

HRT MAX

Heart Rate Monitor

OPERATION GUIDE



FITNESS



INTRODUCCIÓN

Nuestros relojes presentan la mejor calidad disponible hoy en día en monitores de ritmo cardiaco. Utilizamos sólo componentes electrónicos de máxima calidad y última tecnología, los monitores se encuentran entre los productos más exactos y fiables disponibles en el mercado.

Su monitor está diseñado para facilitar su utilización sin el compromiso que presentan muchos de sus competidores. Aunque los relojes han sido diseñados para soportar muchas de las inclemencias que presenta la vida aire libre, recuerde que este reloj es un instrumento técnico muy sensible. No obstante, con un adecuado cuidado y mantenimiento, el reloj durará muchos años. Lea atentamente todas las secciones de este manual para familiarizarse con el funcionamiento del reloj.





ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

ADVERTENCIA: Este producto es un instrumento avanzado para el control de su entrenamiento y forma física. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, le sugerimos seriamente que realice una visita a su médico para someterse a un completo examen físico y para discutir con él sus planes de ejercicio físico.

ADVERTENCIA A NADADORES: Los monitores ha sido diseñada para ser sumergibles. Esto significa que el agua no se introducirá en el reloj durante la práctica de la natación. Sin embargo, no se deberá pulsar ninguna tecla mientras el reloj esté sumergido o húmedo porque el agua podría introducirse por el sellado de las teclas dañando el aparato. Además, el funcionamiento de los monitores de ritmo cardiaco dentro del agua puede provocar otros problemas operativos por otros motivos. Primero, el agua puede interferir con la capacidad de los sensores para detectar una señal de ritmo cardiaco procedente del cuerpo. En conclusión, es más probable que el funcionamiento del monitor de ritmo cardiaco presente problemas cuando lo utilice dentro del agua.

ADVERTENCIA A PERSONAS CON MARCAPASOS: Aunque el monitor es un sistema pasivo y no debe tener un efecto directo sobre el marcapasos, recomendamos encarecidamente que cualquier persona con un marcapasos implantado deberá consultar a su médico o cardiólogo antes de utilizar este producto o de iniciar un programa de ejercicio físico.

ÍNDICE

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL	4	FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ	18
INSTRUCCIONES DE INICIO RÁPIDO	5	FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO	18
SÍMBOLOS DE LA PANTALLA Y SU SIGNIFICADO	6	REPRODUCIR LA MEMORIA DEL CRONÓGRAFO	20
TECLAS Y SUS FUNCIONES	7	FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO DE CUENTA-ATRÁS	21
TECLAS Y SUS FUNCIONES	10	FUNCIÓN KCAL	22
CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ	11	CUIDADO Y MANTENIMIENTO	23
FUNCIÓN HORA/FECHA	11	ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN OPERATIVOS	25
CONFIGURACIÓN DEL RELOJ/FECHA	12	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	26
CONFIGURACIÓN DEL CRONÓGRAFO	13		
CONFIGURACIÓN DEL CRONÓGRAFO DE CUENTA-ATRÁS	14		
FUNCIÓN KCAL (CALORÍAS)	15		
CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS DE CALORÍAS	16		
FUNCIÓN ALARMA	17		

español

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

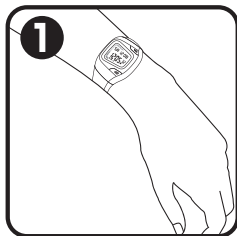
Este manual está organizado en secciones de fácil comprensión, que cubren las prestaciones y las funciones de su monitor. Los relojes son monitores muy avanzados y tienen muchas prestaciones y funciones únicas. Asegúrese de leer atentamente cada sección para entender perfectamente cómo funcionan los relojes y sus prestaciones.

El manual está dividido en secciones que describen cada una de las funciones principales del reloj. Junto a las instrucciones de cada procedimiento se incluye un dibujo de la pantalla del reloj que representa el punto de inicio u otra pantalla importante para cada procedimiento; las teclas importantes están señaladas en color indicando **MANTENER PULSADO** y **PULSACIÓN RÁPIDA**. Los distintos pasos de programación o funcionamiento aparecen junto a la ilustración de la pantalla. Los puntos relevantes y la información importante se indican en bloques realzados.

El propio monitor de ritmo cardíaco es una parte importante de este manual porque le indicará cada paso durante su funcionamiento.

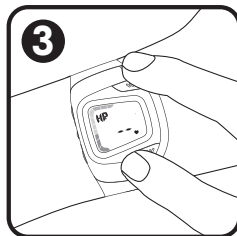
INSTRUCCIONES DE INICIO RÁPIDO

FUNCIÓN DE RITMO CARDIACO POR SENSOR TÁCTIL



1 COLOCACIÓN DEL RELOJ:

Colóquese el reloj por encima del hueso de la muñeca.



3 TOQUE LOS SENSORES

TÁCTILES: Pulse el sensor debajo de la pantalla con el dedo índice. Pulse suavemente el sensor encima de la pantalla con el dedo corazón (mientras lleva el reloj puesto en la mano izquierda).



2

PARA MEDIR EL RITMO

CARDIACO: Mantenga el brazo por debajo del pecho y relajado mientras se mueve, siga moviéndose con naturalidad.

LECTURA DEL RITMO





CARDIACO: Mantenga las yemas de los dedos estable y firmemente sobre los sensores. Espere y no levante el brazo hasta escuchar el pitido, entonces podrá ver la lectura (5-7 segundos). Si no consigue la lectura, humedézcase las yemas de los dedos e inténtelo de nuevo.



4

SÍMBOLOS DE LA PANTALLA Y SU SIGNIFICADO

SÍMBOLOS DE LA PANTALLA

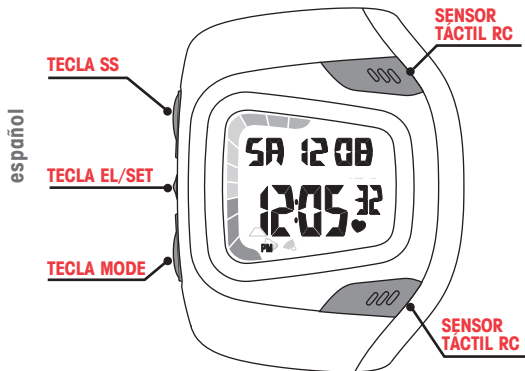
símbolo	descripción	qué significa
	SEÑALES HORARIAS	Cuando aparezca mostrado estarán activadas la señal sonora de las teclas y la alerta de fuera-de-la-zona-de-entrenamiento
	RITMO CARDIACO	Parpadea durante la recepción del ritmo cardiaco
	PORCENTAJE DE RC MÁX	Designa el número de este campo como un porcentaje del ritmo cardiaco máximo
	ALARMA	La alarma está activada cuando aparece mostrada
	ZONA SUPERIOR/ INFERIOR	Indica el ritmo cardiaco superior o inferior a la zona de entrenamiento seleccionada

SÍMBOLOS DE FUNCIÓN

símbolo	descripción	qué significa
MAX	RITMO CARDIACO MÁXIMO	Indica el ritmo cardiaco máximo de entrenamiento registrado en la memoria del Cronógrafo
AVG	RITMO CARDIACO MEDIO	Indica el ritmo cardiaco medio del entrenamiento/vuelta registrado en la memoria del Cronógrafo
LAP	VUELTA/SPLIT	Aparece mostrado cuando el Cronógrafo está funcionando y muestra los Detalles de la Vuelta registrados en la memoria del Cronógrafo
STP	CRONÓGRAFO DETENIDO	Aparece mostrado cuando el Cronógrafo está detenido
TMR	CRONÓMETRO DE CUENTA-ATRÁS	Indica la función del Cronómetro de Cuenta-atrás
KCAL	FUNCIÓN KCAL	Indica la función de Consumo de KCAL/Grasa
AL	FUNCIÓN ALARMA	Indica la función de Alarma

TECLAS Y SUS FUNCIONES

Los monitores tienen 3 teclas individuales y 2 Sensores-Táctiles. Cada tecla tiene varias funciones. El dibujo identifica las teclas y el nombre de cada tecla que se utiliza en este manual.



FUNCIONES DE LAS TECLAS

TECLA SS

- Cambia entre los formatos de 12/24 hr.
- Inicia /detiene las funciones de cronometraje
- Avanza en el Cronógrafo de Vueltas
- Borra la memoria del Cronógrafo
- Selecciona libras o kilogramos en la función KCAL
- Selecciona el día de la semana para la Alarma diaria
- Cambia de variable en la Secuencia de Configuración

TECLA EL/SET

- Activa el sistema de Luz de Fondo EL
- Introduce/ abandona la Secuencia de Configuración

TECLA MODE

- Avanza de pantalla en las distintas funciones
- Selecciona la variable en la función de configuración
- Selecciona la Zona Horaria
- Activa la memoria del Cronógrafo
- Selecciona las Calorías o Grasa Consumida en la función KCAL

TECLAS Y SUS FUNCIONES

ACCIONES DE LAS TECLAS – PULSAR RÁPIDO VS. PULSAR Y MANTENER PULSADO

Las teclas se pueden accionar de dos maneras para programar el reloj:

PULSAR RÁPIDO o **PULSAR**

Se pulsa la tecla rápidamente dejando de pulsarla inmediatamente. Esta es la manera más común de accionar la tecla y la que se utiliza para la mayoría de las operaciones

PULSAR Y MANTENER PULSADO

Se pulsa la tecla y se mantiene pulsada durante 2-3 segundos. Esta acción de la tecla generalmente se utiliza para iniciar la programación o la secuencia de memoria o para introducir una sub-función.

NOTA 1: Generalmente, al introducir una secuencia de configuración, la palabra **HOLD (MANTENER)** aparecerá en la línea superior de la pantalla.

NOTA 2: En este manual indicaremos cuando hay que realizar una acción de **PULSAR Y MANTENER PULSADO**. En el resto de los casos, si no se indica específicamente, asumiremos que se trata de una acción de **PULSAR RÁPIDO**.

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ – ACCIONES COMUNES DE LAS TECLAS INTRODUCCIÓN DE UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSAR Y MANTENER PULSADA la tecla **EL/SET**.

La palabra **HOLD (MANTENER)** aparecerá en la línea superior de la pantalla. Siga pulsando la tecla hasta que la pantalla avance automáticamente hasta la primera variable en la secuencia de programación.

AJUSTE DE UNA VARIABLE EN UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSE RÁPIDAMENTE la tecla **SS**.

En la mayoría de las opciones de programación, un **PULSAR Y MANTENER PULSADA** de la tecla **SS** hará que la variable avance rápidamente, permitiéndole avanzar con rapidez hasta otro número.

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

TECLAS Y SUS FUNCIONES

AVANCE A LA SIGUIENTE VARIABLE EN UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSE RÁPIDAMENTE la tecla **MODE**.

Cuando haya elegido la variable deseada dentro de una secuencia de programación **PULSE RÁPIDAMENTE** la tecla **MODE** para ajustar y avanzar a la siguiente variable.

SALIR DE UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSAR Y MANTENER PULSADA la tecla **EL/SET** para salir de una secuencia de configuración en cualquier momento.

Una vez haya introducido todas las variables deseadas de una secuencia de programación, **PULSE RÁPIDAMENTE** la tecla **MODE** para salir de la secuencia de programación y regresar al visualizador principal inicial.

ACTIVAR EL SISTEMA DE LUZ DE FONDO

PULSE RÁPIDAMENTE la tecla **EL/SET**.

Para activar el sistema de luz de fondo en cualquier momento **PULSE RÁPIDAMENTE** la tecla **EL/SET**. La luz de fondo se iluminará durante un período de 5 segundos. Si, mientras la luz de fondo está iluminada, se pulsa otra tecla, el temporizador comenzará a contar de nuevo otro período de 5 segundos. Esto volverá a suceder cada vez que se pulse cualquier tecla. Esto le permite manejar y programar con facilidad el reloj en situaciones de iluminación insuficiente.

NOTA: Una utilización excesiva del sistema de luz de fondo acortará la duración de la pila.

FUNCIONES

PRINCIPALES FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

Avance por las funciones siguientes mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **MODE**.



HORA/FECHA



CRONÓGRAFO



CRONÓMETRO DE CUENTA-ATRÁS



KCAL



ALARMA



RITMO CARDIACO
(en todas las funciones)

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

FUNCIÓN HORA/FECHA

VISUALIZAR LA ZONA HORARIA 1 / ZONA HORARIA 2

Su reloj le permite configurar dos zonas horarias diferentes.

En la **FUNCIÓN HORA**, se podrá acceder a la Zona Horaria 2 **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **MODE**.

Mientras se visualiza la Zona Horaria 2, la pantalla indicará T2 en la esquina superior izquierda de la pantalla. **SELECCIONE** el formato de **12** ó **24-HORAS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla SS.



Las **SEÑALES HORARIAS** se podrán **ACTIVAR** o **DESACTIVAR** **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **SS**.

español

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ/FECHA

1. Avance hasta la pantalla de la **HORA PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **EL/SET** para introducir la secuencia de configuración
3. Seleccione la **DIFERENCIA HORARIA ENTRE LA ZONA HORARIA 1 Y 2** (+1, -1 horas, etc.) mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
4. Avance hasta **CONFIGURAR HORAS PULSANDO** la tecla **MODE. AJUSTE LAS HORAS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
5. Avance hasta **CONFIGURAR MINUTOS PULSANDO** la tecla **MODE. AJUSTE LOS MINUTOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
6. Avance hasta **CONFIGURAR AÑO PULSANDO** la tecla **MODE. AJUSTE EL AÑO** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
7. Avance hasta **CONFIGURAR MES PULSANDO** la tecla **MODE. AJUSTE EL MES** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
8. Avance hasta **CONFIGURAR DÍA PULSANDO** la tecla **MODE. AJUSTE EL DÍA** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
9. Para abandonar la secuencia de configuración **PULSE** la tecla **MODE** y regresará a la pantalla de la **HORA DEL DÍA**.

NOTA: En cualquier momento podrá abandonar la secuencia de configuración **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **EL/SET**.



CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

CONFIGURACIÓN DEL CRONÓGRAFO

Los monitores están equipados con un cronógrafo de 24 horas, para 26 vueltas.

Los monitores tienen una Zona de Entrenamiento programable que se podrá ajustar en latidos por minuto para controlar el nivel de intensidad de su ejercicio físico.

NOTA: Para poder introducir la secuencia de configuración del Cronógrafo, se deberá borrar la información de cualquier entrenamiento físico anterior **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **SS** durante 2 segundos hasta que la pantalla muestre la lectura 00:00.

1. Avance hasta el Cronógrafo **PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **SS** para **BORRAR** la información del entrenamiento anterior.
3. Introduzca la **SECUENCIA DE CONFIGURACIÓN PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **EL/SET**.



4. Avance hasta configurar la Zona de Entrenamiento **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL LÍMITE SUPERIOR** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
5. Avance hasta configurar el Límite Inferior **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL LÍMITE INFERIOR** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
6. **PULSE** la tecla **MODE** para **ABANDONAR** la secuencia de configuración y regresar a la pantalla del Cronógrafo.

NOTA: En cualquier momento podrá abandonar la secuencia de configuración **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **EL/SET**.

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

CONFIGURACIÓN DEL CRONÓMETRO DE CUENTA-ATRÁS

Los monitores están equipados con un cronómetro de cuenta-atrás de 100-horas y con una resolución de 1-segundo.

1. Avance hasta el Cronómetro **PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **EL/SET** para introducir la secuencia de configuración.
3. Ajuste las Horas mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
4. Avance para Ajustar los Minutos **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LOS MINUTOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
5. Avance para Ajustar los Segundos **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LOS SEGUNDOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
6. **PULSE** la tecla **MODE** para **ABANDONAR** la secuencia de configuración y regresar a la pantalla del Cronómetro de Cuenta-atrás.



CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

FUNCIÓN KCAL (CALORÍAS)

Los monitores están programados para calcular las calorías consumidas durante el entrenamiento físico utilizando su peso, sexo y las constantes de desarrollo metabólico preprogramadas. Esto es útil para comparar el volumen de ejercicio en distintas actividades.



El reloj también le permite programar un **OBJETIVO DE CALORÍAS** para su entrenamiento. La **BARRA GRÁFICA** que aparece en el lado izquierdo de la pantalla indica el progreso hasta conseguir el **OBJETIVO DE CALORÍAS**. Cada segmento representa un 10% del **OBJETIVO DE CALORÍAS** en la función **KCAL**.

La función de **CONSUMO DE GRASA** estima la grasa corporal consumida durante la realización de ejercicio. En la función **KCAL**, podrá seleccionar la **PANTALLA DE CALORÍAS** o la **PANTALLA DE CONSUMO DE GRASA PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **MODE**.



Los monitores utilizan esta información para estimar su ritmo cardiaco máximo. Si Vd. conoce el valor de su ritmo cardiaco máximo, podrá ajustar la variable en la secuencia de configuración.

NOTA: Para configurar datos en la función **KCAL** deberá borrar los datos del **CRONÓGRAFO**.

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS DE CALORÍAS

1. Avance hasta la función **KCAL PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **PROGRAME** su **RITMO CARDIACO EN DESCANSO** tocando los sensores Táctiles con los dedos índice y corazón hasta que el reloj registre un ritmo cardiaco. (Para obtener el ritmo cardiaco deberá llevar puesto el reloj.)
Podrá **VISUALIZAR** su **RITMO CARDIACO EN DESCANSO** en la función **KCAL PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **SS**.
3. Seleccione la función de **CONSUMO DE GRASA** (indicada por **LB** o **KG** en la parte superior izquierda de la pantalla) **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **MODE** durante 2 segundos.
4. Seleccione las **UNIDADES DE PESO** (**LB** o **KG** en la parte superior izquierda de la pantalla) mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
5. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **EL/SET** para introducir la secuencia de configuración.
6. **AJUSTE EL SEXO** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.



7. Avance hasta el ajuste del Peso **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL PESO** (libras o kilogramos) mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
8. Avance hasta el ajuste de la Edad **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LA EDAD** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
9. Avance hasta el ajuste del Objetivo de Calorías **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL OBJETIVO** (TG en el extremo superior izquierdo de la pantalla) mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
10. Avance hasta el ajuste del Ritmo Cardiaco Máximo **PULSANDO** la tecla **MODE**. El reloj mostrará su Ritmo Cardiaco Máximo Estimado (**EM**) en la línea superior de la pantalla. Si Vd. conoce el valor de su Ritmo Cardiaco Máximo, **AJUSTELO** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
11. **PULSE** la tecla **MODE** para abandonar la secuencia de configuración y regresar a la pantalla de **KCAL**.



NOTA: En cualquier momento podrá abandonar la secuencia de configuración **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **EL/SET**.

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

FUNCIÓN DE ALARMA

El monitor está equipado con una alarma, que se puede configurar para cualquier día de la semana o para que suene a diario.

CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

1. Avance hasta la función de **ALARMA PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **SELECCIONE DÍA, TODOS o DESACTIVADO** (en la parte superior izquierda de la pantalla) **PULSANDO** la tecla **SS**.
3. Para **CONFIGURAR LA HORA DE ALARMA**, introduzca la secuencia de configuración **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **EL/SET**.
4. **AJUSTE LAS HORAS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
5. Avance hasta **AJUSTAR LOS MINUTOS PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LOS MINUTOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**.
6. **PULSE** la tecla **MODE** para abandonar la secuencia de configuración.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO

Los monitores están equipados con un cronógrafo de 24-horas para 26-vueltas. Durante los primeros 59m 59s cronometrados funciona con una resolución de 0.1 segundos. Después de la primera hora la resolución del cronometraje es de segundos.

La **línea superior** de la pantalla muestra el **NÚMERO DE LA VUELTA ACTUAL**. La **línea inferior** de la pantalla muestra el **TIEMPO DE LA VUELTA ACTUAL**. Durante el funcionamiento del Cronógrafo, la **línea intermedia** de la pantalla indicará **LAP (VUELTA)**. Cuando el Cronógrafo está detenido, la línea intermedia de la pantalla indicará **STP**.

Cuando inicie una nueva vuelta, la **línea superior** mostrará el **TIEMPO TOTAL TRANSCURRIDO** de entrenamiento y la **línea inferior** mostrará el **TIEMPO DE LA VUELTA ANTERIOR**.



Desde cualquier función podrá **VISUALIZAR SU RITMO CARDIACO** tocando los sensores de la placa superior con los dedos índice y corazón durante 5 segundos. El **RITMO CARDIACO** aparecerá mostrado durante 2 segundos y después regresará a la función en curso. Esta prestación es muy útil para controlar su ritmo cardiaco al despertar o en descanso cuando está desarrollando un programa de entrenamiento competitivo.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO

1. Avance hasta el **CRONÓGRAFO PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. Para borrar los datos del entrenamiento anterior **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **SS**.
3. **PULSE** la tecla **SS** para **INICIAR EL CRONOMETRAJE**.
4. Realice **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS** para **AVANZAR AL CRONÓGRAFO DE VUELTAS**. La **línea superior** mostrará el **TIEMPO TOTAL TRANSCURRIDO** durante aproximadamente 5 segundos y después mostrará el **NÚMERO DE VUELTA**. La **línea inferior** mostrará el **TIEMPO DE LA VUELTA ACTUAL**.
5. Para **DETENER EL CRONOMETRAJE**, realice **2 PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **SS**. Para **CONTINUAR EL CRONOMETRAJE**, realice **RÁPIDAS PULSACIONES** de la tecla **SS**.



6. Para **AJUSTAR A CERO EL CRONÓGRAFO**, **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **SS** mientras el Cronógrafo está detenido.

NOTA: Para poder registrar el ritmo cardíaco y la información de la función **KCAL**, el Cronógrafo deberá estar activado.

FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

REPRODUCIR LA MEMORIA DEL CRONÓGRAFO

Los monitores están equipados con una memoria que le permite reproducir la información detallada del entrenamiento concluido.

1. En la función **CRONÓGRAFO** con el **CRONÓGRAFO DETENIDO PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **MODE**.

Las primeras dos pantallas son resúmenes de todo el entrenamiento completo.

2. La **línea superior** muestra el **TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO** seguido del **NÚMERO DE VUELTAS** y el **TIEMPO MEDIO POR VUELTA** (ejemplo: 06.03:58 = 6 vueltas, 3 min. 58 seg. Tiempo medio por vuelta)

La **línea inferior** muestra el **RITMO CARDIACO MÁXIMO** con el **PORCENTAJE DE RC MÁXIMO** (en números pequeños, extremo inferior derecho) seguido del **RITMO CARDIACO MEDIO** del entrenamiento con el porcentaje del máximo (en números pequeños, extremo inferior derecho)



NOTA: Si el ritmo cardíaco está por encima o por debajo de la zona objetivo, el número parpadeará.

3. **PULSE** la tecla **MODE** para avanzar a la siguiente pantalla. Los **DETALLES DE LA VUELTA** aparecen mostrados en orden decreciente (se mostrará primero la última vuelta completada).

La **línea superior** parpadea y muestra el **NÚMERO DE VUELTA** seguido del **TIEMPO DE LA VUELTA**.

La **línea inferior** muestra el **RITMO CARDIACO MEDIO DE VUELTA** y el **PORCENTAJE DEL MÁXIMO**.

PULSE la tecla **MODE** para avanzar a la vuelta anterior.

4. En cualquier momento puede abandonar la Reproducción de la Memoria **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **MODE**.

FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO DE CUENTA-ATRÁS

Los monitores están equipados con un Cronómetro de Cuenta Atrás para los entrenamientos realizados en intervalos de tiempo y basados en el tiempo invertido. El Cronómetro de Cuenta-Atrás funciona independientemente del Cronógrafo y no afectará a su funcionamiento.

PANTALLA: La **línea superior** muestra el **CRONÓMETRO**. La **línea inferior** muestra la **HORA DEL DÍA**.

NOTA: Para poder registrar el ritmo cardiaco y la información de la función KCAL, el Cronógrafo deberá estar activado.

1. Avance a la función **CRONÓMETRO PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **AJUSTE EL CRONÓMETRO** seleccionando el **INTERVALO DE TIEMPO** deseado.
3. **PULSE** la tecla **SS** para **INICIAR EL CRONOMETRAJE**.
4. Cuando el tiempo haya transcurrido, el monitor emitirá 3 breves pitidos.
La **línea superior** de la **PANTALLA DEL CRONÓMETRO** automáticamente se **REAJUSTARÁ** al **TIEMPO PRE-PROGRAMADO**.
5. **PULSE SS** para iniciar la cuenta-atrás de otro intervalo.

NOTA: En cualquier momento podrá reconfigurar el cronómetro **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **SS**.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIÓN KCAL

Los monitores calculan las calorías consumidas durante el entrenamiento. La función de Consumo de Grasa estima la grasa corporal consumida durante el ejercicio. Esta función es útil para comparar el volumen de ejercicio entre distintas actividades deportivas.

En la función KCAL, podrá seleccionar la **VISUALIZACIÓN DE CALORÍAS** o **VISUALIZACIÓN DEL CONSUMO DE GRASA PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **MODE**.

NOTA: Para poder registrar la información de la función KCAL, el Cronógrafo deberá estar activado



PANTALLA: La línea superior muestra las **CALORIAS CONSUMIDAS** o el **CONSUMO DE GRASA CORPORAL** en libras. La línea inferior muestra la **HORA DEL DÍA**.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

CÓMO CUIDAR LA UNIDAD DE MUÑECA

Su monitor debe ser protegido contra golpes, temperaturas extremas y contra una continua exposición a la luz solar directa. Sólo debe manipular el reloj para cambiar la pila y siempre siguiendo el procedimiento indicado en este manual. NUNCA trate de desmontar o realizar cualquier otra manipulación en el reloj. Cuando no utilice el reloj, consérvelo en un lugar limpio y seco, a temperatura ambiente.

Si su monitor se ensucia, límpielo con cuidado utilizando un paño húmedo. Tenga cuidado al limpiar la lente y evite frotar las partículas de suciedad sobre la superficie de la lente porque podría rayarla dificultando su lectura.

español

CARE AND MAINTENANCE

CAMBIO DE LA PILA DEL RELOJ

Los monitores utilizan una pila común de Litio CR2032 3v tanto en el reloj como en el transmisor de ritmo cardíaco. Estas pilas se pueden adquirir en establecimientos fotográficos, de venta de bicicletas, establecimientos fotográficos y otros almacenes. La duración normal de la pila del reloj es aproximadamente 1 año.

NOTA: Una utilización intensa del sistema de Luz de Fondo puede reducir significativamente la vida de la pila.

El visualizador en blanco, la inexactitud en las lecturas de ritmo cardíaco indican que la pila se está agotando y que debe ser sustituida por otra nueva.

1. Usando una moneda que ajuste exactamente en la ranura de la tapa de la pila situada en la parte posterior del reloj, gire la tapa de la pila en sentido contrario a las agujas del reloj hasta separar la tapa del reloj.
2. Intente no dañar el anillo sellador del compartimento de la pila y extraiga con precaución la pila usada.



3. Coloque una pila nueva en el compartimento de la pila con la polaridad positiva (+) hacia arriba.
4. Con el anillo sellador en la posición correcta, coloque la tapa de la pila sobre la apertura y ajústela utilizando una moneda y girando en sentido de las agujas del reloj.
5. Si el anillo sellador ha sido dañado, cámbielo por otro antes de volver a colocar la tapa de la pila. La mayoría de las joyerías y relojerías tienen anillos selladores.

NOTA: Al cambiar la pila, debe tener especial cuidado para asegurarse de que el reloj conserve su sumergibilidad. Un error en la colocación de la nueva pila y en el correcto sellado del reloj podría provocar daños en el reloj y anular la validez de la garantía.

Las pilas de litio del tipo utilizado en este reloj son extremadamente sensibles si no se conservan adecuadamente. Por nuestra experiencia, muchas de las pilas que se venden como nuevas han sido conservadas de modo incorrecto y ya están agotadas o casi agotadas en el momento de su adquisición. Si sustituye la pila de su reloj y este no funciona, no debe asumir que el reloj está defectuoso. Coloque otra pila nueva y compruebe si se soluciona el problema, en la mayoría de ocasiones se resuelve de este modo.

ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN

ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN OPERATIVOS

GENERAL

Temperatura de Funcionamiento -10C a +50C/ 14F a 120F

Resistencia al Agua 3ATM

Pila del Reloj CR 2032 3v Litio

Pila del Transmisor de Ritmo Cardíaco CR 2032 3v Litio

Calendario Automático 2004-2054

Hora del día – formato de 12 ó 24-hr. con resolución de 1-segundo

Alarma Diaria – 24 horas con resolución de 1-minuto

Visualización de la edad – 10-99 años

Visualización del peso – 44-499 lbs. (20-230 kg.)

MONITOR DE RITMO CARDIACO

Radio de Acción 40-240 Latidos por Minuto

Resolución 1 Latido por Minuto

CRONÓGRAFO

Radio de Acción 24 horas

Capacidad para 26-Vueltas

Resolución 0.1 segundos en la primera hora; 1.0 segundos en las horas 2-23

español

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Por nuestra experiencia, la mayoría de los problemas que sufren los están relacionados con pilas agotadas o a punto de agotarse.

Mientras que la duración estimada de una pila nueva en el reloj es aproximadamente de un año, esta duración puede verse reducida de manera considerable si se utiliza de manera intensa el sistema de luz de fondo del reloj. Siempre que experimente problemas relativos al funcionamiento del reloj, se recomienda que, en primer lugar, instale una pila nueva, especialmente si ha transcurrido más de medio año desde la última vez en que la pila fue cambiada.

ATENCIÓN: Las pilas de litio del tipo de las utilizadas en este reloj son muy sensibles ante una conservación inadecuada. En muchas ocasiones, las pilas compradas como nuevas están agotadas o les queda poca energía antes de ser vendidas. No dé por sentado que las pilas en las tiendas están en perfectas condiciones. Si prueba con una pila nueva y los problemas persisten, pruebe con una segunda pila de otro proveedor, sólo para asegurarse.

Si la pila del reloj del monitor falla lo podrá comprobar de varias maneras. Son indicaciones de que la pila se está agotando:

1. Un visualizador borroso o en blanco. También si el visualizador se torna blanco cuando la luz de fondo se activa y se recupera cuando el sistema de luz de fondo se desactiva.
2. Lecturas erróneas en los sistemas de Ritmo Cardíaco.
3. Disminución en la distancia de recepción para el sistema de ritmo cardíaco.

La pantalla del reloj podría quedar "bloqueada" debido a electricidad estática o al cambio de pilas. Si esto sucediera, extraiga la pila y vuelva a colocarla. Esta acción borrará los datos de la memoria y recuperará la configuración de fábrica del reloj.

HRT MAX Heart Rate Monitor



NEW BALANCE SPORTS MONITORS®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.

190 Continuum Dr. Fletcher, NC 28732

Authorized Licensee of New Balance Athletic Shoe, Inc.

New Balance and Flying NB are registered trademarks of New Balance Athletic Shoe, Inc.



FITNESS