

# Guía de operación CSP-100/2875 CASIO®

## Introducción

Muchas gracias por haber seleccionado este pulsómetro CASIO. Para conseguir lo máximo de su compra, asegúrese de leer este manual detalladamente, y guardarlo en un lugar práctico para tenerlo como una referencia futura cuando sea necesario.

- Toda mención a "Pulsómetro" en este manual se refiere al pulsómetro de tipo casquete CASIO (CSP-100/Módulo 2875).

## Características

- **Medición de pulso**
- **Medición de tiempo de ejercicio transcurrido**
- **Indicador de pulso promedio**
- **Indicador de pulso máximo**
- **Medición de tiempo en régimen de referencia**
- **Indicador de la energía consumida**
- **Indicador de la grasa corporal quemada**
- **Ajuste de intensidad de ejercicio**
- **Sugerencia de ejercicio por voz**
- **Radio FM**

- Tenga en cuenta que este pulsómetro es para usarse solamente como una herramienta de ejercicio. No es un instrumento médico de precisión.
- CASIO COMPUTER CO., LTD. no asume ninguna responsabilidad ante ninguna pérdida, o reclamo hecho por terceras partes que pueda ocasionarse debido al uso de este pulsómetro.

## Precauciones de seguridad

### ■ Compruebe con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicio.

Si no ha estado activo por largo tiempo o si se encuentra actualmente bajo cuidado médico, compruebe con su médico antes de comenzar cualquier programa que relacione actividades físicas extensivas. En caso de comenzar a sentirse débil o anormal mientras hace ejercicios, pare de inmediato o reduzca su ritmo.

### ■ Qúitese la presilla de oreja si está dañando su oreja.

El pulsómetro monitorea su pulso usando una presilla de oreja que se fija sobre el lóbulo de su oreja. Puede experimentar alguna hinchazón del lóbulo de la oreja si usa la presilla de oreja por muy largo tiempo o si tiene lóbulos de orejas de mucho espesor. En caso de experimentar dolor o sentir malestar en el lóbulo de su oreja mientras utiliza la presilla de oreja, quíteselo inmediatamente.

### ■ Nunca utilice el pulsómetro mientras opera un vehículo automotor.

Usando el pulsómetro mientras opera un automóvil, motocicleta u otro vehículo automotor crea el riesgo de accidentes.

### ■ No utilice el pulsómetro durante una tormenta eléctrica.

Usando el pulsómetro en exteriores mientras hay relámpagos se crea el riesgo de descargas eléctricas. Qúitese de inmediato el pulsómetro si observa relámpagos.

### ■ No ajuste el volumen demasiado alto de manera que no pueda escuchar los sonidos a su alrededor.

Usando un nivel de volumen que sea demasiado alto mientras camina, puede interferir con la audición normal de los sonidos en su alrededor. También, asegúrese de quitarse el pulsómetro cuando se acerca a un cruce de vías, un sitio en construcción y cualquier otra área en donde necesite tener cuidado de lo que está sucediendo a su alrededor.

### ■ Tenga cuidado con el fluido de pila.

- Tocando el fluido de pila que se fuga desde una pila crea el riesgo de pérdida de la vista, lesiones personales e inflamación de la piel.
- En caso de que el fluido de pila se ponga en contacto con sus ojos, lave de inmediato con abundante agua potable y comuníquese con un médico.
- En caso de que el fluido de pila se ponga en contacto con su piel o ropa, lave de inmediato el área afectada con agua potable.

### ■ Apriete seguramente los tornillos de la cubierta de pila.

Después de reemplazar la pila, asegúrese de que apretar seguramente los dos tornillos que aseguran la cubierta en posición. Una cubierta de pila floja puede permitir que el agua penetre dentro del pulsómetro, y puede ocasionar que el fluido de pila escape en caso de fuga de fluido desde la pila.

### ■ Prevéngase de daños a su audición.

Tenga cuidado de evitar escuchar el sonido generado desde los auriculares durante largos períodos de tiempo en volumen alto, lo cual puede afectar su audición.

### ■ Mantenga los auriculares alejados de objetos que puedan ser afectados por el magnetismo.

Mantenga los auriculares alejados de tarjetas de crédito, tarjetas ATM y cualquier otro elemento que tengan bandas magnéticas. Los imanes en los auriculares pueden afectar los datos grabados en una banda magnética.

### ■ No trate de desarmar el pulsómetro.

Tratando de desarmar el pulsómetro crea el riesgo de lesiones personales y falla de funcionamiento del producto.

### ■ Precauciones con la pila

- Una mala manipulación de una pila puede ocasionar fugas, lo cual puede ensuciar y dañar el área alrededor de la pila, ocasionando el riesgo de incendio y lesiones personales. Asegúrese de observar las siguientes precauciones de manipulación de pila importantes.
  - Asegúrese de que los extremos positivo (+) y negativo (-) de la pila se orienten correctamente cuando la coloca dentro del pulsómetro.
  - Retire la pila desde el pulsómetro si piensa no usarlo durante un largo período de tiempo.
  - Utilice solamente el tipo de pila recomendado específicamente para el pulsómetro.
- Mantenga todas las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si una pila llega a ser digerida accidentalmente, comuníquese de inmediato con un médico.
- Cuando reemplace la pila, tenga cuidado de que objetos extraños no entren dentro del compartimiento de pila. Objetos extraños en su interior crean el riesgo de incendio y descargas eléctricas.
- El retiro o colocación de la pila puede dañar las uñas largas de los dedos. Tenga cuidado cuando retira o coloca la pila.

# Guía de operación CSP-100/2875 CASIO®

## Precauciones con la operación

■ **¡Este pulsómetro no es un instrumento médico de precisión!**  
Tenga en cuenta que este pulsómetro es para usarse solamente como una herramienta de ejercicio. No es un instrumento médico de precisión.

■ **Tipos de ejercicio**  
El pulsómetro está diseñado para usarse mientras camina. Un golpe o vibración fuerte al correr puede hacer que sea imposible para el sensor monitorear correctamente su pulso.

■ **Uso en épocas frías**  
El pulsómetro detecta el movimiento de la sangre en los lóbulos de su oreja para determinar el régimen del pulso. Temperaturas muy frías pueden causar que el flujo de sangre en los lóbulos de sus orejas sea muy pobre. Cuando hace frío, masajee sus orejas para estimular el flujo de la sangre antes de fijar la presilla.

■ **Posición de la presilla de oreja**  
La mejor posición para usar la presilla de oreja difiere de persona en persona. Si experimenta problemas en conseguir una buena lectura de pulso, trate de cambiar la posición de la presilla de oreja en la oreja hasta encontrar la mejor posición.

■ **Extrayendo la presilla de oreja**  
Cuando retira la presilla de oreja desde el lóbulo de su oreja, asegúrese de apretar la presilla de manera que se abra. Nunca tire del cable para sacarse la presilla. Haciéndolo puede dañar el cable.

■ **Orejas perforadas y aros**  
Quítese los aros antes de fijar la presilla de oreja. Si tiene las orejas perforadas, evite fijar la presilla de oreja cerca de un orificio de aro. También, tenga cuidado de que no haya ningún cabello entre las superficies de la presilla de oreja y el lóbulo de su oreja. Esto puede ocasionar resultados de medición incorrectos.

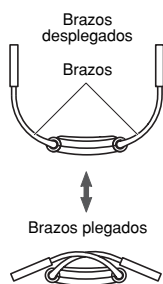
■ **Usando en la lluvia**  
Evite el uso del pulsómetro bajo la lluvia. La exposición al agua crea el riesgo de una falla de funcionamiento.

■ **Guardando el pulsómetro**  
Nunca guarde el pulsómetro en donde se aplique una fuerza o presión excesiva a los brazos del aparato. Tales condiciones puede ocasionar deformación y daños a los brazos.

■ **Indicador de energía de pila baja**  
Reemplace la pila tan pronto como sea posible después que aparezca el indicador de energía de pila baja ( ).

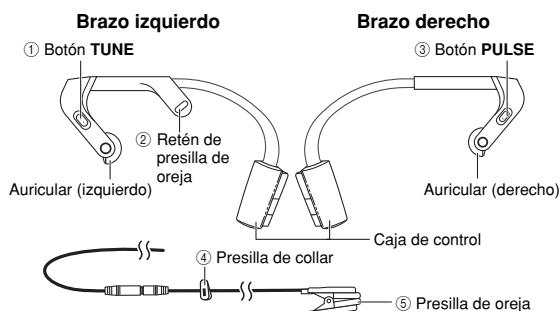
■ **Cuidado del pulsómetro**  
En caso de que el pulsómetro se ensucie, limpie con un paño seco y suave, o con un paño humedecido en una solución de agua y detergente neutro. No utilice diluyentes, bencina u otros agentes químicos, ni cualquier agente que contenga alcohol.

■ **Precauciones cuando se manipulan los brazos**  
Los brazos del pulsómetro son plegables. No aplique una fuerza indebida cuando pliega o despliega los brazos. Tenga especial cuidado de no tratar de forzar los brazos desplegándolos más allá de lo normal para lo cual fueron diseñados. Aplicando demasiada fuerza cuando se pliegan o despliegan los brazos puede llegar a dañarlos.

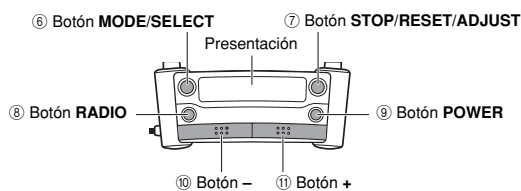


## Guía general

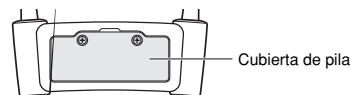
### Vistas laterales



### Vista delantera de la caja de control



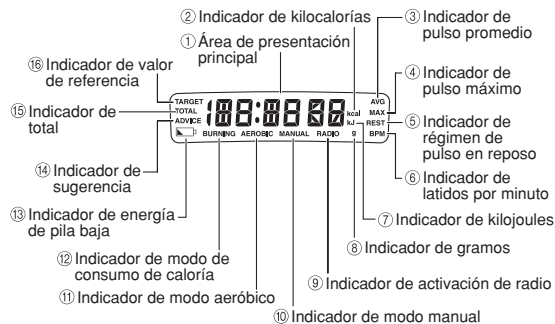
### Vista trasera de la caja de control



- ① Botón **TUNE**  
Utilice este botón para seleccionar la frecuencia de radio.
- ② Retén de presilla de oreja  
Fije la presilla de oreja aquí cuando no la esté utilizando.
- ③ Botón **PULSE**
  - Presione este botón para iniciar una operación de medición de pulso.
  - Presionando este botón durante la medición de pulso ocasiona que una voz humana simulada anuncie (en inglés) su régimen de pulso actual. La voz también le permite saber cómo le está yendo, en relación al modo de ejercicio seleccionado actualmente y sus ajustes de información personales.
- ④ Presilla de collar  
Fijando la presilla de collar a su collar u algún otro lugar en su ropa, asegurará el cable y evitará que oscile mientras está caminando.
- ⑤ Presilla de oreja  
Fijando la presilla de oreja a su oído permite que el pulsómetro mida su régimen de pulso.
- ⑥ Botón **MODE/SELECT**  
Utilice este botón para realizar un ciclo a través de las pantallas para ver los datos o configurar los ajustes.
- ⑦ Botón **STOP/RESET/ADJUST**  
Presione este botón para parar una operación de medición de tiempo de ejercicio transcurrido, y para reposicionar la presentación de tiempo transcurrido a cero.
- ⑧ Botón **RADIO**
  - Presione este botón para encender y apagar la radio.
  - Manteniendo presionado este botón durante unos dos segundos, ingresa un modo para registrar las frecuencias de radio en la memoria de frecuencias para realizar una sintonización fácil.
- ⑨ Botón **POWER**  
Mantenga presionado este botón durante unos dos segundos para activar la alimentación principal. Para desactivar la alimentación principal, mantenga presionado este botón durante unos dos segundos.
- ⑩ Botón **-**  
Presione este botón para reducir el volumen de salida del auricular.
- ⑪ Botón **+**  
Presione este botón para aumentar el volumen de salida del auricular.

# Guía de operación CSP-100/2875 CASIO®

## Contenidos de la presentación



- 1 **Área de presentación principal**  
Muestra los valores medidos y valores de ajuste.
- 2 **Indicador de kilocalorías**  
Se visualiza cuando un indicador de la energía consumida se encuentra en el área de presentación principal (cuando se selecciona kilocalorías como la unidad de energía).
- 3 **Indicador de pulso promedio**  
Se visualiza cuando un valor de pulso promedio se encuentra en el área de la presentación principal.
- 4 **Indicador de pulso máximo**  
Se visualiza cuando un valor de pulso máximo se encuentra en el área de la presentación principal.
- 5 **Indicador de régimen de pulso en reposo**  
Se visualiza cuando un valor de régimen de pulso en reposo se encuentra en el área de la presentación principal.
- 6 **Indicador de latidos por minuto**  
Se visualiza cuando un valor de régimen de pulso se encuentra en el área de la presentación principal.
- 7 **Indicador de kilojoules**  
Se visualiza cuando un indicador de la energía consumida se encuentra en el área de la presentación principal (cuando kilojoules se encuentra seleccionado como la unidad de energía).
- 8 **Indicador de gramos**  
Se visualiza cuando una cantidad de calorías consumidas del cuerpo se encuentra en el área de la presentación principal, mientras kilogramos (kg) se encuentra seleccionada como la unidad de peso.
- 9 **Indicador de activación de radio**  
Se visualiza sobre la pantalla de cronógrafo mientras la radio está encendida. Este indicador también aparece cuando está registrando una frecuencia en la memoria de frecuencias.
- 10 **Indicador de modo manual**  
Se visualiza cuando "MANUAL" se encuentra seleccionado en el modo de ejercicio.
- 11 **Indicador de modo aeróbico**  
Se visualiza cuando "AEROBIC" se encuentra seleccionado en el modo de ejercicio.
- 12 **Indicador de modo de consumo de caloría**  
Se visualiza cuando "BURNING" se encuentra seleccionado en el modo de ejercicio.
- 13 **Indicador de energía de pila baja**  
Se visualiza cuando la energía de la pila está baja. Reemplace la pila cuando este indicador aparezca.
- 14 **Indicador de sugerencia**  
Se visualiza cuando la función de sugerencia de ejercicio por voz se encuentra activada.
- 15 **Indicador de total**  
Se visualiza cuando un valor de tiempo de ejercicio transcurrido total se encuentra sobre el área de la presentación principal.
- 16 **Indicador de valor de referencia**  
Se visualiza cuando el tiempo que se ve actualmente en el área de la presentación principal indica el tiempo total que estuvo dentro de la gama de pulso de referencia.

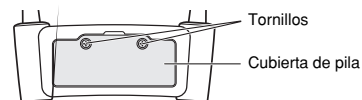
## Requisitos de energía

La energía se suministra por una sola pila alcalina de tamaño AAA (LR03). Se recomienda usar un tipo de pila recomendado por CASIO o uno equivalente.

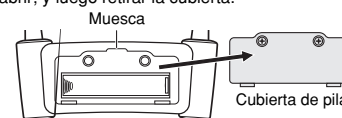
- Reemplace la pila tan pronto como sea posible después de que el indicador de energía de pila baja (🔋) aparezca sobre la presentación.
- Asegúrese que los extremos positivo (+) y negativo (-) de la pila se orienten correctamente cuando la coloca.
- Asegúrese de retirar la pila desde el pulsómetro si piensa no usarlo durante un largo período de tiempo.
- Si no reemplaza una pila débil o usada puede ocasionarse una falla de funcionamiento.
- La pila que viene con el pulsómetro no es recargable. Nunca trate de cargarla.
- La pila original que viene el pulsómetro está colocada en la fábrica antes del envío. Debido al tiempo que transcurre en tránsito y almacenamiento, la pila original puede no proporcionar la duración de pila especificada.
- En caso de que una pila tenga fugas, limpie de inmediato el fluido en el interior del compartimento, teniendo cuidado de que no se ponga en contacto con su piel.
- Mantenga todas las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si una pila llega a ser digerida accidentalmente, comuníquese de inmediato con un médico.
- Descarte las pilas usadas de acuerdo con los reglamentos y leyes en su país o área particular.

### Para colocar la pila

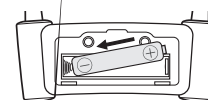
1. Utilice un destornillador Phillips (cruz) para aflojar los dos tornillos que aseguran la cubierta de pila en posición.



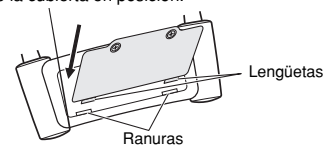
2. Utilice la muesca en la parte superior de la cubierta de pila para apalancar y abrir, y luego retirar la cubierta.



3. Asegurándose de que los extremos (+) y (-) se orienten correctamente, coloque la pila en el compartimento de pila.



4. Inserte las lengüetas a lo largo de la parte inferior de la cubierta de pila dentro de las ranuras en el borde del compartimento de pila, y luego oscile la cubierta en posición.



5. Asegure la cubierta de pila con sus dos tornillos.
- Asegúrese de que las áreas en donde la cubierta de pila se pone en contacto con el compartimento de pila se encuentre limpio y libre de materias extrañas. La suciedad, polvo y otras materias extrañas pueden permitir que ingrese humedad dentro del pulsómetro.

### Apagado automático

El pulsómetro se apagará automáticamente si no se realiza ninguna operación de medición, y no realiza ninguna operación de botón durante alrededor de una hora. Tenga en cuenta que esto también se cumple aun si está escuchando la radio.

# Guía de operación CSP-100/2875 CASIO

## Configurando los ajustes

Antes de comenzar con las operaciones, tómese unos pocos minutos para pensar y escribir cómo desea configurar los ajustes opcionales y los ajustes de información personal descritos en esta sección. Después de decidir los ajustes que desea, utilice el procedimiento indicado en la parte titulada "Para configurar los ajustes opcionales y ajustes de información personal", para configurar los.

### Ajustes opcionales

Puede configurar los ajustes opcionales siguientes para adecuarse a sus necesidades particulares.

**Sugerencia de ejercicio por voz** (Ajuste por omisión inicial: ON (activado))

Cuando está activada, la función de sugerencia de ejercicio por voz utiliza una voz humana simulada para hacerle saber cuando ocurren ciertos eventos. Cada mensaje de voz se repite dos veces. Para mayor información vea la parte titulada "Mensajes por voz".

- Todos los mensajes de sugerencias de ejercicio por voz son solamente en el idioma inglés.

**Modo de ejercicio** (Ajuste inicial por omisión: BURNING (consumiendo))

Para especificar un modo de ejercicio utilice este ajuste y la gama de referencia que desea mantener.

Cuando planea realizar este tipo de ejercicio:	Seleccione este modo:
Aeróbicos ligeros (gama de pulso de referencia preajustado).	BURNING
Aeróbicos pesados (gama de pulso de referencia preajustada).	AEROBIC
Ejercicio en un nivel de intensidad (gama de pulso de referencia) que Ud. especifique.	MANUAL

- Si selecciona "BURNING" o "AEROBIC", la gama de pulso de referencia se ajusta automáticamente de acuerdo con sus ajustes de información personal.
- Si selecciona "MANUAL", puede especificar el límite inferior y el límite superior de la gama de pulso de referencia que desea usar.

**Unidad de energía** (Ajuste por omisión inicial: kcal)

Utilice este ajuste para especificar ya sea kilocalorías ("kcal") o kilojoules ("kJ") como la unidad de energía.

### Ajustes de información personal

El pulsómetro utiliza la información personal para calcular las gamas de pulso de referencia preajustadas que son las mejores para Ud., cuando se selecciona "BURNING" o "AEROBIC" como el modo de ejercicio. Asegúrese de ingresar la información personal correcta antes de realizar ejercicio con el pulsómetro por primera vez. También, deberá recordar de ajustar la información periódicamente para asegurarse de que siempre está actualizado.

**Régimen de pulso en reposo** (Ajuste por omisión inicial: 60 bpm)

Su régimen de pulso en reposo es el número de veces que su corazón late por minuto. La mejor hora para tomar su régimen de pulso en reposo es temprano en la mañana, después de despertarse. Mientras está relajado y acostado o sentado, busque el pulso en su muñeca y cuente cuantas veces su corazón late durante un período de 15 segundos. Entonces simplemente multiplique por cuatro para conseguir el régimen de pulso en reposo. Su régimen de pulso en reposo es afectado por su edad, su condición física completa y por otros factores.

**Unidad de peso** (Ajuste por omisión inicial: kg)

A continuación, utilice este ajuste para especificar la unidad de medición que desea usar cuando especifica su peso.

Cuando desea usar esta unidad:	Seleccione este ajuste:
Kilogramos	kg
Libras	lb

**Peso** (Ajuste por omisión inicial: 60 kg)

Utilice este ajuste para especificar el peso actual de su cuerpo, cuando es medido por una balanza de baño normal.

**Edad** (Ajuste por omisión inicial: 30)

Utilice este ajuste para especificar su edad actual.

**Género** (Ajuste por omisión inicial: hombre)

Utilice este ajuste para especificar su género como hombre o mujer.

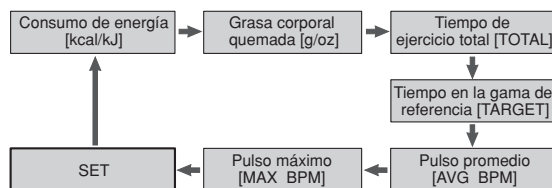
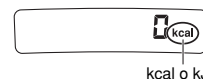
## Configurando los ajustes opcionales y ajustes de información personal

El procedimiento siguiente describe cómo configurar todos los ajustes opcionales e ítems de información personal disponibles.

### Nota

- No podrá configurar los ajustes si el indicador de energía de pila baja ( ) se encuentra sobre la presentación. Si la pila está con energía baja, reemplácela antes de comenzar el procedimiento siguiente.

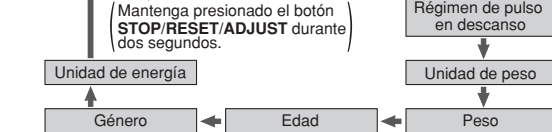
### Para configurar los ajustes opcionales y ajustes de información personal



- Mantenga presionado el botón **POWER** durante alrededor de dos segundos para activar la alimentación.
  - La presentación mostrará todo cero o el resultado de la última operación de tiempo transcurrido que ha realizado.
  - Tenga en cuenta que los pasos siguientes no son posibles si una operación de tiempo transcurrido del cronógrafo se encuentra en progreso.

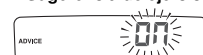
- Mantenga presionado el botón **MODE/SELECT** durante unos dos segundos hasta que sobre la presentación aparezca el indicador "kcal" (kilocalorías) o "kJ" (kilojoules).

- Presione seis veces el botón **MODE/SELECT** hasta que aparezca la pantalla **SET**.



- Dejando cualquier pantalla de ajuste sobre la presentación durante dos o tres minutos sin realiza ninguna operación, saldrá del modo de ajuste y retornará a la pantalla **SET**.

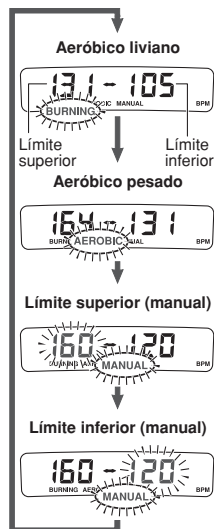
### ■ Sugerencia de ejercicio por voz



- Presione el botón **+ o -** para alternar entre la activación (ON) y desactivación (OFF) de la función de sugerencia de ejercicio por voz.

# Guía de operación CSP-100/2875 CASIO®

## ■ Modo de ejercicio



## ■ Régimen de pulso en reposo



## ■ Unidad de peso



## ■ Peso



- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
    - Esto ocasiona que el modo de ejercicio actual ("BURNING", "AEROBIC" o "MANUAL") destelle sobre la presentación.
  - Presione el botón **MODE/SELECT** para realizar un ciclo a través de los ajustes disponibles en la secuencia mostrada a la izquierda.
    - Si selecciona "BURNING" o "AEROBIC" como el modo de ejercicio, los límites de la gama de pulso superior e inferior serán calculados y ajustados automáticamente de acuerdo con su información personal.
    - Si selecciona "MANUAL" como el modo de ejercicio, puede usar los botones + (aumentar) y - (disminuir), para cambiar manualmente el límite superior y límite inferior de la gama de pulso.
- | Ajuste          | Gama permisible                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| Límite superior | Desde 199 a límite inferior más 1     |
| Límite inferior | Desde el límite superior menos 1 a 30 |
- Manteniendo presionado cualquiera de los dos botones cambia el ajuste en alta velocidad.

- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto ocasiona que el ajuste de régimen de pulso en reposo actual destelle sobre la presentación.
- Utilice los botones + (aumentar) y - (disminuir) para especificar el régimen de pulso en reposo, dentro de la gama de 30 a 145 latidos por minuto.
  - Manteniendo presionado cualquiera de los dos botones cambia el ajuste en alta velocidad.

- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto ocasiona que el ajuste de unidad de peso actual destelle sobre la presentación.
- Utilice los botones + y - para alternar la unidad de peso entre kilogramos (kg) y libras (lb).

- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto ocasiona que el ajuste de peso actual destelle sobre la presentación.
- Utilice los botones + (aumentar) y - (disminuir) para especificar su peso dentro de la gama de 40 a 150 kilogramos, o 90 y 330 libras (unidades de 2 libras).
  - Manteniendo presionado cualquiera de los dos botones cambia el ajuste en alta velocidad.

## ■ Edad



## ■ Género



## ■ Unidad de energía



## ■ Finalizando



- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto ocasiona que el ajuste de edad actual destelle sobre la presentación.
- Utilice los botones + (aumentar) y - (disminuir) para especificar su edad dentro de la gama de 15 a 70 años de edad.
  - Manteniendo presionado cualquiera de los dos botones cambia el ajuste en alta velocidad.
- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto ocasiona que el ajuste de género actual destelle sobre la presentación.
- Presione el botón + o - para alternar el ajuste de género entre hombre (MALE) y mujer (FEMALE).
- Presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto ocasiona que el ajuste de unidad de energía actual ("kcal" o "kJ") destelle sobre la presentación.
- Presione el botón + o - para alternar la unidad de energía entre kilocalorías ("kcal") o kilojoules ("kJ").
- Mientras la pantalla de ajuste de energía se encuentra sobre la presentación, presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
  - Esto visualiza la pantalla **SE?**.
  - La pantalla **SE?** también aparecerá si mantiene presionado el botón **STOP/RESET/ADJUST** durante unos dos segundos, o si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos, mientras cualquier pantalla de ajuste se encuentra sobre la presentación.
- Para retornar a la pantalla de cronógrafo, mantenga presionado el botón **MODE/SELECT** durante unos dos segundos.

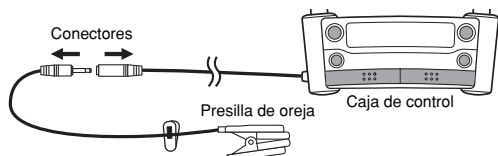
# Guía de operación CSP-100/2875 CASIO®

## Preparándose para el ejercicio

Esta sección explica cómo conectar la presilla de oreja y preparar el pulsómetro para usarlo durante el ejercicio.

### Cable de presilla de oreja

Si necesita desconectar la presilla de oreja desde el medidor de pulso, tome de los dos conectores para tirar separándolos. Nunca tire de los cables. Haciéndolo puede dañar los cables y ocasionar un cortocircuito.



Presilla de oreja de reemplazo opcional: CSP-ES1-1

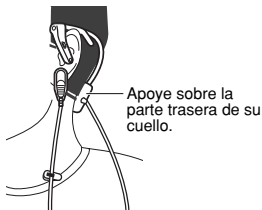
### Colocando el pulsómetro para el ejercicio

Para colocarse el pulsómetro justo antes de iniciar el ejercicio, utilice el procedimiento siguiente. Para los detalles acerca del uso real del pulsómetro durante el ejercicio, vea la parte titulada "Realizando mediciones de pulso y tiempo transcurrido".

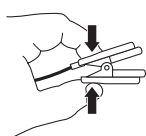
#### Para colocarse el pulsómetro para el ejercicio

1. Mantenga presionado el botón **POWER** durante unos dos segundos para activar la alimentación.
2. Con la caja de control ubicada de manera que se apoye sobre la parte trasera de su cuello, cuelgue los dos brazos del aparato sobre sus orejas como se muestra en la ilustración, de manera que los auriculares se alineen confortablemente con sus orejas.

Brazo izquierdo  
(Colóquelo a lo largo de la parte superior de su oreja.)

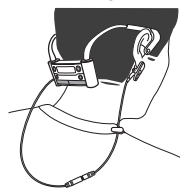


3. Sujete la presilla de oreja sobre el lóbulo de su oreja como se muestra en la ilustración siguiente.



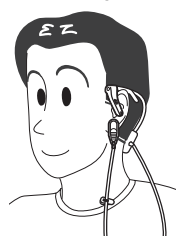
- Es una buena idea tratar de hacer unas pocas mediciones de prueba antes de usar realmente el pulsómetro mientras hace un ejercicio.
- Asegúrese de que la presilla de oreja no se tuerza ni sea tirada mientras camina.

### Para usar la presilla de oreja sobre su oreja derecha



Pase el cable de la presilla de oreja alrededor de la parte trasera de su cuello, y fije la presilla de collar a su camisa.

### Para usar la presilla de oreja sobre su oreja izquierda



Haga un bucle con el cable de la presilla de oreja como se muestra en la ilustración, y fije la presilla de collar a su camisa.

## Realizando mediciones de pulso y tiempo transcurrido

Esta sección explica las operaciones que puede realizar durante el ejercicio para controlar su pulso y tiempo de ejercicio transcurrido.

### ¡Importante!

- Antes de usar el pulsómetro para realizar mediciones de pulso, necesita configurar su información personal (peso, edad, etc.) Vea la parte titulada "Configurando los ajustes".
- El pulsómetro toma algún tiempo para detectar su pulso después de iniciar una operación de medición. Durante este tiempo, si presiona el botón **PULSE**, se escuchará el mensaje de error por voz "Check ear clip." a través de los auriculares. Deje la presilla de oreja fijada a su oreja y permita que la medición de régimen de pulso se establezca. El mensaje de voz debe cambiar a un anuncio de sugerencia de ejercicio por voz de su nivel de pulso actual luego de un corto tiempo.
- No podrá realizar mediciones si el indicador de energía de pila baja ( ) se encuentra sobre la presentación. Si la energía de pila está baja, reemplácela antes de comenzar el procedimiento siguiente. Una operación de medición en progreso se parará automáticamente después de unos 10 minutos si aparece el indicador de energía de pila baja.

### Para usar el pulsómetro para realizar mediciones de pulso y tiempo transcurrido

1. Mantenga presionado el botón **POWER** durante unos dos segundos para activar la alimentación.
  - La presentación mostrará cero total o el resultado de la última operación de tiempo transcurrido que ha realizado.
2. Si desea repositionar el cronógrafo a cero total y borrar todos los resultados almacenados actualmente en la memoria de mediciones, mantenga presionado el botón **STOP/RESET/ADJUST** durante unos dos segundos.
3. Colóquese el pulsómetro y fije la presilla de oreja a su oreja.
  - Para mayor información vea la parte titulada "Para colocarse el pulsómetro para el ejercicio".



4. Presione el botón **PULSE** sobre el auricular derecho.
  - Esto inicia la medición de tiempo transcurrido del cronómetro y el monitoreo de la pulsación.
  - El tiempo transcurrido se mide hasta 99 horas, 59 minutos y 59 segundos, en incrementos de un segundo. El tiempo transcurrido y las mediciones de pulso de paran cuando se llega al límite de tiempo transcurrido.
  - Si tiene la función de sugerencia de ejercicio por voz activada, una voz humana simulada lo mantendrá informado (en el idioma inglés) de si su régimen de pulso actual ha ingresado o se ha salido fuera del régimen de referencia preajustado. La función de sugerencia de ejercicio por voz también anuncia el paso de cada segmento de 10 minutos.

- Aun si ha desactivado la función de sugerencia de ejercicio por voz, la voz anunciará la primera lectura de pulso detectada.
  - Si presiona el botón **PULSE** en cualquier momento durante la medición, la voz humana simulada anunciará el régimen de pulso y el mensaje de sugerencia de ejercicio por voz.
5. Para parar la medición, presione el botón **STOP/RESET/ADJUST**.
    - Esto para la medición de tiempo transcurrido del cronógrafo y monitoreo de pulso, y almacena los resultados en la memoria de mediciones. Para mayor información, vea la parte titulada "Viendo los contenidos de la memoria de mediciones".
  6. Después de que haya finalizado el uso del pulsómetro, mantenga presionado el botón **POWER** durante unos dos segundos para apagarlo.

### Parada automática

El pulsómetro automáticamente finalizará la operación de medición si no puede detectar un pulso durante unos cinco minutos.

## Mensajes por voz

El pulsómetro utiliza una voz humana simulada para proporcionarle con una información práctica mientras lo está usando. Existen dos tipos de mensajes por voz: Sugerencia de ejercicio por voz y mensajes de error por voz.

- Todos los mensajes por voz son solamente en el idioma inglés.

### Sugerencia de ejercicio por voz

La función de sugerencia de ejercicio por voz utiliza una voz humana simulada para hacerle saber cuando ocurren ciertos eventos. Cada mensaje de voz se repite dos veces.

- La función de sugerencia de ejercicio por voz puede activarse y desactivarse. Para mayor información vea la parte titulada "Ajustes opcionales".

Si escucha este mensaje:	Significa esto:
"Above target pulse rate."	Su régimen de pulso actual está por encima del límite superior de la gama de pulso especificada por el ajuste de modo de ejercicio. Este mensaje se repite a cada minuto.
"Target pulse rate achieved. Good job"	Su régimen de pulso actual recién ha entrado en la gama especificada por el ajuste de modo de ejercicio.
"Below target pulse rate."	Su régimen de pulso actual está debajo de la gama especificada por el ajuste de modo de ejercicio. Este mensaje se repite a cada minuto.

- Además de lo anterior, la función de sugerencia de ejercicio por voz también anuncia el pasaje de cada segmento de 10 minutos. Al final de 10 minutos, por ejemplo, se anuncia "Ten minutes elapsed."
- Presionando el botón **PULSE** sobre el auricular derecho ocasiona que su régimen de pulso actual sea anunciado, aun si tiene la función de sugerencia de ejercicio por voz desactivada.

### Mensajes de error por voz

Los mensajes de error por voz le permiten saber cuando hay algún problema con el medidor de pulso y su operación. Tenga en cuenta que los mensajes de error por voz siempre se escuchan cuando es necesario, y no pueden desactivarse.

Si escucha este mensaje:	Significa esto:
"Check ear clip."	Su pulso no puede ser detectado por alguna razón. Este mensaje se repite a cada minuto.
"Error"	Su régimen de pulso está fuera de la gama de medición soportada.
"Time is up. Reset Stopwatch."	La medición de tiempo transcurrido del cronógrafo ha llegado a 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.
"Low battery."	La energía de pila está baja. Reemplace la pila. Este mensaje se repite a cada minuto.

## Viendo los contenidos de la memoria de mediciones

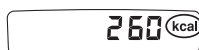
Siempre que para una operación de medición, el pulsómetro almacena automáticamente varios diferentes resultados en la memoria de mediciones. Para ver los contenidos de la memoria de mediciones, utilice el procedimiento siguiente.

### ¡Importante!

- Los contenidos de la memoria de mediciones actuales quedan retenidos hasta que los borra aun si desactiva la alimentación del pulsómetro. Tenga en cuenta que los contenidos de la memoria de medición son también borrados si la pila se agota.

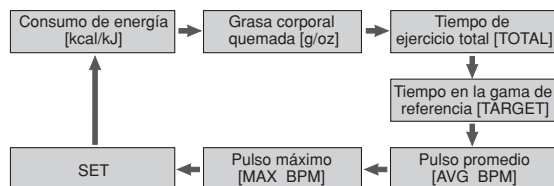
### Para ver los contenidos de la memoria de mediciones actuales

- Tenga en cuenta que los pasos siguientes no son posibles si una operación de tiempo transcurrido del cronógrafo se encuentra en progreso.



- Mientras la pantalla del cronógrafo se encuentra sobre la presentación, mantenga presionado el botón **MODE/SELECT** durante unos dos segundos, hasta que el indicador "kcal" (kilocalorías) o "kJ" (kilojoules) aparezca sobre la presentación.

- El valor sobre la pantalla muestra el consumo de energía actual en "kcal" (kilocalorías) o "kJ" (kilojoules). La unidad usada depende en el ajuste de unidad de energía actual.
- Utilice el botón **MODE/SELECT** para realizar un ciclo a través de las pantallas disponibles en la secuencia mostrada a continuación.



- La presentación retornará automáticamente a la pantalla del cronógrafo si no realiza ninguna operación durante unos dos o tres minutos.

Esta pantalla:	Muestra esta información:
<p>Consumo de energía</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energía que ha consumido mientras hace ejercicio.</li> <li>Gama: 0 a 9.999 kcal o 0 a 41.835 kJ.</li> </ul>
<p>Grasa corporal quemada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grasa corporal quemada mientras hace ejercicio.</li> <li>Gama: 0 a 999 gramos o 0 a 35,27 libras.</li> </ul>
<p>Tiempo de ejercicio total</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo total que transcurrió haciendo ejercicio.</li> </ul>

Esta pantalla:	Muestra esta información:
<p>Tiempo en la gama de referencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo total que fue capaz de mantenerse dentro de la gama de pulso de referencia.</li> </ul>
<p>Pulso promedio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indicador de pulso promedio que ha mantenido mientras hacía ejercicio.</li> <li>Gama: 30 a 199 latidos por minuto.</li> </ul>
<p>Pulso máximo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Régimen de pulso más alto obtenido mientras se hace ejercicio.</li> </ul>
<p>SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esta es la pantalla de ajuste inicial para configurar los ajustes opcionales y ajustes de información personal.</li> <li>Para mayor información vea la parte titulada "Para configurar los ajustes opcionales y ajustes de información personal".</li> </ul>

- La unidad usada para el indicador de grasa corporal quemada depende en la unidad que ha seleccionado con los ajustes de información personal. Se usarán gramos (indicados por el indicador "g" en la parte inferior de la presentación) si se selecciona **g** (kilogramos) como la unidad de peso. Se usarán las onzas (indicadas por **oz** a la derecha del valor visualizado) si se selecciona **lb** (libras). Para mayor información, vea la parte titulada "Ajustes de información personal".
- Después que haya finalizado de ver los contenidos de la memoria de mediciones, mantenga presionado el botón **MODE/SELECT** durante unos dos segundos para retornar a la pantalla de cronógrafo.
  - El indicador de energía consumida muestra la energía aproximada consumida por solamente el ejercicio. No incluye la energía adicional consumida debido al metabolismo basal.

## Borrando los contenidos de la memoria de mediciones

Cuando desea borrar los contenidos de la memoria de mediciones y reposicionar el cronógrafo completamente a cero, utilice el procedimiento siguiente.

### Para borrar los contenidos de la memoria de mediciones

Mientras la pantalla del cronógrafo se encuentra sobre la presentación, mantenga presionado el botón **STOP/RESET/ADJUST** durante unos dos segundos, hasta que la presentación se reposicione completamente a cero.



## Usando la radio

Una radio FM incorporada (87,5 MHz a 108,0 MHz) le permite disfrutar la audición de radioemisoras mientras camina. Esta sección explica las operaciones que necesita realizar cuando desea escuchar la radio mientras realiza ejercicios.

- Puede encender la radio y realizar una operación de sintonización mientras cualquier pantalla se encuentra sobre la presentación. Tenga en cuenta, sin embargo, que el indicador "RADIO" y la frecuencia actual se visualizan solamente en la pantalla del cronógrafo.

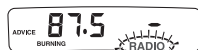
### Encendiendo la radio

El cable de la presilla de oreja también funciona como la antena para la radio. Mantenga la presilla de oreja conectada al pulsómetro siempre que utilice la radio.

### ¡Advertencia!

- Nunca encienda la radio mientras utiliza el pulsómetro. Una salida repentina y sonora desde los auriculares puede dañar su audición. Retire siempre el pulsómetro antes de encender la radio, y ajuste el volumen a un nivel confortable antes de colocarse el pulsómetro.

### Para encender la radio mientras la pantalla del cronógrafo se encuentra sobre la presentación



1. Si el pulsómetro no está activado, mantenga presionado el botón **POWER** durante unos dos segundos para activarlo.
  - Esto visualiza la pantalla del cronógrafo.
2. Presione el botón **RADIO** para encender la radio.
  - Esto ocasionará que la frecuencia actualmente sintonizada aparezca sobre la pantalla durante unos dos segundos.
  - Después de eso, la presentación alternará entre la frecuencia de radio actual y la pantalla del cronógrafo.

3. Utilice los botones **+** (aumentar) y **-** (disminuir) para ajustar el volumen al nivel que desea.
  - Manteniendo presionado cualquiera de los dos botones cambia el ajuste en alta velocidad.
4. Seleccione la frecuencia que desea escuchar.
  - Para mayor información, vea a continuación la parte titulada "Seleccionando una frecuencia".
5. Ahora puede colocarse el pulsómetro y luego presionar el botón **PULSE** para iniciar una operación de medición.

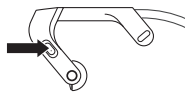
### Para apagar la radio

Presione el botón **RADIO**.

### Seleccionando una frecuencia

Existen dos maneras para seleccionar una frecuencia de radio para escucharla: exploración automática y sintonización memorizada. Con la exploración automática, la radio explora las frecuencias y automáticamente se para en la primera frecuencia que puede recibirse que encuentra. La sintonización memorizada le permite registrar cinco frecuencias en la memoria, para una sintonización rápida y fácil de sus emisoras favoritas.

### Para seleccionar el modo de sintonización de radio



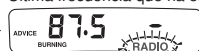
Mientras la radio está encendida, mantenga presionado el botón **TUNE** sobre el auricular izquierdo durante unos dos segundos.

- Esto alterna el modo de sintonización entre la exploración automática y sintonización memorizada.

### Exploración automática



Última frecuencia que ha escuchado.

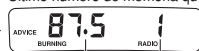


Mantenga presionado el botón **TUNE**.

### Sintonización memorizada



Último número de memoria que ha usado.



Frecuencia Número de memoria

- Cambiando el modo de sintonización también ocasionará que una voz humana simulada anuncie "Memory" o "Automatic" de acuerdo con el modo que se encuentra ahora seleccionado.

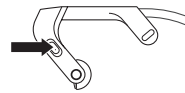
### Usando la exploración automática

Con la exploración automática, la radio explora las frecuencias y automáticamente se para en la primera frecuencia que puede recibirse que encuentra.

- Si tiene problemas para encontrar una frecuencia que puede recibirse con la exploración automática, significa que la recepción es pobre en su ubicación actual. Trate de cambiar a una ubicación diferente y realizar de nuevo la exploración automática.

### Para usar la exploración automática

1. Mientras la radio está encendida, mantenga presionado el botón **TUNE** para seleccionar la exploración automática.



Auricular (izquierdo)

2. Presione el botón **TUNE**.

- Esto ocasiona que la radio explore las frecuencias y se pare en la primera frecuencia que puede recibirse que encuentra.
- Si la radio no puede encontrar una frecuencia que pueda recibirse, continuará explorando sin parar. Presione de nuevo el botón **TUNE** para parar la exploración.

3. Para continuar la exploración desde la frecuencia actual, presione de nuevo el botón **TUNE**.

### Usando la sintonización memorizada

La sintonización memorizada le permite registrar hasta cinco frecuencias en la memoria de frecuencias, para una sintonización fácil y rápida. Puede realizar el procedimiento siguiente mientras se selecciona la exploración automática o sintonización memorizada como el modo de sintonización.

### Para registrar una frecuencia



Frecuencia Número de memoria

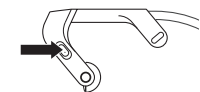
1. Mientras la radio está encendida, mantenga presionado el botón **RADIO** durante unos dos segundos.
  - Esto visualiza la pantalla para la memoria de frecuencias actualmente seleccionada, con el número de memoria y frecuencia destellando sobre la presentación. Esta es la pantalla de registro de frecuencia.

2. Presione el botón **MODE/SELECT** para hacer un ciclo a través de las pantallas de memoria de frecuencias en secuencia numérica (1 al 5).
3. Cuando se visualiza la pantalla de memoria cuya frecuencia desea cambiar, utilice los botones **+** (aumentar) y **-** (disminuir) para sintonizar la frecuencia que desea.
  - A cada presión de **+** o **-** cambia la frecuencia en 0,1 MHz.
  - Manteniendo presionado cualquiera de los dos botones cambia la frecuencia en alta velocidad.
4. Repita los pasos 2 y 3 para registrar otras frecuencias, si así lo desea.
5. Después de registrar todas las frecuencias que desea, presione el botón **RADIO** para salir de la pantalla de registro de frecuencia.

### Nota

- El pulsómetro saldrá automáticamente de la pantalla de registro de frecuencia si la deja sobre la presentación durante dos o tres minutos, sin realizar ninguna operación de botón.

### Para sintonizar una frecuencia de sintonización memorizada



Auricular (izquierdo)



1. Mientras la radio está encendida, mantenga presionado el botón **TUNE** para seleccionar la sintonización memorizada.
2. Presione el botón **TUNE**.
  - Esto visualiza la pantalla de memoria de frecuencias para el número de memoria seleccionada actualmente, y sintoniza esa frecuencia.
3. Para seleccionar la memoria de frecuencias siguiente y sintonizar su frecuencia, presione de nuevo el botón **TUNE**.
  - A cada presión del botón **TUNE** avanza al número de memoria de frecuencias siguiente.

## Solución de problemas

Esta sección proporciona información acerca de lo que necesita hacer cuando comienza a tener problemas de operación.

Si sucede esto:	Compruebe esto:
El mensaje de error por voz "Check ear clip." se escucha constantemente.	<input type="checkbox"/> ¿Está la presilla de oreja fijada al lóbulo de su oreja? Fije la presilla de oreja fijamente a su oreja. <input type="checkbox"/> ¿Está la presilla de oreja ubicada correctamente? Cambie la posición de la presilla de oreja sobre el lóbulo de su oreja. <input type="checkbox"/> ¿Hace mucho frío? Masajee sus orejas para estimular el flujo de la sangre. <input type="checkbox"/> ¿Está la presilla de oreja conectada? Asegúrese de que la conexión de la presilla de oreja está segura. <input type="checkbox"/> ¿Está el cable o presilla de oreja dañado? Reemplace la presilla de oreja por uno nuevo.
El mensaje de error por voz "Error." se escucha constantemente.	<input type="checkbox"/> ¿Se encuentra el pulso medido dentro de la gama medible? Mantenga su régimen de pulso dentro de la gama de 30 a 199 latidos por minuto. <input type="checkbox"/> ¿Está la presilla de oreja fijada seguramente a su oreja? Una presilla de oreja floja o fijada inadecuadamente puede permitir que una fuerte luz interfiera con la medición de pulso apropiada. Asegúrese de que la presilla de oreja está fijada de manera correcta y segura. <input type="checkbox"/> ¿Se encuentra en una área en donde hay interferencia de ruido eléctrico? Un ruido eléctrico fuerte puede ocasionar errores en la medición de régimen de pulso. Evite áreas en donde se generen ruidos eléctricos.
El valor de pulso es anormal.	<input type="checkbox"/> ¿Está su ejercicio ocasionando una vibración severa? El pulsómetro está diseñado para usarse mientras camina. Un impacto y una vibración fuerte mientras realiza un trote puede hacer que sea imposible para el sensor monitorear correctamente su pulso.
Los indicadores de grasa corporal quemada y energía consumida no cambian.	<input type="checkbox"/> ¿Está haciendo su ejercicio con suficiente intensidad? Los indicadores de energía consumida y grasa corporal quemada producidos por el pulsómetro, no cambiarán a menos que logre un régimen de pulso de por lo menos 90 latidos por minuto. Trate de caminar más rápido para aumentar su régimen de pulso.
Los indicadores de energía consumida y grasa corporal quemada son anormales.	<input type="checkbox"/> ¿Están los ajustes de información personal correctos? Las lecturas de medición apropiadas no son posibles a menos que los ajustes de información personal sean correctos. Compruebe sus ajustes y realice cualquier cambio que sea necesario.
El tiempo en el valor de gama de referencia no cambia.	<input type="checkbox"/> ¿Está realizando ejercicio con una intensidad que mantenga su pulso dentro de la gama de pulso de referencia? Trate de mantener la intensidad de su ejercicio en un nivel que lo mantenga dentro de su gama de pulso de referencia.
No se pueden visualizar los contenidos de la memoria de mediciones.	<input type="checkbox"/> ¿Hay alguna operación de tiempo transcurrido en progreso? Los contenidos de la memoria de mediciones no pueden visualizarse mientras el cronógrafo está realizando una operación de tiempo transcurrido. Pare la operación de tiempo transcurrido antes de tratar de ver los contenidos de la memoria de mediciones. <b>¡Importante!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reposicionando el cronógrafo a cero total borrará todos los contenidos de la memoria de mediciones.</li> </ul>