

Guía de operación 2979

CASIO®

Introducción

Gracias por la compra de este producto CASIO. Para poder disfrutar de muchos años de servicio, por favor lea cuidadosamente este manual y siga las instrucciones contenidas en el mismo. Preste especial atención a las precauciones de seguridad que figuran en las siguientes páginas. Asegúrese de leer las precauciones de seguridad antes de usar este producto. Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

Precauciones de seguridad

⚠ ¡Peligro!

Nunca utilice este producto si usted lleva marcapasos cardíaco.

Tampoco utilice este producto en las proximidades de personas que utilizan marcapasos cardíaco u otro tipo de dispositivo médico.

Si siente algún malestar o cualquier otra sensación anormal mientras utiliza este producto, déjelo de usar inmediatamente y póngase en contacto con su médico.

No utilice este producto dentro de un avión.

⚠ ¡Advertencia!

No utilice este producto para el buceo con escafandra u otro tipo de buceo que implique el uso de equipo especial.

- Este producto no es un reloj de buceo. El uso inadecuado podría provocar accidentes de gravedad. No utilice la correa de pecho mientras está sumergido en el agua.

Para una operación segura

No utilice este producto cerca de un horno de microondas, televisor, computadora o teléfono celular, o mientras se encuentra dentro de un automóvil o un tren. Cerca de un televisor o transmisor de radio, puede suceder que no se puedan obtener lecturas correctas.

No deje este producto sobre el cubretablero de un automóvil ni en cualquier otro lugar sujeto a temperaturas muy altas. No se ponga nunca la correa de pecho después de haberla dejado durante mucho tiempo en un lugar muy caliente. Podría sufrir quemaduras.

Si le parece que no está en condiciones de realizar ejercicios durante un tiempo prolongado, si tiene algún malestar, o no está seguro sobre sus condiciones físicas, consulte con un médico antes de usar este producto. Al primer síntoma de fatiga o de cualquier otra sensación de malestar mientras utiliza este producto, déjelo de usar inmediatamente y sáquese la correa de pecho.

Siempre preste atención a lo que está sucediendo a su alrededor cada vez que opere o utilice este producto.

Mantenga la correa de pecho fuera del alcance de los niños pequeños.

Manejo de las pilas

Cada vez que extrae la pila tipo botón del reloj o de la barra sensora, tome las precauciones necesarias para evitar que alguien se la trague accidentalmente. Preste especial atención en presencia de niños.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si llegara ser ingerida accidentalmente, acuda inmediatamente a un médico.

⚠ ¡Precaución!

Irritación de la piel

Si alguna vez nota irritación de la piel o cualquier otra anomalía mientras está usando la correa de pecho, quíteselo inmediatamente.

Puesto que el reloj y la correa de pecho se utilizan en contacto directo con la piel, las siguientes condiciones podrían causar irritación de la piel.

- Cuando el usuario padece alergia al metal o al cuero.
- Cuando el reloj o la correa de pecho está sucio por la oxidación o la transpiración, etc.
- Cuando el usuario está en condiciones físicas deficientes.
- El apriete excesivo de la correa de pecho podría causar transpiración dificultando el paso de aire debajo de la correa, lo cual podría ocasionar a su vez, irritación de la piel. Evite apretar excesivamente la correa de pecho.
- Deje de usar el producto inmediatamente cuando note alguna anomalía, y consulte con un médico.

El cuidado de este producto

Para limpiar el producto, utilice un paño suave y seco, o un paño humedecido en una solución débil de agua y detergente suave y neutro. Antes de limpiar, escurra completamente todo exceso de líquido del paño. No utilice nunca diluyente, bencina, alcohol, ni ningún otro agente volátil para limpiar el producto.

Uso del producto

Antes de ponerse o de quitarse la correa de pecho, asegúrese de que no esté excesivamente doblada, torcida, o estirada.

Tenga cuidado de no dejar caer ni de someter el producto a golpes excesivos.

Para evitar accidentes imprevistos, antes de mirar el display del reloj siempre observe a su alrededor para cerciorarse de que está en un lugar seguro. El mirar el reloj mientras participa en un maratón o corre sobre una calle, anda en bicicleta, o conduce cualquier tipo de vehículo, podría provocar un accidente. Tenga cuidado de no chocar contra otros.

Si el reloj deja de funcionar, cambie la pila a la brevedad posible.

Tenga cuidado de no dañarse las uñas al abrocharse o quitarse la pulsera. Más cuidado deben tener las personas que tienen las uñas largas.

Para evitar el riesgo de irritación de la piel debido a lesiones o alergia, no duerma con el reloj puesto.

Antes de levantar o de ponerse en contacto físico con un niño, quítese el reloj de su muñeca para evitar lesiones u ocasionar una eventual irritación de la piel del niño.

¡Nunca intente desarmar el reloj!

Nunca intente desarmar el reloj. Hacerlo implicaría el riesgo de lesiones personales y fallos de funcionamiento del reloj.

Cambio de la pila

Las impurezas que podrían adherirse a las superficies de contacto al cambiar la pila del reloj pueden alterar la resistencia al agua. Para que el reloj pueda conservar la resistencia al agua y brindar un funcionamiento estable, asegúrese de hacer reemplazar la pila en su concesionario o distribuidor CASIO.

¡Guarde copias de seguridad de los datos!

Asegúrese de guardar siempre copias separadas en papel de los datos importantes como una medida de protección contra las pérdidas. Los fallos de funcionamiento, la reparación y el reemplazo de la pila pueden borrar los datos contenidos en la memoria.

Características

■ Monitor de ritmo cardíaco

Le mantiene al tanto de su ritmo cardíaco, de la intensidad del ejercicio, y del tiempo de ejercicio.

Sistema de medición:

Monitoreo constante de electrocardiograma mediante electrodos tipo correa.

Método de transmisión:

Pulsaciones cardíacas detectadas por la correa de pecho y enviadas al reloj.

■ Cronógrafo

Máximo 100 horas, 1/100 de segundos, tiempos por vuelta/fracción

■ Memoria para vueltas/fracción

● Número de vueltas/fracción memorizadas:

Máx. 200

Tiempo de vueltas, tiempos fraccionados, media del ritmo cardíaco por vuelta, intensidad media por vuelta

● Memoria de datos de ejercicios:

Tiempo total de ejercicio, tiempo de ejercicio dentro del margen de ritmo cardíaco objetivo, tiempo de ejercicio excediendo el margen de ritmo cardíaco objetivo, tiempo de ejercicio por debajo del margen de ritmo cardíaco objetivo, mejor tiempo de vuelta, media del ritmo cardíaco, energía consumida, tiempo de ejercicio acumulativo, energía consumida acumulativa

■ Temporizador:

Número de temporizadores: 2

Unidad de medición: 1/10 de segundo

Rango de medición: 100 horas

Unidad de ajuste: 30 segundos

Número de repeticiones: 1 a 99, sin fin

● Número ajustable de repeticiones; conmutación entre único/dual

■ Hora mundial

31 ciudades (29 zonas horarias), horario de verano ON/OFF

■ Alarmas

Tres (ajuste de hora y minutos, ON/OFF)

Señal horaria (ON/OFF)

■ Iluminación del display

Para facilitar la lectura en la oscuridad



¡Lea esto primero!

Este producto tiene por objeto utilizarse solamente como una herramienta de ayuda para ejercicios. No es un dispositivo médico.

- Nunca utilice este producto si usted lleva marcapasos cardíaco o cualquier otro tipo de dispositivo médico.
- No utilice este producto en las proximidades de personas que utilizan marcapasos cardíaco o cualquier otro tipo de dispositivo médico.
- No utilice este producto dentro de un avión. Su uso implicaría el riesgo de interferencias con el equipo del avión.
- No utilice este producto mientras nada. La resistencia al agua de la barra sensora no cubre la inmersión al agua. La comunicación entre la barra sensora y el reloj no es posible dentro del agua.
- No utilice este producto si la correa causa irritación de la piel o cualquier otra anomalía.
- Para limpiar el producto, utilice un paño suave y seco, o un paño humedecido en una solución débil de agua y detergente suave y neutro. Antes de limpiar, escurra completamente todo exceso de líquido del paño. No utilice nunca diluyente, bencina, alcohol, ni ningún otro agente volátil para limpiar el producto.

Iluminación del display

En cualquier modo, presione el botón (F) para iluminar el display y facilitar la lectura en la oscuridad.



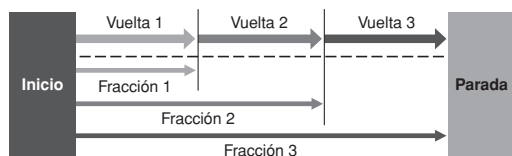
Para la iluminación del display, puede especificar una duración de 1,5 segundos o 3 segundos.

¡Importante!

- La luz podría ser difícil de ver bajo la luz brillante del sol.
- La iluminación se apagará si se realiza una operación de beeper (tono de alarma o de operación de botón) mientras está iluminado el display.
- Se podría percibir un ligero sonido procedente del reloj mientras la esfera está iluminada. Este es el sonido producido por la vibración del panel EL, y no es ningún signo de anomalía.

Tiempo de vuelta y tiempo fraccionado

El tiempo de vuelta es el tiempo que transcurre durante un intervalo específico de una carrera, como la vuelta alrededor de una pista, mientras que el tiempo fraccionado es el tiempo que pasa desde el comienzo de una carrera hasta un punto determinado.



Ejemplo de tiempo por vuelta

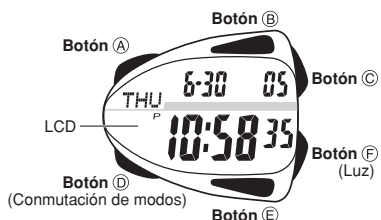
Medición del tiempo fraccionado para una vuelta de pista, carrera de coches, etc.

Ejemplo del tiempo fraccionado

Medición del tiempo fraccionado a los 5 km y 10 km de un maratón.

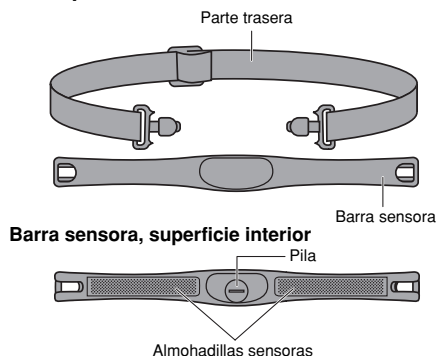
Guía general

Reloj

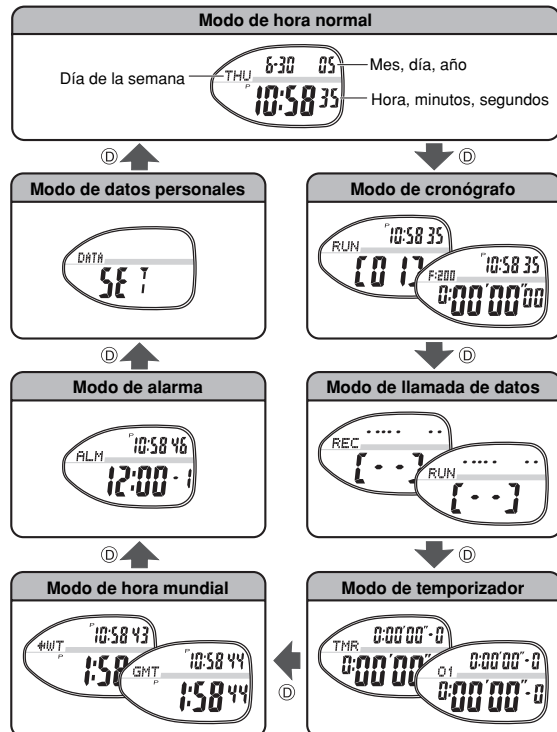


- **Selección de la hora normal de 12 horas o 24 horas**
Cada presión sobre el botón (B) o (E) permite cambiar entre el formato de hora normal de 12 horas y de 24 horas.

Correa de pecho



Pantallas de modo y de visualización



Uso del cronógrafo

Esta sección provee información acerca del cronógrafo, y algunas informaciones básicas sobre el monitor de ritmo cardíaco.

Uso del cronógrafo

- **Unidad de medición:** 1/100 de segundo
- **Capacidad de medición:** 99:59'59.99"
- **Rango de conteo de vuelta/fracción:** 999
- **Tiempo de ejercicio acumulativo:** 9.999 horas, 59 minutos
- **Energía consumida acumulativa:** 239.005 kcal (999.999 kJ)

Para usar el cronógrafo

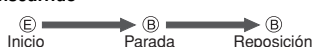
Antes de medir el ritmo cardíaco y la intensidad del ejercicio, en primer lugar asegúrese de configurar su información personal y de ponerse la correa de pecho.

Para ingresar al modo de cronógrafo, presione una vez el botón (D) mientras está en el modo de hora normal.



■ Medición del tiempo transcurrido

- Parada
- Reposición (Datos en la memoria)



Cada vez que presiona el botón (B) para reposicionar el cronógrafo y ponerlo en los ceros, los datos de la última operación de medición se almacenan en la memoria.

• Medición del tiempo acumulativo

Si presiona el botón (E) para volver a poner en marcha el cronógrafo sin ponerlo en los ceros, se reanuda la medición del tiempo transcurrido desde donde fue detenido.

■ Registro de los tiempos por vuelta/fracción

- Parada
- Reposición (Datos en la memoria)



Después de ocho segundos, el reloj sale automáticamente de la pantalla de vuelta/fracción.

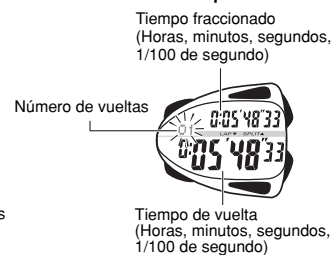
Pantallas del modo de cronógrafo

Pantalla de reposición



Número de vueltas restantes

Pantalla del tiempo transcurrido

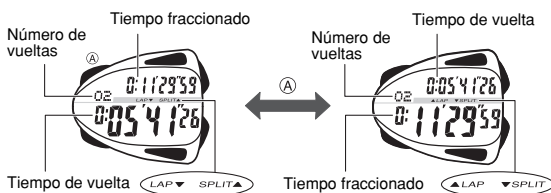


Tiempo fraccionado (Horas, minutos, segundos, 1/100 de segundo)

Tiempo de vuelta (Horas, minutos, segundos, 1/100 de segundo)

Para cambiar entre el tiempo de vuelta y el tiempo fraccionado

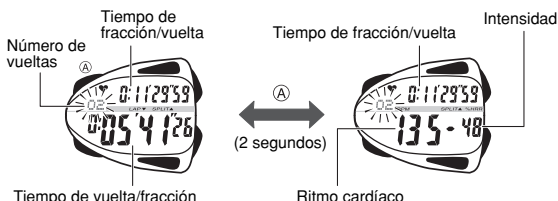
A cada presión del botón (A), la visualización cambia entre el tiempo de vuelta y el tiempo fraccionado.



Para visualizar la pantalla de ritmo cardíaco

Mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos para cambiar de la pantalla del tiempo de vuelta o del tiempo fraccionado a la pantalla de ritmo cardíaco.

- Si presiona el botón (A) mientras se está visualizando la pantalla del ritmo cardíaco, se cambiará entre la pantalla de tiempo de vuelta y de tiempo fraccionado.



Configurando información personal

Para que el reloj pueda calcular la energía consumida por usted y la intensidad del ejercicio, primero deberá configurar diversos datos de información personal. Al configurar la información personal, también podrá activar o desactivar la alarma de objetivo, y especificar las unidades de medición a utilizar para el peso del cuerpo y la energía.

Los ajustes de información personal se configuran en el modo de datos personales, al cual se ingresa presionando seis veces el botón (D) en el modo de hora normal.



Pantalla del modo de datos personales



¡Importante!

- No podrá realizar el siguiente procedimiento si el modo de cronógrafo no ha sido reposicionado y puesto en los ceros. Si experimenta dificultades en realizar el siguiente procedimiento, ingrese al modo de cronógrafo y presione el botón (B) para ponerlo en los ceros.

Para configurar los ajustes de datos personales

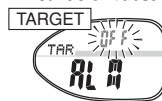
(2 segundos)



1. En el modo de datos personales, mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos hasta que aparezca la pantalla ALM con OFF u ON parpadeando en la parte inferior del display.
2. Configure los ajustes de sus datos personales.
 - Utilice el botón (D) para desplazarse entre las pantallas de ajustes.
 - Utilice los botones (E) y (B) para cambiar el ajuste actualmente seleccionado. La presión continua sobre uno u otro botón permite cambiar el ajuste a alta velocidad.
 - Para la información acerca de cada ajuste, vea "Ajustes de información personal".
3. Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón (A) para salir de la pantalla de ajustes.
 - El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Ajustes de información personal

■ Activación /desactivación de la alarma de objetivo



Presione el botón (E) para cambiar entre activación y desactivación de la alarma de objetivo.

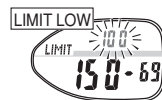
- Al activarla, la alarma de objetivo sonará en cuanto su ritmo cardíaco sobrepase el rango objetivo ajustado por usted. La alarma de objetivo también sonará cada minuto si su ritmo cardíaco permanece fuera del rango objetivo.

■ Límite superior del rango objetivo



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 1 a 220.

■ Límite inferior del rango objetivo



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de [ajuste de ritmo cardíaco en reposo más 1] a [límite superior del rango en reposo menos 1].

■ Ritmo cardíaco en reposo



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 30 a [límite inferior del rango objetivo menos 1] (máximo 145).

- Mida su ritmo cardíaco al despertarse, antes de levantarse de la cama. Este es su ritmo cardíaco en reposo.

■ Edad



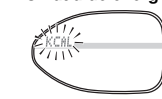
Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 15 a 70.

■ Género



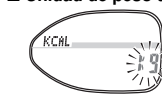
Utilice el botón (E) o (B) para cambiar entre MALE (hombre) y FEMALE (mujer).

■ Unidad de energía consumida



Utilice el botón (E) o (B) para cambiar entre KCAL (kilocalorías) y KJ (kilojulios).

■ Unidad de peso del cuerpo



Utilice el botón (E) o (B) para cambiar entre kg (kilogramos) y lb (libras).

■ Peso



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 20 a 200 kilogramos o 45 a 440 libras.

Monitoreando su ritmo cardíaco durante el ejercicio

Esta sección explica cómo proceder para monitorear su ritmo cardíaco durante el ejercicio. Esta sección supone que usted ya tiene configurado sus ajustes de información personal.

Procedimientos iniciales

Antes del ejercicio, deberá ponerse la correa de pecho y sincronizar la señal entre la barra sensora y el reloj.

Ciertos tipos de monitores de ritmo cardíaco pueden causar interferencia con la señal enviada al reloj por la barra sensora.

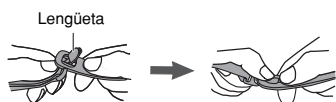
Si sospecha que hay interferencias, aléjese del otro monitor de ritmo cardíaco.

Para ponerse la correa de pecho



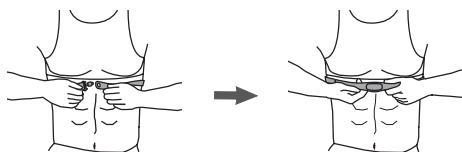
1. Humedezca ligeramente las dos almohadillas sensoras (áreas de patrón en diamante) ubicadas en la superficie interior de la barra sensora. Esto permite obtener un mejor contacto de las almohadillas sensoras.

2. Inserte una de las lengüetas de uno u otro extremo de la correa en uno de los orificios de la barra sensora, desde el interior de la misma. Asegure la lengüeta en su lugar de manera que quede plana, tal como se muestra en la ilustración.



3. Haga pasar la correa de pecho alrededor de su pecho de manera que quede en contacto directo con su piel, y asegure la lengüeta del otro extremo de la correa al otro orificio de la barra sensora. Sujete la correa firmemente para evitar un eventual desplazamiento durante los ejercicios.

4. Asegúrese de que las almohadillas sensoras queden ubicadas encima de la jaula de la costilla.
 - Tenga la precaución de evitar que la correa de pecho quede excesivamente ajustada.



Localización de averías del monitor de ritmo cardíaco

Si paso esto:	Verifique lo siguiente:
El ritmo cardíaco no aparece en el display, o los valores visualizados son excesivos o varían considerablemente.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿La correa está correctamente fijada a su pecho? <ul style="list-style-type: none"> • No se podrá detectar correctamente el ritmo cardíaco si no se ha colocado correctamente la correa de pecho. • Vea la "Monitoreando su ritmo cardíaco durante el ejercicio". <input type="checkbox"/> ¿Las almohadillas sensoras de la barra sensora (áreas de patrón en diamante) están humedecidas? <ul style="list-style-type: none"> • No se podrá detectar su ritmo cardíaco si su piel está seca. • Calíentese hasta que empiece a sudar o humedezca las almohadillas sensoras con agua. <input type="checkbox"/> ¿Las almohadillas sensoras de la barra sensora están sucias? <ul style="list-style-type: none"> • La suciedad de las almohadillas sensoras interfiere la captación estable del ritmo cardíaco. • Limpie las almohadillas sensoras según se requiera. Para limpiarlas, utilice un paño suave y seco, o un paño humedecido en una solución débil de agua y detergente suave y neutro. Antes de limpiar, escurra completamente todo exceso de líquido del paño. No utilice nunca diluyente, bencina, alcohol, ni ningún otro agente volátil para limpiar las almohadillas sensoras. <input type="checkbox"/> ¿Está agotada la pila de la barra sensora? <ul style="list-style-type: none"> • Si lo está, hágala reemplazar por su concesionario o el distribuidor CASIO.

Si paso esto:	Verifique lo siguiente:
El ritmo cardíaco no aparece en el display, o los valores visualizados son excesivos o varían considerablemente.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Hay alguna fuente de ondas electromagnéticas (líneas de alta tensión, televisor, teléfono celular, etc.) en las proximidades? <ul style="list-style-type: none"> • Las ondas electromagnéticas pueden hacer imposible una comunicación o una detección normal del ritmo cardíaco. • Las posibles fuentes de ondas electromagnéticas son: equipo de señal, cables de ferrocarril aéreos, cables de los autobuses eléctricos, tranvías, automóviles, motocicletas, ordenadores, equipo de fitness, dispositivos médicos, computadoras de seguridad electrónicas, radios, cruces de ferrocarril, transmisores de TV, sitios de radar, etc. <input type="checkbox"/> ¿Tiene problemas cardíacos? <ul style="list-style-type: none"> • Las lecturas normales no serán posibles si usted sufre anomalías cardíacas que ocasionen fluctuaciones en las formas de onda de un electrocardiograma, o si padece arritmia. <input type="checkbox"/> ¿Está el reloj demasiado lejos de la correa de pecho? <ul style="list-style-type: none"> • La distancia máxima admisible entre la correa y el reloj es de aproximadamente 90 cm. A distancias mayores la comunicación no será posible. <input type="checkbox"/> ¿Tiene mucho vello en el pecho? <ul style="list-style-type: none"> • El vello podría interferir la detección de los latidos del corazón.
La medición del ritmo cardíaco cesa imprevistamente de forma automática.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Ha pasado más de un minuto sin que el reloj pudiera detectar alguna señal de la correa de pecho? <ul style="list-style-type: none"> • Esto hace que la medición cese automáticamente. Reinicie la operación de medición. <input type="checkbox"/> ¿Se ha agotado la pila de la barra sensora o del reloj durante la medición? <ul style="list-style-type: none"> • El indicador RECOV aparecerá en el display del reloj para indicar carga baja de la pila. Si el indicador RECOV aparece frecuentemente, haga reemplazar la pila del reloj. • Si la comunicación no es posible y el indicador RECOV no se visualiza, podrá indicar descarga de la pila de la barra sensora o fallo de funcionamiento del sistema. Lleve el reloj a su concesionario o al distribuidor CASIO. <p>¡Importante!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los datos de la memoria del reloj se borran al reemplazar la pila.
Interferencia en la señal de la correa de pecho.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Hay alguien cerca que esté utilizando el mismo tipo de reloj? <ul style="list-style-type: none"> • Aléjese del otro reloj.
El reloj no calcula la energía consumida.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Su ritmo cardíaco es superior a 90 bpm? <ul style="list-style-type: none"> • El reloj no calculará la energía consumida a menos que su ritmo cardíaco sea de 90 bpm o superior.
El valor de la energía consumida es extraño.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Ha configurado correctamente los ajustes de información personal? <ul style="list-style-type: none"> • El reloj calcula la energía consumida usando su ritmo cardíaco y su información personal. Asegúrese de que los ajustes de información personal estén correctos y actualizados.



Memoria

El reloj mantiene registros de ejercicios que contienen un cúmulo de información acerca de cada entrenamiento. El registro de ejercicio se crea para el último entrenamiento cronometrado por usted en el modo de cronógrafo, que se almacena automáticamente cada vez que pone el cronógrafo en los ceros.

Tenga en cuenta que la memoria es compartida con los registros del tiempo de vuelta/fracción y los registros de los ejercicios. También puede haber un registro acumulativo que mantiene los totales acumulativos a largo plazo.

La siguiente información le dará una idea de la capacidad de memoria disponible.

- Si utiliza la memoria para almacenar los registros de los tiempos por vuelta/fracción solamente (sin registros de los ejercicios), podrá almacenar hasta 200 registros durante un solo entrenamiento.
- Si utiliza la memoria para almacenar solamente registros de los ejercicios (Inicio ➔ Parada ➔ Reposición), podrá almacenar hasta 42 registros.

Datos de la memoria

A continuación se detallan los contenidos de cada tipo de registro almacenable en la memoria.

■ Datos de registro de vueltas

- Tiempos por vuelta/fracción
- Media del ritmo cardíaco y de intensidad del ejercicio por vuelta

■ Datos de registro de ejercicios

- Fecha
- Tiempo de ejercicio
- Tiempo de ejercicio dentro del rango de ritmo cardíaco objetivo
- Tiempo de ejercicio excediendo el rango de ritmo cardíaco objetivo
- Tiempo de ejercicio por debajo del rango de ritmo cardíaco objetivo
- Mejor tiempo de vuelta
- Media del ritmo cardíaco e intensidad media del ejercicio
- Energía consumida durante el ejercicio

■ Datos acumulativos

- Tiempo de ejercicio acumulativo: 9.999 horas, 59 minutos
- Energía consumida acumulativa: 239.005 kcal (999.999 kJ)
- Media del ritmo cardíaco e intensidad media del ejercicio por entrenamiento

Sincronización del almacenamiento de datos

A continuación se indican cuáles son los datos que se almacenan en la memoria al realizar una operación específica en el modo de cronógrafo.

■ Al iniciar una operación de tiempo transcurrido (desde todos ceros)

- Fecha

■ Al registrar los tiempos por vuelta/fracción

- Tiempo de vuelta
- Tiempo fraccionado
- Media del ritmo cardíaco y de intensidad del ejercicio por vuelta

■ Al reposicionar el cronógrafo a los ceros

- Tiempo del ejercicio
- Tiempo del ejercicio dentro del rango de ritmo cardíaco objetivo
- Tiempo del ejercicio excediendo el rango de ritmo cardíaco objetivo
- Tiempo del ejercicio por debajo del rango de ritmo cardíaco objetivo
- Mejor tiempo de vuelta
- Media del ritmo cardíaco e intensidad media del ejercicio
- Energía consumida durante el ejercicio

Los siguientes ítems de datos también se actualizan al reposicionar el cronógrafo a los ceros.

- Tiempo de ejercicio acumulativo
- Energía consumida acumulativa
- Media del ritmo cardíaco e intensidad media del ejercicio por entrenamiento

Memoria llena

Si se almacenan datos cuando la memoria está llena, se borran automáticamente los registros más antiguos existentes actualmente en la memoria para hacer espacio para los nuevos datos.

Ejemplo 1: Cuando el registro del ejercicio creado recientemente es el único que está actualmente almacenado en la memoria

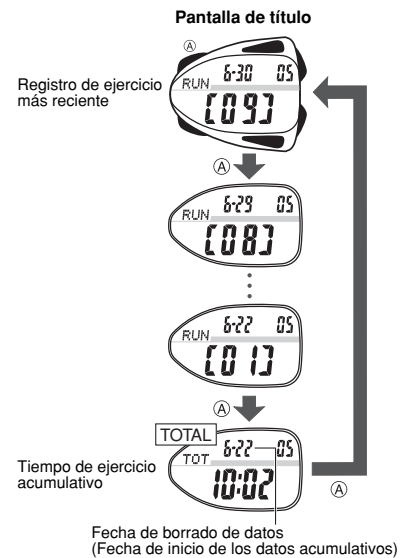
Si se registra un nuevo tiempo de vuelta/fracción cuando la memoria está llena, se borrará el tiempo de vuelta/fracción más antiguo para pueda almacenar los nuevos datos.

Ejemplo 2: Cuando ya existen registros de ejercicio en la memoria

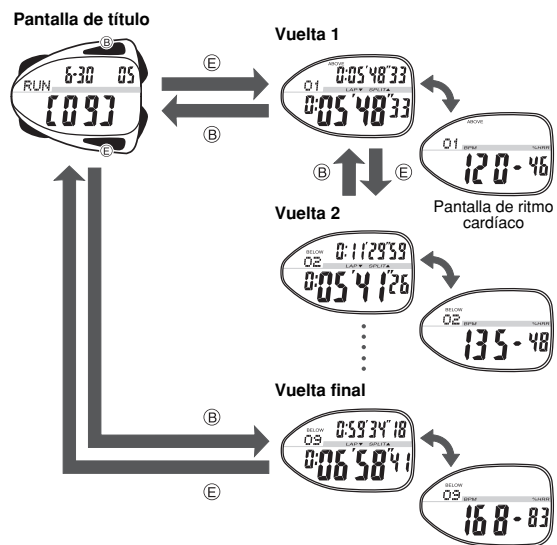
Todos los datos del registro de ejercicio más antiguo se borran para que pueda almacenar los nuevos datos.

Para llamar los contenidos de la memoria

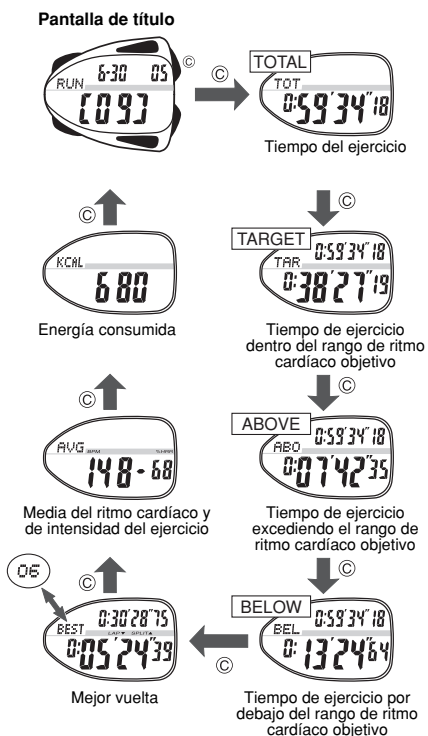
1. En el modo de hora normal, presione dos veces el botón (D) para ingresar al modo de llamada de datos.
2. Utilice el botón (A) para desplazarse a través de los registros de ejercicios existentes actualmente en la memoria.



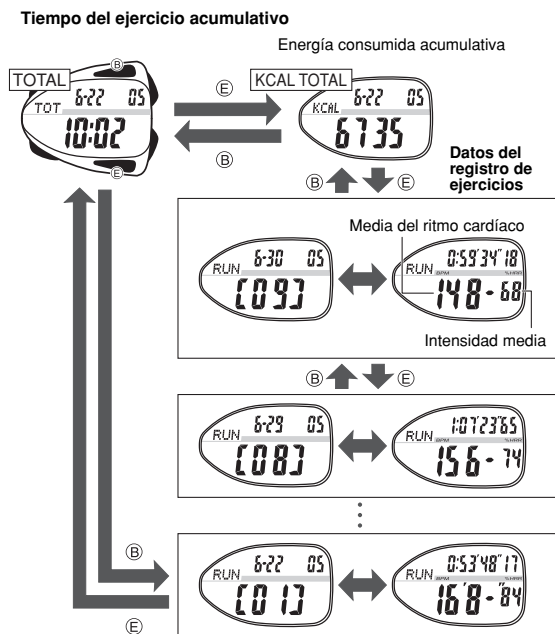
- El ajuste por omisión de fábrica para la fecha de borrado de datos es 1 de enero de 2000. Antes de usar el reloj por primera vez, asegúrese de realizar el procedimiento descrito bajo "Para borrar los datos de ejercicio acumulativo" para borrar la fecha de ajuste por omisión. Si no lo hiciera, permanecerá en pantalla la fecha de ajuste por omisión, sin cambiar a la fecha de inicio de los datos acumulativos.
- 3. Mientras se está visualizando el registro del ejercicio cuyos contenidos desea ver, utilice los botones (E) y (B) para desplazarse a través de los datos de vueltas del registro.



4. Utilice el botón (C) para desplazarse a través de los datos del registro de ejercicio actualmente visualizado.



5. Tras visualizar la pantalla del tiempo de ejercicio (TOT) en el paso 4, utilice los botones (E) y (B) para visualizar la energía consumida acumulativa o la intensidad de ejercicio acumulativo.



6. Después de ver todos los datos deseados, presione cinco veces el botón (D) para volver al modo de hora normal.

Borrado de los datos de la memoria

Para borrar un registro específico de ejercicio



Mensaje de confirmación



1. En el modo de llamada de datos, visualice el registro del ejercicio cuyos datos desea borrar.
2. Presione el botón (E) mientras mantiene presionado el botón (B).
3. Cuando aparezca el mensaje de confirmación, mantenga presionado los botones (B) y (E) para borrar los datos.
 - Si no desea borrar los datos, suelte los botones (B) y (E) cuando aparezca el mensaje de confirmación.

Para borrar los datos de ejercicio acumulativo



1. En el modo de llamada de datos, visualice la pantalla del tiempo de ejercicio acumulativo o la pantalla de energía consumida acumulativa.
2. Presione el botón (E) mientras mantiene presionado el botón (B).
3. Cuando aparezca el mensaje de confirmación, mantenga presionado los botones (B) y (E) para borrar los datos.

- Si no desea borrar los datos, suelte los botones (B) y (E) cuando aparezca el mensaje de confirmación.
- Después de borrar los datos, en la parte inferior del display aparecerá la fecha en que se borró la memoria.
- La operación de borrado de ejercicio acumulativo no borrará los registros individuales de ejercicios.

Usando el temporizador

El temporizador dual se utiliza para el entrenamiento por intervalos, utilizando un temporizador para la fase de alta intensidad, y el otro para la fase de recuperación de su entrenamiento.

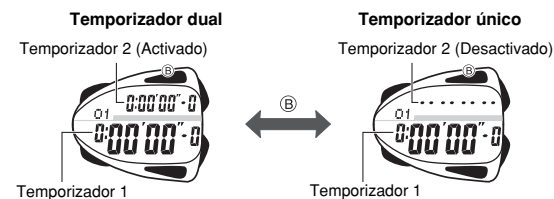
- Puede seleccionar entre utilizar el temporizador único o el dual.

Para ingresar al modo de temporizador, presione tres veces el botón (D) mientras está en el modo de hora normal.



Para seleccionar el tipo de temporizador

1. En el modo de temporizador, verifique el display y asegúrese de que el temporizador está detenido y reposicionado a los ceros.
 - Si el temporizador está cronometrando, presione el botón (B) para detenerlo. Para poner el temporizador en los ceros, presione el botón (B) otra vez.
2. Presione el botón (B) para cambiar alternativamente entre temporizador único y temporizador dual.



Para configurar los ajustes del temporizador

(2 segundos)



- En el modo de temporizador, verifique el display y asegúrese de que el temporizador está detenido y reposicionado a los ceros.
 - Si el temporizador está cronometrando, presione el botón (B) para detenerlo. Para poner el temporizador en los ceros, presione el botón (B) otra vez.
- Mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos hasta que el número de repeticiones comience a parpadear en la parte superior del display.
 - Esta es la pantalla de ajustes.
- Configure los ajustes del temporizador como sigue.
 - Utilice el botón (D) para ir al siguiente ajuste. Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste actualmente seleccionado.
 - La presión continua del botón (E) o (B) hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
 - Para un tiempo de inicio de 100 horas, ajuste 0 horas 00 minutos 00 segundos.
- Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón (A) para salir de la pantalla de ajustes.
 - El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Para usar el temporizador



- Parada
- Reposición
- Inicio

Antes de medir el ritmo cardíaco y la intensidad del ejercicio, asegúrese de configurar en primer lugar su información personal y de ponerse la correa de pecho.

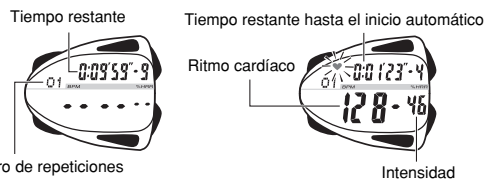
- Los valores de ritmo cardíaco y de intensidad del ejercicio medidos en el modo de temporizador no se almacenan en la memoria.

En el modo de temporizador, presione el botón (E) para iniciar la cuenta atrás, y el botón (B) para detenerla. Para iniciar la recepción del ritmo cardíaco desde el cinturón de pecho, presione el botón (C).

- Si presiona el botón (B) con la cuenta atrás detenida, la hora visualizada se reposiciona a la hora de inicio.
- Si presiona el botón (E) con la cuenta atrás detenida, ésta se reanuda.

Pantallas del modo de temporizador

Pantalla de cuenta atrás **Pantalla de cuenta atrás con el monitor de ritmo cardíaco**



Número de repeticiones

Intensidad

- El número de repeticiones parpadea mientras el temporizador 2 está realizando la cuenta atrás.

Alarma del temporizador

La alarma suena durante cinco segundos al final de cada cuenta atrás. La alarma suena durante 10 segundos al finalizar la última cuenta atrás.

Para detener el beeper de alarma

Presionar cualquier botón. La presión del botón hará que cese solamente la alarma, sin que se ejecute la función normal asignada a ese botón.

Uso de la hora mundial

La hora mundial le permite visualizar la hora actual en cualquiera de las 31 ciudades (29 zonas horarias) del mundo.

- Al ingresar al modo de hora mundial, aparecerá en primer lugar la pantalla de la ciudad visualizada la última vez que salió del modo.
- La cuenta de los segundos en el modo de hora mundial se encuentra enlazada con la cuenta de los segundos del modo de hora normal.
- El mismo formato de 12/24 horas que el seleccionado por usted para el modo de hora normal se utiliza para el modo de hora mundial.

¡Importante!

- Si la hora del modo de hora mundial es incorrecta, corrija el ajuste de la hora actual en el modo de hora normal.

Para ingresar al modo de hora mundial, presione cuatro veces el botón (D) mientras está en el modo de hora normal.



■ **Número de repeticiones**
Rango: 1 a 99 repeticiones, o ilimitado (cuando se visualiza "--")
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ **Horas del temporizador 1**
Rango: 0 a 99
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ **Minutos del temporizador 1**
Rango: 0 a 59
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ **Segundos del temporizador 1**
Ajuste: 0 ó 30
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ **Horas del temporizador 2**
Rango: 0 a 99
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ **Minutos del temporizador 2**
Rango: 0 a 59
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ **Segundos del temporizador 2**
Ajuste: 0 ó 30
Botones: (E) (+), (B) (-)



Para efectuar la búsqueda de un código de ciudad

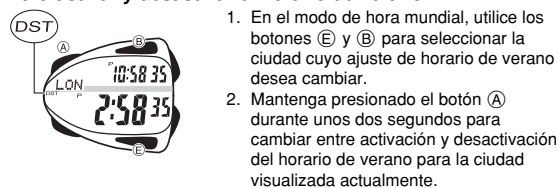
En el modo de hora mundial, utilice los botones (E) (hacia el oeste) y (B) (hacia el este) para desplazarse a través de los códigos de ciudades.



Hora mundial

- La presión continua de uno u otro botón permite desplazarse a alta velocidad.
- Para el significado de cada uno de los códigos de ciudades y su secuencia de visualización, vea "Lista de códigos de ciudades de la hora mundial".

Para activar y desactivar el horario de verano



1. En el modo de hora mundial, utilice los botones (E) y (B) para seleccionar la ciudad cuyo ajuste de horario de verano desea cambiar.
2. Mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos para cambiar entre activación y desactivación del horario de verano para la ciudad visualizada actualmente.

- Al activar el horario de verano, el indicador "DST" aparece en el display y la hora normal avanza una hora.
- Podrá activar o desactivar independientemente el horario de verano para cada ciudad del modo de hora mundial. Sin embargo, tenga en cuenta que no podrá cambiar el ajuste del horario de verano para la zona "GMT" (Hora Media de Greenwich).
- Si activa el horario de verano para la ciudad que está usando como su ciudad de hora local, el horario de verano también se activará en el modo de hora normal.

El horario de verano, o el horario de ahorro de energía diurna (DST) tal como se lo llama en algunos países, adelanta la hora del reloj una hora durante el verano. Tenga en cuenta que el uso del horario de verano depende de los distintos países e incluso de las áreas locales.

Lista de códigos de ciudades de la hora mundial

Código de ciudad	Nombre de la ciudad	Diferencia con GMT	Código de ciudad	Nombre de la ciudad	Diferencia con GMT
GMT	Hora Media de Greenwich	±0	SEL	Seúl	+9
LON	Londres	±0	TYO	Tokio	+9
PAR	París	+1	ADL	Adelaida	+9.5
BER	Berlín	+1	SYD	Sydney	+10
ATH	Atenas	+2	NOU	Noumea	+11
CAI	El Cairo	+2	WLG	Wellington	+12
JRS	Jerusalén	+2	---	---	-11
JED	Jeddah	+3	HNL	Honolulu	-10
THR	Teherán	+3.5	ANC	Anchorage	-9
DXB	Dubai	+4	LAX	Los Angeles	-8
KBL	Kabul	+4.5	DEN	Denver	-7
KHI	Karachi	+5	CHI	Chicago	-6
DEL	Delhi	+5.5	NYC	Nueva York	-5
DAC	Dhaka	+6	CCS	Caracas	-4
RGN	Yangon	+6.5	RIO	Río de Janeiro	-3
BKK	Bangkok	+7	---	---	-2
HKG	Hong Kong	+8	---	---	-1
BJS	Beijing	+8			

- Los contenidos de la tabla anterior son los vigentes a diciembre de 2004.
- Las diferencias horarias de la tabla anterior están de acuerdo con la Hora Universal Coordinada (UTC).

Uso de las alarmas y de la señal horaria

Su reloj viene con tres alarmas y una señal horaria.

Alarmas diarias (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

El reloj emite pitidos durante unos 10 segundos al llegar a la hora de alarma.

Señal horaria

La señal horaria hace que el reloj emita un pitido cada hora en punto.

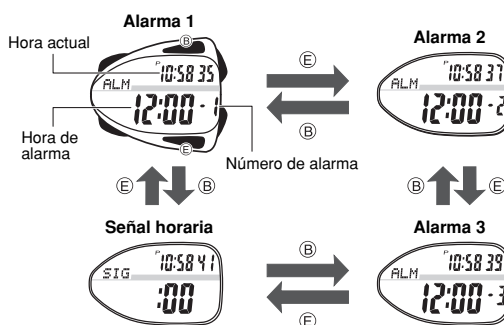
Los ajustes de alarma y de señal horaria se configuran en el modo de alarma, al cual puede ingresar presionando cinco veces el botón (D) en el modo de hora normal.



Para visualizar una pantalla de alarma

En el modo de alarma, utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para desplazarse a través de las pantallas de alarma.

- La presión continua de uno u otro botón permite desplazarse a alta velocidad.



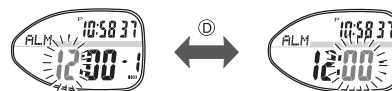
Para ajustar una hora de alarma

(2 segundos)



1. En el modo de alarma, visualice la pantalla de la alarma cuyo ajuste desea cambiar.
2. Mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos hasta que los dígitos de hora de la hora de alarma actual comiencen a parpadear. Esta es la pantalla de ajustes.
 - Al visualizarse la pantalla de ajustes también hace que la alarma se active automáticamente, y que el indicador de alarma activada aparezca en la pantalla.

3. Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste de la hora.
 - La presión continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
 - Al ajustar la hora, asegúrese de especificar correctamente AM o PM (P) cuando se utiliza la hora normal de 12 horas, o especifique correctamente el horario de 24 horas. El mismo formato de 12 horas/24 horas seleccionado por usted para el modo de hora normal se aplica también en el modo de alarma.
 - El sistema de hora normal (12 horas o 24 horas) utilizado en el modo de alarma es el mismo que el seleccionado para el modo de hora normal.
4. Presione el botón (D) para mover el parpadeo a los minutos.



5. Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste de los minutos dentro del rango de 00 a 59.
 - La presión continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
6. Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón (A) para salir de la pantalla de ajustes.
 - El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Para activar o desactivar una alarma o la señal horaria

Mientras en el display se está visualizando la pantalla de una alarma o la señal horaria, presione el botón (C) para cambiar entre activación (indicador de alarma activada visualizado) y desactivación (indicador no visualizado).

- Al activar cualquier alarma, el indicador de alarma activada se visualiza en los demás modos.



Indicador de alarma activada



Indicador de señal horaria activada

Para detener el beeper de alarma

Presione cualquier botón.

Para probar la alarma

En el modo de alarma, mantenga presionado el botón (C) para que suene la alarma.

Configuración de los ajustes de la hora local

(2 segundos)



- En el modo de hora normal, mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos hasta que los dígitos de los segundos de la hora actual comiencen a parpadear. Esta es la pantalla de ajustes.
- Configure los ajustes de la hora local tal como se muestra a continuación.
 - Utilice el botón (D) para ir al siguiente ajuste. Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste actualmente seleccionado.
 - La presión continua de los botones (E) o (B) hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
- Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón (A) para salir de la pantalla de ajustes.
 - El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

3 segundos



1,5 segundos

■ 00 Reposición/duración de iluminación

- 00 Reposición: Presione el botón (E).
- 00 a 29, ningún cambio en los minutos.
 - 30 a 59, los minutos aumentan en 1.

Duración de iluminación: Presione el botón (B).

- Cambia entre 1,5 segundos y 3 segundos.
- Ajuste actual indicado en el display superior.



■ Horario de verano (DST)

Presione el botón (E) para conmutar. Ajustes: On (activado), OFF (desactivado)

■ Ciudad local

Utilice los botones (E) (hacia el oeste) y (B) (hacia el este) para seleccionar. Para los códigos de ciudades, vea la "Lista de códigos de ciudades de la hora mundial".

■ Hora

Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar.

■ Minutos

Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar. Rango: 00 a 59

■ Año

Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar. Rango: 00 a 99 (2000 a 2099)

■ Mes

Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar. Rango: 1 a 12

■ Día

Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar. Rango: 1 a 31 (ajuste automático de la duración del mes)

- Al ajustar la hora, asegúrese de especificar correctamente AM (sin indicador) o PM (P), o especifique correctamente el horario de 24 horas.
- Puede ajustar una fecha en el rango del 1 de enero de 2000 al 31 de diciembre de 2099.
- El día de la semana se ajusta automáticamente según la fecha definida por usted.
- El reloj efectúa automáticamente los ajustes de los años bisiestos y de los meses largos y cortos.
- El horario de verano, o el horario de ahorro de energía diurna (DST) tal como se lo llama en algunos países, adelanta la hora del reloj una hora durante el verano. Tenga en cuenta que el uso del horario de verano depende de los distintos países e incluso de las áreas locales.