

**MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**(A) CARACTERÍSTICAS**

El modelo M07-1870 es un reloj que mide las pulsaciones cardiacas, y que además tiene funciones de hora, cronómetro y alarma. Las principales características son las siguientes:



- Monitor de ritmo cardiaco con 9 días de ejercicios y un ACC. Memoria de datos.
- 4 modos operativos: hora, HRM, datos de HRM y alarma.
- El modo hora presenta día de la semana, horas, minutos, segundos, mes, día y año.
- Formato 12/24-horas
- Auto calendario desde el año 2000 hasta el 2049.
- Señal horaria, con pulsador que confirma el sonido.
- Cronómetro de 1/100-segundos con una capacidad de trabajo de hasta 24 horas.
- Se puede tomar el tiempo "Split".
- Se puede visualizar el "Elapsed Time" ( tiempo de vuelta), "% of MAX." ( máximo porcentaje), "Time in Zone" ( tiempo en zona), "Hilo Zone" ( zona alta/baja) y "Calorías" ( calorías).
- alarma diaria de 20 segundos.
- luz EL de 3 segundos.

**(B) LUZ DE FONDO EL**

Presione S4 para accionar la luz EL, que durará 3 segundos.

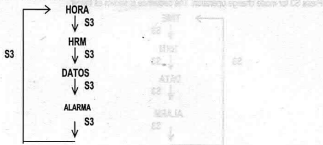
**(C) OPERACION BASICA DE LOS PULSADORES**



- S1 - SEÑAL HORARIA ON/OFF
- START/SPLIT DEL CRONOMETRO
- ALARMA ON/OFF
- CONTEO HACIA ADELANTE
- S2 - "MES Y DIA" O "DIA DE LA SEMANA Y FECHA" EN PANTALLA
- STOP DEL CRONOMETRO
- SELECCION DE LOS DATOS DE LA PANTALLA (CON EL CRONOMETRO DETENIDO)
- ALARMA ON/OFF
- CONTEO HACIA ATRAS
- S3 - CAMBIO DE MODO
- SELECCION DE OPERACION
- S4 - SET (PRESION Y MANTENGA)
- RE-CONEXION ENTRE EL RELOJ Y EL TRANSMISOR
- BORRA LOS DATOS DEL CRONOMETRO (PRESIONE Y MANTENGA CON EL CRONOMETRO DETENIDO)
- SALIDA DEL MODO OPERACIONES
- LUZ EL.

**(D) OPERACION DEL CAMBIO DE MODO**

Presione S3 para cambiar el modo operativo. Se verá la siguiente secuencia:



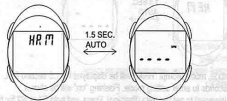
Nota:

En cualquier modo, si se presiona S3 y se mantiene presionado durante 3 segundos, se volverá al modo Hora directamente.

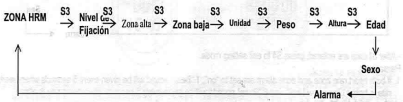
**(E) PREPARACION PARA MEDIR LAS PULSACIONES CARDIACAS**

Para utilizar la función de medición de pulsaciones, realice los siguientes pasos:

(1) Ingreso de datos para el monitor de ritmo cardiaco



- Presione S3 para ver el modo Pulso, se visualizará el icono "HRM" durante 1.5 segundos.
- Presione S4 y mantenga por 2 segundos para ingresar al modo. Se visualizará un "on" en la pantalla.
- Presione S1 (incrementa) o S2 (decrementa) para fijar los datos. Presione S1 o S2 y mantenga presionado para ir más rápido.
- Presione S3 para seleccionar los datos, según la siguiente secuencia:

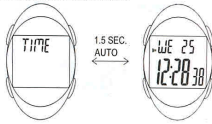


- Luego de ingresar todos los datos, presione S4 para salir del modo.

Notas:

1. Si tanto la alarma de zona de pulsaciones como la alarma de zona están activadas ("on"), se escuchará un "beep" cada 5 segundos cuando las pulsaciones se encuentren por debajo de la zona límite inferior ("Zone Low Limit") y 2 "beeps" cada 5 segundos cuando se encuentren por encima de la zona límite superior ("Zone High Limit").
2. Si la zona de pulsaciones está desactivada ("off"), no habrá alarma de zona y el icono "Time in Zone" no se verá en el modo cronómetro.
3. "Zone High Limit" y "Zone Low Limit" pre establecidos se visualizan luego de ingresar (o cambiar) los datos de sexo y edad. Los valores se verán de acuerdo a la siguiente fórmula:  
 Hombre / Mujer:  
 Límite Máximo = ((20-edad) x 0.7)  
 Límite Mínimo = ((20-edad) x 0.6)  
 El usuario podrá fijar sus propios límites luego de ingresar los datos de sexo y edad.
4. Si se cambia la unidad o el peso, se reseteará el cronómetro, y se limpiarán todos los datos automáticamente.
5. Se podrá ingresar un peso de entre 20 hasta 299 LB (o KG).
6. Se podrá ingresar una edad desde 1 hasta 99 años.

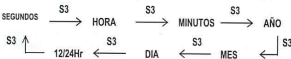
**(H) FIJACION DE LA HORA Y LA SEÑAL HORARIA**



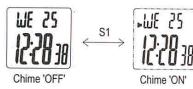
- Presione S3 para visualizar el modo Hora, se verá el icono "TIME" en la pantalla durante 1.5 segundos.
- Presione S2 para seleccionar Mes y Día ("Month and Day") o Día de la Semana y Fecha ("Weekday and Date").



- Presione S4 y mantenga durante 2 segundos para ingresar al modo fijación de hora. Los dígitos de los segundos comenzarán a titilar.
- Presione S1 (incrementa) o S2 (disminuye) para ajustar los dígitos que titilan. Presione y mantenga S1 o S2 para hacerlo más rápido.
- Presione S3 para seleccionar entre el formato 12 o 24 hs., o para seleccionar los dígitos, según la siguiente secuencia:

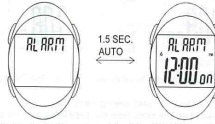


- Al fijar los segundos, si se presiona S1 o S2 mientras los dígitos cuentan entre 30 y 59, se volverán a 00 y se agregará 1 a los dígitos de los minutos.
- El año puede fijarse entre el año 2000 y el 2049.
- Presione S1 o S2 para cambiar entre el formato 12 o 24 horas. Si se selecciona el formato 24 horas, no se visualizará el icono "PM".
- Luego de completar todos los ajustes, presione S4 para salir del modo. El día de la semana se ajustará automáticamente.
- Presione S1 para activar o desactivar la señal horaria. Si la señal horaria está activada, se visualizará el icono "chime".

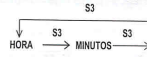


- Notas:
1. Si la señal horaria está activada, sonará un "BEEP" cada hora y habrá un sonido de confirmación.
  2. Si no se pulsa ningún botón por más de 3 segundos, el reloj volverá al modo hora automáticamente.

**(I) FIJAR LA ALARMA**



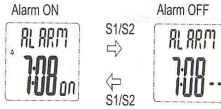
- Presione S3 para mostrar el modo Alarma, se verá la palabra "ALARM" por 1.5 segundos.
- Presione S4 y mantenga por 2 segundos para ingresar al modo de operación de la alarma. Los dígitos de la hora comenzarán a titilar.
- Presione S1 (incrementar) o S2 (disminuir) para ajustar los dígitos que titilan. Presione S1 o S2 y mantenga presionado para avanzar o retroceder más rápidamente.
- Presione S3 para seleccionar los próximos dígitos, según la siguiente secuencia:



- Luego de realizar todos los ajustes, presione S4 para salir del modo operativo.
- Presione S1 o S2 para activar o desactivar la alarma. Si la alarma está activada, se verá el icono.

Notas:

1. Si está activada, la alarma sonará diariamente durante 20 segundos a la hora fijada. Presione cualquier pulsador para detenerla.
2. La función de alarma se activa automáticamente cuando se ingresa al modo de activación de alarma.
3. Si está seleccionado el formato 24-horas, no se verá ni el icono "AM" ni el "PM" en el modo alarma.
4. Si no se pulsa ningún botón por más de 3 segundos, el reloj volverá al modo alarma automáticamente.



**(J) RESETEAR EL RELOJ**

- Presione S1, S2, S3 y S4 simultáneamente y mantenga durante 1 segundo, todos los segmentos se desactivarán. Luego suelte los pulsadores y el reloj se reseteará. Luego de esta operación, se visualizarán los modos de prueba por unos segundos, y finalmente el display se mostrará de la siguiente manera:



**(K) REEMPLAZO DE LA PILA**

Reemplace la pila según la siguiente instrucción:

1. Reloj - CR2032 o similar.
2. Transmisor - CR2032 o similar.

7. Tanto la zona de límite máximo ("Zone High Limit") como la de límite mínimo ("Zone Low Limit") pueden establecerse desde 30 hasta 240 BPM (Pulsaciones por minuto).

8. Si no se pulsan los botones por más de 3 minutos en el modo de operación, el reloj volverá al modo HRM automáticamente.

#### (2) Equipando el transmisor (banda pectoral)

- Humedezca las áreas de electrodos del transmisor con agua.

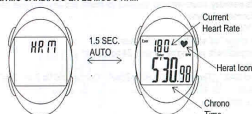
- Inserte la banda elástica en las ranuras del transmisor.

- Asegure el transmisor a su pecho, debajo del músculo pectoral, con el electrodo sobre su piel. Verifique que el logo esté derecho en posición central.

Notas:

1. Los electrodos del transmisor deben humedecerse para asegurar una correcta medición de las pulsaciones.
2. Se recomienda utilizar el transmisor sobre la piel desnuda para asegurar una correcta transmisión de datos.

#### (F) MEDICION DE RITMO CARDIACO EN EL MODO HRM



- Presione S3 para ver el modo Pulso, se visualizará el icono "HRM" durante 1.5 segundos.

- Cuando se reciban los datos del transmisor, titilará el corazón en pantalla, y se visualizará el ritmo cardiaco en la fila del medio del display.

9. - Si tanto la alarma de zona de pulsaciones como la alarma de zona están activadas ("on"), se escuchará un "Beep" cada 5 segundos cuando las pulsaciones se encuentren por debajo de la zona límite inferior ("Zone Low Limit") y 2 "Beeps" cada 5 segundos cuando se encuentren por encima de la zona límite superior ("Zone High Limit").

Notas:

1. No hay ningún valor en cero en el modo HRM

2. Se desactiva automáticamente luego de 24 horas

3. Se verá la palabra "FULL" cuando la memoria está completa

5. Si está activada la zona HR (HR Zone On), se verán los iconos Hi/Lo en todas las pantallas

6. Valores de Calorías: desde 1 hasta 9999 kcal

7. Si no se recibe ninguna señal cardiaca durante 1 minuto, se cortará la transmisión entre el reloj y el transmisor automáticamente, y se visualizará "--" (sin titilar) en la fila media de la pantalla. Para reconectar, presione S4, y el icono "--" comenzará a titilar o se verá el ritmo cardiaco.

8. No se transmitirá el ritmo cardiaco cuando esté activada la luz EL, o la alarma esté sonando.

9. Si la zona de ritmo cardiaco está desactivada ("off"), no habrá ninguna indicación de zona de alarma ni de límite máximo/ mínimo.

10. Si no se recibe ninguna señal de pulsaciones y no se pulsán los botones por más de 3 minutos en el modo Pulso, el reloj volverá al modo Hora automáticamente.

#### (G) DATOS DE RITMO CARDIACO

- Presione S3 para ver los datos

- La carrera más reciente se verá primero

- Si no hay datos de ritmo cardiaco (HR), no se verán ni los promedios de HR ni los datos de calorías

- Si solo hay datos de una vuelta de carrera, se verán los valores totales de ritmo cardiaco en la pantalla.

- Si no se pulsán los botones por 2-3 minutos durante el modo datos, el reloj volverá al modo Hora normal automáticamente.

% de Grasa:

- Cuando se consumen las calorías, el cuerpo utiliza la grasa y los carbohidratos como fuente de energía. La cantidad de grasa del total del consumo de calorías varía entre un 10% y un 60%. El resto (40% - 90%) son carbohidratos. Cuanto menor es el nivel de pulsaciones, mayor será el porcentaje de grasa del total de energía consumida.

- Presione S4 y mantenga presionado para volver los datos a cero.