

N4 HRM TABLE OF CONTENTS

N4 Prestaciones y Especificaciones	1
Advertencias y Precauciones.....	2
Colocarse el Transmisor de Ritmo Cardíaco.....	3
MODO TIME.....	4
Configuración de la Hora y la Fecha.....	4
ACTIVAR o DESACTIVAR la Señal Sonora del Teclado	4
Cambiar la Pantalla Superior en el Modo del Reloj	4
MODO HRM.....	5
Uso de los Niveles Definidos de Intensidad del Ritmo Cardíaco	5
Configuración del Usuario para el Modo HRM.....	5
Indicadores de Límite y Alarma de Zona de Ritmo Cardíaco.....	6
Cambiar de Pantalla en el Modo HRM.....	6
Memorizar un Entrenamiento en el Modo de Datos.....	6
o Eliminar un Entrenamiento sin Memorizar en el Modo de Datos	
MODO DATA.....	6
Revisar los Entrenamientos Memorizados	7
Eliminar los Entrenamientos Memorizados.....	7
Uso de la Retroiluminación	7
MODO ALARM.....	7
Configuración de la Alarma Diaria.....	7
ACTIVAR o DESACTIVAR la Alarma	7
Resistencia al agua y pilas.....	8
Sustitución de la pila	9
Resolución de Problemas del Reloj	10
Cómo Cuidar el Reloj	11
Resolución de Problemas el Transmisor de Ritmo Cardíaco	11
Cómo Cuidar el Transmisor de Ritmo Cardíaco	12

N4 PRESTACIONES Y ESPECIFICACIONES

Transmisor de Ritmo Cardíaco Analógico
Reloj de 12 / 24 Horas
Calendario de 50 Años
Alarma Diaria
Retroiluminación
Configuración del Usuario Personalizable
Pantallas del Cronógrafo Seleccionables por el Usuario
• % Ritmo Cardíaco Máximo
• Cantidad Total Calorías
• Tiempo Total en la Zona de Ritmo Cardíaco
• Límite Superior del Ritmo Cardíaco
• Límite Inferior del Ritmo Cardíaco
• Tiempo Total
Cronógrafo de 24 Horas
Memoria de 9 Carreras
Memoria Acumulada de las últimas 9 Carreras
Zonas Definidas de Intensidad del Ritmo Cardíaco
Alarma de Zona del Ritmo Cardíaco
Modo Datos Completos de Carrera
• Fecha de la Carrera
• Tiempo Total
• Tiempo Total En la Zona de Ritmo Cardíaco
• Cantidad Total de Calorías
• % Grasa Quemada
• LPM Máximo
• LPM Medio

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

ADVERTENCIA: Este producto es un instrumento avanzado para el control del entrenamiento físico y la forma física. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, le recomendamos acudir al médico para someterse a un examen físico completo e informarle de sus planes de ejercicio.

ADVERTENCIA A PERSONAS CON MARCAPASOS: Aunque el monitor de ritmo cardiaco es un sistema pasivo y no debe tener un efecto directo sobre el marcapasos, recomendamos encarecidamente a las personas con este dispositivo que consulten a su médico o cardiólogo antes de utilizar este producto o de iniciar un programa de ejercicio físico

ADVERTENCIA A NADADORES: Los monitores de ritmo cardiaco son impermeables. Lo que significa que el agua no entrará en la unidad durante la práctica de natación de modo normal. Sin embargo, la utilización del monitor de ritmo cardiaco en el agua puede provocar otros problemas operativos por distintos motivos. Primero, el agua puede interferir con la capacidad de los sensores para detectar la señal de ritmo cardiaco procedente del cuerpo. En general, la probabilidad de experimentar problemas con un monitor de ritmo cardiaco es muy superior cuando el dispositivo se utiliza en el agua.

NUNCA pulse los botones debajo del agua, cuando el reloj está mojado o mientras limpia o enjuaga la unidad. Estaría facilitando la entrada de agua en el interior del reloj.

NO utilice el reloj durante un baño con agua caliente o en la ducha con agua caliente. Las temperaturas elevadas y el vapor pueden dañar las juntas de goma.

NO exponga el reloj a cambios repentinos de temperatura pasando de una bañera caliente al agua fría. Esto provocaría la contracción de las juntas de goma y permitiría la entrada de agua.

NO sumerja el reloj en agua con detergente para vajillas o un baño de burbujas. El álcali del jabón podría dañar las juntas de goma.

NO utilice soluciones de limpieza para limpiar el reloj. Estas sustancias **DAÑARÁN** los componentes plásticos del reloj.

SIEMPRE deberá enjuagar el reloj en agua del grifo después de estar expuesto a agua salada. La sal es muy corrosiva y puede dañar las juntas de goma y la caja del reloj.

COLOCARSE EL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO

La cinta del transmisor de ritmo cardiaco consta de dos electrodos conductores conectados a un pequeño radio transmisor situado en el centro de la cinta. Los electrodos detectan la potencia eléctrica generada cada vez que el corazón se contrae y el radio transmisor envía una señal al reloj cada vez que los electrodos detectan el latido del corazón.

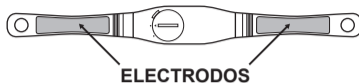
Para obtener el resultado óptimo, es importante que exista una capa de sudor entre la piel y los electrodos del transmisor. Esto facilitará que los electrodos "detecten" la señal eléctrica.

En días fríos o al principio de la sesión de ejercicio físico será necesario humedecer los electrodos, situados en la parte posterior del transmisor, con saliva o una de las cremas conductoras comercializadas.

NO utilizar agua del grifo para humedecer los electrodos porque el agua del grifo actuará como aislante en vez de conductor y reducirá la efectividad del sistema.

El transmisor se debe colocar alrededor de las costillas, exactamente debajo de los músculos pectorales. La cinta elástica del sistema se debe ajustar suficientemente para que no se mueva durante su utilización, pero no excesivamente para que no dificulte la respiración.

Aunque inicialmente la cinta del transmisor resulte un poco incómoda de usar, la mayoría de personas se acostumbran al cabo de unos días e incluso olvidan que la llevan puesta.



MODO TIME

El modo TIME, le permite configurar la hora del día y la fecha de su huso horario local. El modo TIME también permite configurar el formato del reloj y el contraste de la pantalla.

Configuración de la Hora y la Fecha

- Pulse y mantenga pulsado LIGHT / SET durante 3 segundos para ajustar la hora del reloj.
- Pulse START / STOP o VIEW para modificar la configuración.
- Pulse MODE para avanzar a la siguiente variable de configuración.
- Pulse LIGHT / SET para salir del modo de configuración del reloj.

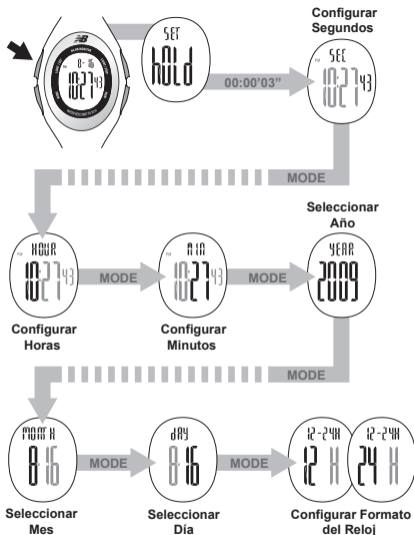
ACTIVAR o DESACTIVAR la Señal Sonora del Teclado

- En el modo RELOJ, pulse START / STOP para ACTIVAR o DESACTIVAR la señal sonora del teclado.
- Cuando la señal sonora del teclado está ACTIVADA, se escuchará un breve pitido al pulsar un botón y al tocar cada hora.

NOTA: La ACTIVACIÓN de la señal sonora del teclado, afectará a la duración de la pila. La pila tendrá mayor autonomía con la señal sonora del teclado DESACTIVADA.

Cambiar la Pantalla Superior en el Modo del Reloj

- En el modo RELOJ, pulse VIEW para alternar entre Día-de-la-Semana / Día y Mes / Día en la parte superior de la pantalla.



MODO HRM

El modo HRM es el modo cronógrafo de rendimiento donde podrá ver el Ritmo Cardíaco actual, el porcentaje del Ritmo Cardíaco Máximo, la cantidad total de calorías quemadas, el tiempo total de carrera y sus zonas de ritmo cardíaco.

Uso de los Niveles Definidos de Intensidad del Ritmo Cardíaco

El N4 permite configurar automáticamente la zona de ritmo cardíaco del usuario basándose en las siguientes ecuaciones. Este valor se encuentra en la configuración del usuario del modo HRM.

Ritmo Cardíaco Máximo para Hombre = $214 - (0.8 * \text{edad})$

Ritmo Cardíaco Máximo para Mujer = $209 - (0.7 * \text{edad})$

L1 (Ejercicio de Intensidad Suave) = 60% RC Máx. a 70% RC Máx.

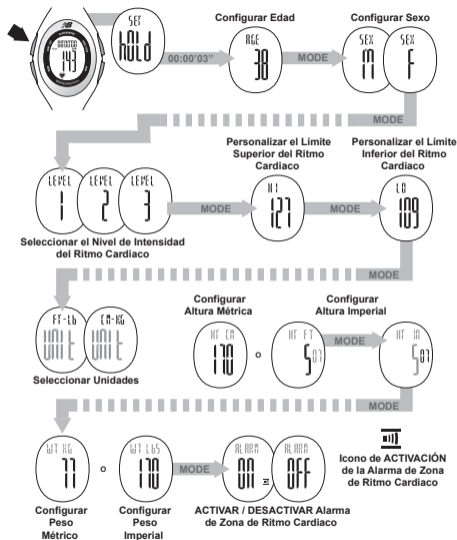
L2 (Ejercicio de Intensidad Media) = 70% RC Máx. a 80% RC Máx.

L3 (Ejercicio de Intensidad Fuerte) = 80% RC Máx. a 90% RC Máx.

Configuración del Usuario para el Modo HRM

NOTA: El cronógrafo se debe reconfigurar a 00'00"00 para introducir la configuración del usuario.

- Pulse y mantenga pulsado LIGHT / SET durante 3 segundos para ajustar la configuración del usuario HRM.
- Pulse START / STOP o VIEW para modificar la configuración.
- Pulse MODE para avanzar a la siguiente variable de configuración.
- Pulse LIGHT / SET para salir de la configuración del usuario HRM.



Indicadores de Límite y Alarma de Zona de Ritmo Cardíaco

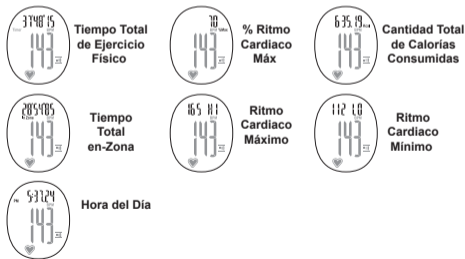
El N4 le notificará que usted está fuera de la zona de ritmo cardíaco cuando de dos modos.

- Un icono indicador de zona parpadeará en la pantalla cuando usted esté fuera de la zona definida para su ritmo cardíaco.
- El reloj pitará a la vez que el indicador de zona correspondiente parpadea en la pantalla.



Cambiar de Pantalla en el Modo HRM

La información de la superior de la pantalla se puede cambiar pulsando VIEW en cualquier momento durante la realización de ejercicio físico. A continuación se incluye una lista de las Pantallas del Modo HRM.



Memorizar un Entrenamiento en el Modo de Datos o Eliminar un Entrenamiento sin Memorizar en el Modo de Datos

- Pulse y mantenga pulsado VIEW durante 3 segundos para memorizar el entrenamiento en el modo de datos y reiniciar el modo HRM para el próximo entrenamiento.
- Pulse y mantenga pulsado LIGHT / SET durante 3 segundos para eliminar los datos del modo HRM sin memorizar en el modo de DATOS.

NOTA: Los datos del entrenamiento se perderán si elimina los datos del modo HRM sin memorizar.

MODO DATA

El modo DATA permite memorizar 9 entrenamientos individuales y un registro acumulado de las 9 carreras. A continuación se incluye una lista de la información memorizada en el modo de datos para cada entrenamiento y el registro acumulado.

- Fecha del Entrenamiento
- Tiempo Total de Entrenamiento
- Tiempo Total En la Zona de Ritmo Cardíaco
- Cantidad Total de Calorías Consumidas
- Porcentaje de Grasa Consumida
- Ritmo Cardíaco Máximo
- Ritmo Cardíaco Medio

DATA MODE

Reviewing Stored Workouts

- Pulse MODE hasta seleccionar el Modo DATA.
- Pulse START / STOP para seleccionar el entrenamiento deseado o el registro acumulado.
- La información memorizada para cada entrenamiento se desplazará a intervalos de 4 segundos.

Eliminar los Entrenamientos Memorizados

- Seleccione el entrenamiento que desea eliminar de la memoria.
- Pulse y mantenga pulsado LIGHT / SET durante 3 segundos para eliminar el entrenamiento seleccionado.
- Siga pulsando LIGHT / SET durante 5 segundos para eliminar toda la memoria del entrenamiento.

NOTA: Si ha seleccionado el registro acumulado, toda la memoria será eliminada después de mantener pulsado LIGHT / SET durante solo 3 segundos.

USO DE LA RETROILUMINACIÓN

- En CUALQUIER modo, pulse LIGHT / SET para activar la retroiluminación durante 3 segundos.

NOTA: El uso excesivo de la retroiluminación puede reducir la duración de la pila. Aunque la retroiluminación es una prestación muy útil en cualquier reloj, evite activar o pulsar de modo innecesario el botón de retroiluminación, varias veces sucesivamente.

MODO ALARM

Configuración de la Alarma Diaria

- Pulse y mantenga pulsado LIGHT / SET durante 3 segundos para ajustar la hora de la alarma.

NOTA: El ajuste del modo ALARM funciona del mismo modo que el ajuste del modo TIME. Solo podrá configurar la horas y los minutos a los que desea que suene la alarma.

- Pulse START / STOP o VIEW para configurar la hora.
- Pulse MODE para avanzar a la configuración de los minutos.
- Pulse START / STOP o VIEW para configurar los minutos.
- Pulse LIGHT / SET para abandonar la configuración de la alarma.

NOTA: La Alarma se ACTIVARÁ automáticamente al salir del modo de configuración de la alarma.

ACTIVAR o DESACTIVAR la Alarma

- En el modo ALARM, pulse START / STOP para ACTIVAR o DESACTIVAR la alarma.

N4 Resistencia al agua del Reloj

50 Metros / 5 BAR / 5 ATM

*Adecuado para nadar en superficie y para bañarse**NOTA: Los lugares con vapor o un nivel humedad excesivamente alto puede provocar daños en el reloj por la entrada de agua.**NOTA: El agua puede entrar en el reloj si se pulsan los botones bajo el agua**NOTA: Mantener las pilas fuera del alcance de los niños.**En caso de que se ingiera una pila, acuda al medico inmediatamente.**NOTA: Las pilas del reloj contienen sustancias química. Las pilas agotadas se deben eliminar correctamente según las normas locales.**NOTA: Las Pilas de Litio contienen Material de Perclorato.**En California, son aplicables normas de manipulación especiales.**Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.***N4 Pila del Reloj**

CR2025 3v Litio

Autonomía aproximada de 1 año

Límites del Reloj N4 en cada Modo

Cronógrafo: 23:59'59"99"

- Resolución 1/100 segundo en la primera hora
- Resolución 1 segundo después de la primera hora

Ritmo Cardíaco LPM: 30 - 240 LPM

Calorías: 0 - 9999 kcal

Máximo de Carreras: 10

Máximo de Vueltas: 50

Resistencia al agua del Transmisor de Ritmo Cardíaco N4

30 Metros / 3 BAR / 3 ATM

*NOTA: El Transmisor de Ritmo Cardíaco no se debe sumergir en agua.**NOTA: Los lugares con vapor o un nivel humedad excesivamente alto puede provocar daños en el reloj por la entrada de agua.**NOTA: Mantener las pilas fuera del alcance de los niños.**En caso de que se ingiera una pila, acuda al medico inmediatamente.**NOTA: Las pilas del reloj contienen sustancias química. Las pilas agotadas se deben eliminar correctamente según las normas locales.**NOTA: Las Pilas de Litio contienen Material de Perclorato.**En California, son aplicables normas de manipulación especiales.**Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.***Pila del Transmisor de Ritmo Cardíaco**

CR2032 3v Litio

aproximadamente 700 - 800 horas de autonomía

Precisión del Transmisor de Ritmo Cardíaco N4

+/- 1% LPM a ritmo regular

SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Pila del Reloj

NO extraer los tornillos ni abrir la caja del reloj.

Para garantizar la impermeabilidad, la pila debe ser sustituida por un relojero especializado en la reparación de relojes.

Pila del Transmisor de Ritmo Cardíaco

Debido a una menor autonomía que la pila del reloj, el transmisor de Ritmo Cardíaco incluye una tapa que puede ser abierta por el usuario para sustituir la pila CR2032.

NOTA: La tapa de la pila es de plástico y se puede dañar fácilmente si se aplica excesiva presión en la ranura para la moneda.

Para disfrutar del mejor resultado recomendamos que la pila del transmisor también sea sustituida por un relojero con experiencia.

En caso contrario – deberá extremar las precauciones para no dañar la tapa de la pila girando excesivamente en cualquier dirección.

Estos son los pasos a seguir para sustituir la pila del transmisor.

- Utilice una moneda para girar la tapa de la pila en sentido contrario a las agujas del reloj 15 grados desde la posición horizontal cerrada hasta el punto OPEN (ABRIR) indicado en la caja.
- Retire la tapa de la pila. Extreme las precauciones para no desplazar la junta de estanqueidad situada en el interior del hueco de la pila. Podría anular la impermeabilidad del transmisor.
- Retire la pila usada CR2032 e instale una pila nueva. De nuevo deberá evitar tocar la junta de estanqueidad.
- La flecha que existe junto a la ranura deberá coincidir con el punto OPEN (ABIERTO) de la caja del reloj.
- Empuje ligeramente la tapa de la pila hacia el interior de la cavidad de la pila hasta que esté al mismo nivel que la superficie de la caja del reloj.
- Gire levemente la tapa de la pila en el sentido de las agujas del reloj hasta situarla en la posición original de modo que la flecha coincida con el punto CLOSED (CERRADO.)



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL RELOJ

El reloj es un instrumento sensible y sofisticado. La vida útil y la precisión del reloj será de muchos años.

Por experiencia, la mayoría de problemas que el producto presenta a los consumidores son debidos a pilas agotadas o con baja carga.

Aunque la vida útil estimada de la pila del reloj es aproximadamente un año, este periodo podría disminuir considerablemente si la prestación del reloj se utiliza intensamente. Cuando sufra algún problema relativo al funcionamiento del reloj, le recomendamos que restaure la configuración de fábrica del reloj como primer paso.

Restaurar la configuración de fábrica del reloj

- Pulse y mantenga pulsados simultáneamente los cuatro botones hasta que se activen todos los segmentos de la pantalla.
- El reloj automáticamente restaurará la configuración de fábrica.

NOTA: Al restaurar la configuración de fábrica, se eliminarán TODOS los datos de la configuración y los entrenamientos memorizados.

Si el problema no se soluciona al reiniciar el reloj, es posible que sea el momento de cambiar la pila sobre todo si han transcurrido más de 9 meses desde la última vez que se sustituyó la pila.

ATENCIÓN: Las pilas de litio del tipo utilizado por este reloj son sensibles a las condiciones adversas de conservación. Con frecuencia, las pilas adquiridas como nuevas están agotadas o con baja carga antes de adquirirlas. No deberá asumir que las pilas de la tienda están en buenas condiciones.

Si utiliza una pila nueva y el problema persiste, le recomendamos que pruebe una segunda pila procedente de otro lugar, para mayor seguridad.

Si la pila del reloj se está agotando podrá detectarlo de varias formas.

Las indicaciones de pila agotada son:

- La pantalla borrosa o en blanco. También si la pantalla está en blanco cuando se enciende la retroiluminación y después vuelve a verse cuando se apaga la retroiluminación.
- Lecturas inexactas del sistema de ritmo cardíaco.
- Disminución en la distancia de recepción del sistema de ritmo cardíaco.

CÓMO CUIDAR EL RELOJ

- El reloj se debe proteger de golpes, calor excesivo y exposición prolongada a la luz directa del sol.
- Como propietario del producto, el único mantenimiento del producto que debe realizar es el cambio de la pila, según se indica en este manual. NUNCA deberá intentar desmontar ni reparar el reloj.
- Cuando no se utilice, el reloj se debe guardar en un lugar limpio y seco a temperatura ambiente.
- Si el reloj se ensucia, deberá limpiarlo con cuidado usando un paño húmedo.
- Extreme las precauciones durante la limpieza del cristal, evite frotar posibles residuos sobre la superficie del cristal porque podría rayarlo y sería difícil leer los datos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO

Compruebe que el Transmisor está Correctamente Ajustado y en la Posición Correcta sobre el Pecho

Si no consigue tener una buena conexión, puede ser debido a que lleva puesto el transmisor en una posición demasiado alta o baja sobre el pecho. Ajuste la posición sobre el pecho para comprobar si la conexión mejora y ofrece un resultado satisfactorio. Puede tener problemas de conexión debido a interferencias con la camiseta, ropa interior o sujetador deportivo. Compruebe que el transmisor está 100% en contacto con la piel y no está colocado encima de una prenda de ropa. Humedezca ligeramente los electrodos usando agua limpia. El agua garantiza un buen contacto entre los electrodos y la piel. No aplique una cantidad excesiva de agua. Una capa fina de agua sobre los electrodos garantizará una buena conexión.

Diafonías

La práctica de ejercicio físico cerca de otras personas que usan monitores de ritmo cardiaco puede provocar que su reloj reciba las señales de otra cinta pectoral distinta a la suya. Este fenómeno se denomina Diafonía. Para evitar problemas de Diafonía, le recomendamos que se separe de otras personas que utilizan monitores de ritmo cardiaco como mínimo a 1 metro o 3 pies de distancia.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO

Distancia de Transmisión

El sistema del monitor de ritmo cardiaco tiene alcance efectivo de 0.75 metros (28-30 pulgadas). Si el monitor se separa de la cinta del transmisor con una distancia superior a esta, podría no recibir la señal de ritmo cardiaco. Por otra parte, la orientación del reloj y el transmisor debe ser aquella en la que la dirección de lectura de la cara del reloj no es perpendicular al transmisor. Si el sistema tiene esta orientación, el alcance del transmisor disminuirá significativamente.

Evitar Interferencias Medioambientales con el Transmisor de Ritmo Cardiaco

Debido al tamaño, coste y la duración de la pila, los monitores de ritmo cardiaco funcionan utilizando una frecuencia de transmisión muy baja. Por este motivo, los transmisores son muy susceptibles de recibir interferencias de distintas fuentes electromagnéticas y de microondas. Las líneas eléctricas de alta tensión, los semáforos, los aparatos electrodomésticos del hogar o del automóvil, los aparatos eléctricos de ejercicio físico, el equipamiento de seguridad privada, los sistemas inalámbricos LAN y otros artículos pueden interferir con la capacidad del sistema para registrar el ritmo cardiaco.

La obtención de lecturas intermitentes de cero o valores muy altos de ritmo cardiaco (superior a 210 latidos) indican que existe algún tipo de interferencia. En general, las interferencias generadas por estas fuentes están centralizadas. Después de unos segundos o como máximo unos minutos, nos alejaremos de la zona de interferencias y el reloj volverá a funcionar de modo normal.

CÓMO CUIDAR EL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO

- Después de su utilización, deberá enjuagar la cinta del transmisor y la pieza elástica en agua templado y secarlo con un paño seco.
- No guarde el transmisor mojado porque se reducirá la vida útil de la pila.
- El transmisor se debe guardar extendido en lugar de doblado y no se debe doblar ni estirar porque los electrodos podrían resultar dañados.
- No colocar el transmisor de ritmo cardiaco sobre una superficie metálica, porque se agotaría la pila rápidamente.