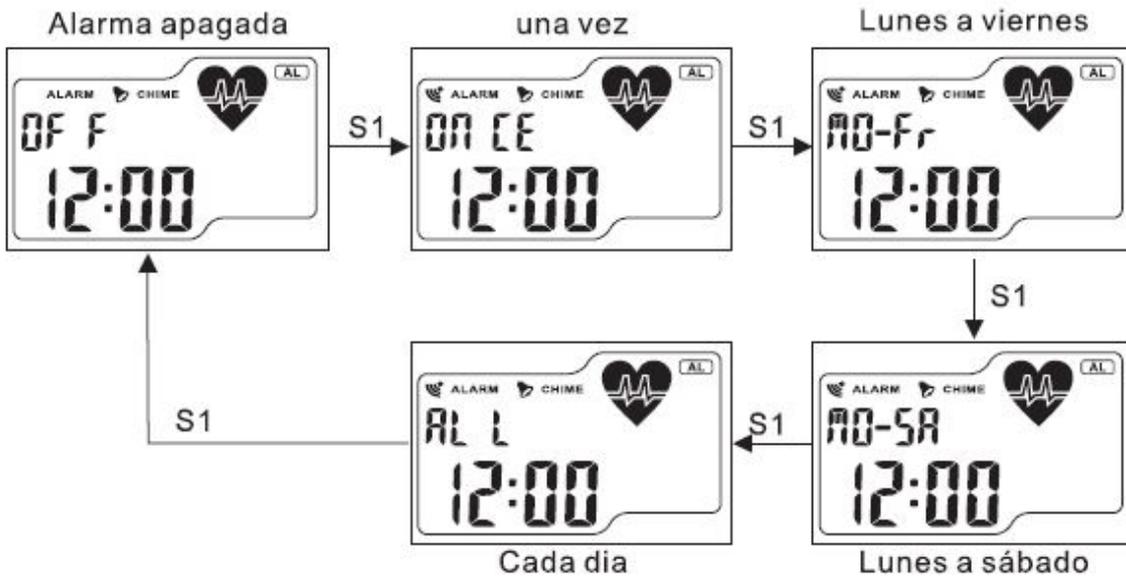
OFF= apagado

ONCE = una vez

MO-Fr = Lunes a viernes

Mo-SA = Lunes a Sábado

ALL = Todos los días



- Cuando la alarma suena, pulse un botón para pararla.

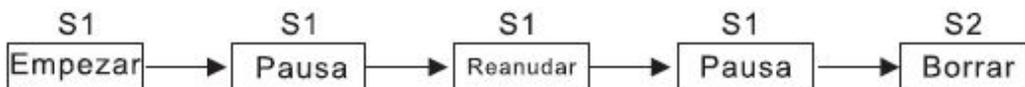
8.2 Cambio Alarma

1. En el modo alarma, pulse y presione S4 hasta entrar en el modo cambio, donde los dígitos parpadean.
2. Pulse S3 para cambiar entre cambio de horas y minutos
3. Pulse S1 para avanzar los dígitos y presione el botón para avance rápido. Pulse S2 para atrasar los dígitos y presiones el botón para atraso rápido.



9 Modo contador

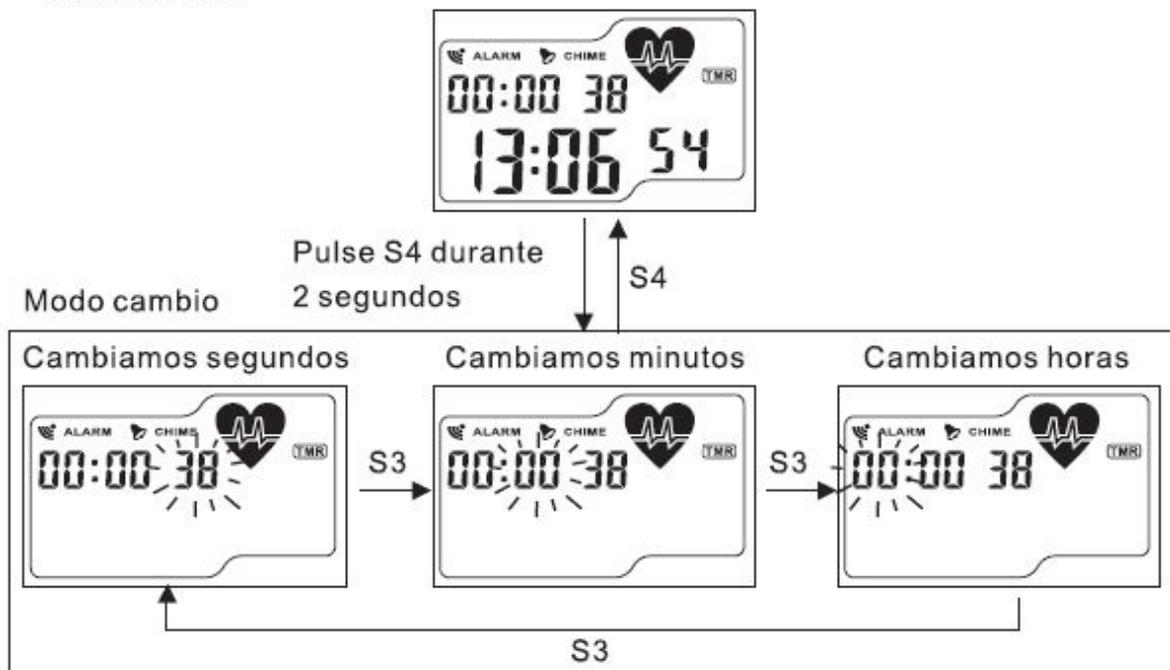
9.1 Operaciones del contador



- Cuando el contador llega a su fin, el contador reanudará automáticamente Su trabajo en el último cambio. Pulse un botón para parar la alarma.
- Cuando el contador funciona, si cambiamos a otro modo, el contador continuará funcionando con la palabra "TMR" parpadeando.

9.2 Cambios en el contador

1. En el modo contador, pulse y presione S4 para entrar en el modo cambio con los dígitos parpadeando
2. Presione S3 para cambiar entre horas/ minutos/ segundos
3. Pulse S1 para avanzar los dígitos y presione para rápido avance. Pulse S2 para atrasar los dígitos y presione el botón para atrasar rápido.
4. Cuando el cambio haya terminado, pulse S4 para guardar los cambios y salir del modo cambio.



10 Apéndice

10.1 Relación entre el porcentaje de MHR y la grasa corporal

Generalmente el control del corazón varía de persona a persona. El Mínimo control del corazón para una persona es la frecuencia cardiaca en reposo (RHR), que es la medición del corazón en la mañana, levantado sin haber hecho ejercicio físico. El más seguro control del corazón para una persona (MHR) está basado en su edad. El porcentaje de MHR se relaciona con su MHR.

Como más alto es el porcentaje de MHR, más calorías se consumen.

Estas calorías son azúcar y grasa. La relación entre el porcentaje de MHR y el consumo de calorías se muestra a continuación:

| Porcentaje de MHR | Intensidad del ejercicio | Efectos del ejercicio | Grasa y azúcar consumido |
|-------------------|--|---|---|
| <50% | Descanso o ejercicio moderado, ej. andar | | Poco gasto de calorías y poco azúcar consumido |
| 50%~60% | Correr. Respiración regular | Ejercicio aeróbico de calentamiento | Aumenta la quema de grasas y poco consumo de azúcares |
| 60%~70% | Correr a velocidad confortable, la respiración se hace profunda, vd. puede conversar | Ejercicio cardiovascular; la velocidad se reduce después de haber corrido rápido. El peso desciende | Máximo consumo de grasas y desciende el consumo de azúcares |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 70%~80% | Correr a velocidad moderada. Vd. solo puede hablar en frases cortas | Mejora la capacidad aeróbica. La mejor zona para mejorar los sistemas cardiovascular y respiratorio | Desciende el consumo de grasas pero más consumo de azúcares |
| 80%~90% | Correr a máxima velocidad, la respiración se hace pesada | Mejoramos la capacidad anaeróbica; desarrollamos velocidad | Poco consumo de grasas pero máximo consumo de azúcares |
| 90%~100% | Esprint. La respiración se hace pesada. Mucha gente solo puede estar en esta zona durante cortos periodos | Aumenta el ejercicio anaeróbico, el rendimiento y su tolerancia; desarrolla los músculos | Máxima quema de azúcares y casi no se queman grasas |

10.2

IMC (Indice de masa corporal) es una medida estadística del peso corporal, basada en el peso y altura de la persona. El BMI es un fiable indicador de la grasa corporal de mucha gente, que permite comparar entre individuos de diferentes alturas en términos de sus peso. IMC es generalmente usado para identificar problemas de peso en la población, los individuos se dividen normales, con sobrepeso u obesos.

De todas formas, recuerde que el BMI es solo una guía sobre el tipo y la forma para orientarse bien. Por tanto no es conveniente aplicarlo a jóvenes, atletas, ancianos, mujeres embarazadas y quién esté haciendo controles de peso. Si vd. piensa que su IMC es incorrecto, por favor consulte con su médico.

IMC (índice de masa corporal) para adultos, (solo es una guía)

| Rango de IMC Kg / altura ² , peso en kilos / altura en cms al cuadrado | Categoría |
|---|-----------------------|
| Menos de 18 | Por debajo de su peso |
| De 18,5 a 24,9 | Normal |
| 22~24 | En forma |
| Más de 25 | Sobrepeso |