



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



ÍNDICE

PRESTACIONES	1
ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN	2
FUNCIONAMIENTO BÁSICO DE LOS BOTONES	3-4
FUNCIÓN HORARIA	5-6
INTRODUCCIÓN DE SUS DATOS PERSONALES	7-8
FUNCIÓN DEL CONTADOR DE PASOS	9-10
FUNCIÓN CRONÓGRAFO	11
USO DE LA RADIO FM (SÓLO FITWARE FM)	12
USO DEL MONITOR DE RITMO CARDIACO (SÓLO FITWARE PULSE)	13-14
CAMBIO DE LAS PILAS	15
CUIDADO DE SU PODÓMETRO FITWARE	16

español

español

PRESTACIONES

Este manual informa sobre el funcionamiento de las unidades **FITWARE**, **FITWARE FM** y **FITWARE PULSE**. Los podómetros FitWare han sido diseñados para medir la ejecución de actividades deportivas.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, le sugerimos seriamente que realice una visita a su médico para someterse a un completo examen físico y para discutir con él sus planes de ejercicio físico.

PRESTACIONES Y FUNCIONAMIENTO FUNCIONES OPERATIVAS PRIMARIAS

Las unidades FitWare tienen 5 funciones operativas primarias comunes: **HORA DEL DÍA**, **CONTADOR DE PASOS**, **DATOS (CONFIGURACIÓN)**, **ALARMA DIARIA**, **CRONÓGRAFO**.

Además, el FitWare Pulse y el FitWare FM incluyen la función de **PULSO** y **RADIO FM** respectivamente.

Desplácese por las Funciones Operativas Primarias pulsando la tecla **S1**.

Las siguientes funciones primarias también incluyen las funciones secundarias indicadas:

HORA DEL DÍA: Fecha

CONTADOR DE PASOS: Calorías, Distancia, Temporizador, Pasos Meta

DATOS (CONFIGURACIÓN): Edad, Sexo, Peso, Longitud de Zancada, Límites Máx y Mínimo del Ritmo Cardíaco y Alarma del Ritmo Cardíaco (sólo FitWare Pulse)

Desplácese por las Funciones Operativas Secundarias pulsando la tecla **S4**.

ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN

HORA DEL DÍA

- Formato 12/24horas
- Resolución 1-segundo
- Calendario Automático 2004-2029

ALARMA DIARIA

- Resolución 1-minuto
- Alerta de 20-Segundos

CONTADOR DE PASOS

- 1-999,999 pasos
- Zancada 4-60 pulgadas; 10-150 cm

CONTADOR DE CALORÍAS

- 0-9,999.9 kilocalorías
- Resolución 0.1 kilocalorías

RITMO CARDIACO

- Rango de Funcionamiento 40-240 latidos/minuto

EDAD

- 5-99 años

PESO

- 33-550 libras; 15-250 kg

DISTANCIA

- 0-9,999.0 millas o kilómetros
- Resolución 0.01 millas o kilómetros

CRONÓGRAFO

- 0-23h 59m 59s
- Resolución 0.01 segundos de 0-10 minutos
- Resolución 1 segundo de 10 minutos a 23:59:59

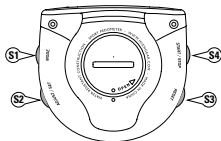
CONTADOR DE EJERCICIO FÍSICO

- 0-23h 59m 59s
- Resolución 1-segundo

español

español

FUNCIONAMIENTO BÁSICO DE LOS BOTONES



TECLA S1

- Cambio de función
- Avance a la siguiente opción de ajuste en la **FUNCIÓN HORARIA**
- Cambio Lbs/Kg
- Cambio Pulgadas/centímetros

TECLA S2

- Activar Secuencia de Configuración (**PULSAR Y MANTENER PULSADO**)
- Borrar el Contador de Pasos (**PULSAR Y MANTENER PULSADO**)
- Avance a la siguiente opción de configuración en la Función de Datos

TECLA S3

- Disminuir un dígito durante la programación
- Visualizar Día/Mes en la **FUNCIÓN HORARIA**

TECLA S4

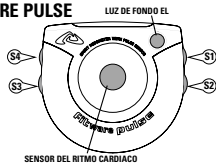
- Desplazamiento por las pantallas secundarias en las funciones de **PASOS y DATOS**
- Incrementar un dígito durante la programación
- Activar/desactivar la Alarma Diaria
- Activar/desactivar la Alarma de Pulsaciones
- Hombre/Mujer en la **FUNCIÓN DE DATOS**

FUNCIONAMIENTO BÁSICO DE LOS BOTONES

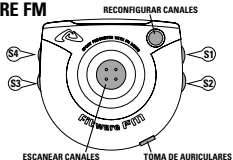
FITWARE



FITWARE PULSE



FITWARE FM



FUNCIÓN HORARIA (TODOS LOS MODELOS)

AJUSTE DE LA HORA DEL DÍA

1. Use la tecla **S1** para avanzar hasta la función **HORARIA**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **S2** durante 2-segundos.
3. **"ADJUST"** ("AJUSTAR") aparecerá mostrado en el visualizador durante 2-segundos seguido de la hora en la que destellan los dígitos de las horas.
4. Ajuste las Horas, los Minutos, el formato de 12/24h, el Año, el Mes y el Día utilizando **S3** y **S4** para incrementar y disminuir los dígitos.
5. Almacene cada ajuste en la memoria y avance a la siguiente variable utilizando la tecla **S1**.

VER LA FECHA

En la pantalla de la **HORA DEL DÍA**, visualice el Día/Mes pulsando la tecla **S4**. El Día y el Mes aparecerán mostrados durante aproximadamente 2-segundos.

FUNCIÓN HORARIA (TODOS LOS MODELOS)

AJUSTE DE LA ALARMA DIARIA

1. Use la tecla **S1** para avanzar hasta la función de **ALARMA**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **S2** durante 2-segundos.
3. **"ADJUST"** ("AJUSTAR") aparecerá mostrado en el visualizador durante 2-segundos seguido de la hora de la alarma en la que destellan los dígitos de las horas.
4. Ajuste las Horas y los Minutos usando las teclas **S3** y **S4** para incrementar y disminuir los dígitos.
5. Almacene cada ajuste en la memoria y avance a la siguiente variable usando la tecla **S1**.
6. Después de ajustarla, podrá **ACTIVAR** y **DESACTIVAR** la **ALARMA** usando la tecla **S4**. Cuando la alarma esté activada, en el visualizador aparecerá mostrado **ON** (ACTIVADO) a la derecha del ajuste de la Alarma y un pequeño **ICONO DE ALARMA** (🔔) se verá en la esquina superior derecha del visualizador cuando se encuentre en las funciones **HORARIA** y de **ALARMA**.
7. La Alarma sonará durante 20-segundos cuando la función de alarma esté activada. **PULSE CUALQUIER BOTÓN** para detener el sonido de la Alarma.

INTRODUCCIÓN DE SUS DATOS PERSONALES (TODOS LOS MODELOS)

AJUSTE DE DATOS

1. Use la tecla **S1** para avanzar hasta la función de **DATOS**.
2. Tras entrar en la Pantalla de Datos, de modo automático **AGE** ("EDAD") aparecerá mostrado en la pantalla.
3. Revise los Datos correspondientes utilizando la tecla **S4**.
4. Para memorizar los Datos introducidos en la pantalla, **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **S2** durante 2-segundos.
5. **"ADJUST"** ("AJUSTAR") aparecerá mostrado en el visualizador durante 2-segundos seguido de **"AGE"** ("EDAD") con el número de años destellando.
6. Ajuste la Edad, Sexo, Peso, Zancada (longitud) usando las teclas **S3** o **S4**.

NOTA: Consulte "Determinar la Longitud de la Zancada" en la página siguiente.

7. En las ventanas de programación del **PESO** y la **ZANCADA** (longitud) utilice la tecla **S1** para cambiar las unidades del sistema métrico (Kg y Cm) al Británico (Lbs y Pulgadas)

NOTA: Para que las funciones de distancia y de calorías funcionen correctamente, la sección de Datos de la unidad FitWare se debe programar con la mayor precisión posible.

Zona Ritmo de Pulso Aeróbico (Sólo para las Unidades FitWare Pulse)

8. En la unidad FitWare Pulse también podrá ajustar los **LIMITES DE PULSO MAX** y **MIN** y activar **ACTIVAR** o **DESACTIVAR** la **ALARMA DE LIMITES DE PULSO**.
9. Guarde cada ajuste en la memoria y avance hasta la próxima variable usando la tecla **S2**.

INTRODUCCIÓN DE SUS DATOS PERSONALES (TODOS LOS MODELOS)

DETERMINAR SU LONGITUD DE ZANCADA

1. Para medir su zancada con precisión debe utilizar una cinta métrica.
2. Haga una señal en el suelo. Coloque la punta de su pie en ese punto y dé 10 zancadas normales del tipo que desea medir (correr, andar, footing, etc).
3. Haga una señal donde se sitúa la punta de su pie.
4. Mida la distancia entre dos puntos, y divida el total entre 10.

FUNCIÓN CONTADOR DE PASOS (TODOS LOS MODELOS)

CÓMO COLOCARSE EL PODÓMETRO FITWARE

El podómetro FitWare se puede enganchar a la cintura de sus pantalones o a su cinturón en cualquier punto que resulte cómodo y se pueda leer con facilidad. Compruebe que el visualizador de la unidad está situado en la parte superior mientras lo lleva puesto.

USO DEL CONTADOR DE PASOS

1. Use la tecla **S1** para avanzar a la función de **PASOS**.
2. **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **S2** durante 2-segundos desde cualquier pantalla del **CONTADOR DE PASOS** se borrará la siguiente información sobre su ejercicio físico: **NÚMERO DE PASOS DADOS, CALORÍAS, DISTANCIA** o **TEMPORIZADOR**.
3. Antes de comenzar a hacer ejercicio, para una mayor precisión, enganche la unidad a su cinturón o a la cintura de sus pantalones y ajuste el contador de pasos a cero **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **S2** durante 2-segundos. Si ajusta la unidad a cero antes de engancharla a su cinturón o cintura quedarán contabilizados unos "pasos" extra.

FUNCIÓN CONTADOR DE PASOS (TODOS LOS MODELOS)

Las unidades FitWare le permiten programar un número meta de pasos para cualquier entrenamiento. Después de programar un número de pasos meta y comenzar a caminar, la unidad FitWare automáticamente realizará la cuenta atrás a partir de la meta. Cuando alcance el valor cero, se escuchará un sonido de alarma indicando que ha alcanzado la meta.

1. Active la función de **PASOS** y pulse la tecla **S4** 4 veces hasta que **TARGET (META)** aparezca mostrado brevemente en la pantalla.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **S2** para borrar cualquier meta existente e iniciar la secuencia de programación.
3. Aparecerán **5 CEROS** mostrados en el visualizador con el dígito del extremo izquierdo destellando
4. **AJUSTE** el dígito que destella hacia **ARRIBA** o **ABAJO** usando las teclas **S3** y **S4**.
5. Avance al próximo dígito usando la tecla **S1**. Si desea programar un número inferior simplemente pulse la tecla **S1** mientras un cero destella y avance al siguiente dígito inferior.
6. Después de programar su meta de pasos, pulse la tecla **S1** por última vez para regresar al visualizador de **PASOS**.

FUNCIÓN CONTADOR DE PASOS (TODOS LOS MODELOS)

USO DE LA FUNCIÓN CRONÓGRAFO

Las unidades FitWare están equipadas con un cronógrafo digital.

1. **INICIE y FINALICE** el cronometraje del **CRONÓGRAFO PULSANDO** la tecla **S4**.
2. Cuando esté parado, puede **BORRAR EL CRONÓGRAFO PULSANDO** la tecla **S3**.

NOTA: Mientras visualiza el Cronógrafo, la unidad FitWare no contabilizará pasos. Si realiza ejercicio físico no permanezca en la función Cronógrafo durante más tiempo del necesario. **RECUERDE:** No necesita utilizar el Cronógrafo para cronometrar su sesión de ejercicio físico. Esto se realiza automáticamente a través de la función secundaria del **TEMPORIZADOR** en la función de **PASOS**.

español

USO DE LA RADIO FM (SÓLO FITWARE FM)

1. Conecte los auriculares a la toma situada en el lateral de la unidad FitWare FM.
2. Reconfigure el radio a la frecuencia más baja pulsando el botón reinicializar en la esquina superior derecha de la parte frontal de la unidad.
3. Avance hasta la siguiente frecuencia disponible **PULSANDO** el botón grande de **SCAN** ("BÚSQUEDA") situado en el centro de la parte frontal de la unidad. **SIGA PULSANDO** el botón de **SCAN** ("BÚSQUEDA") hasta obtener la emisora deseada.
4. Al llegar al final del rango de frecuencias FM, deberá reinicializar la unidad a la frecuencia inicial para poder desplazarse de nuevo por las frecuencias disponibles.
5. Para apagar el radio, desconecte los auriculares.
6. El control de volumen para el radio está situado en el cable de los auriculares.

PRECAUCIÓN: Si deja los auriculares de la unidad FitWare FM conectados durante un largo periodo de tiempo, se agotarán las pilas de la unidad.

español

USO DEL MONITOR DE RITMO CARDIACO (FITWARE PULSE ONLY)

- Después de programar su "ZONA RITMO DE PULSO AERÓBICO" (Ajustar la Página de Datos 9), puede utilizar la sección del **MONITOR DE RITMO CARDIACO** de su unidad FitWare Pulse.
- El FitWare Pulse utiliza un sensor infrarrojo que detecta su pulso desde la punta de su dedo índice.

NOTA: El sensor del FitWare Pulse no funcionará si Vd. lleva guantes.

- Use la tecla **S1** para avanzar a la función de **PULSO**.
- Coloque su dedo índice sutilmente sobre el sensor del ritmo cardiaco en la parte frontal de la unidad FitWare.

NOTA: Si pulsa demasiado fuerte sobre el sensor de ritmo cardiaco podría provocar un fallo en el funcionamiento del sistema de ritmo cardiaco.

- El pequeño icono del corazón situado en el extremo izquierdo del visualizador comenzará a destellar y su ritmo cardiaco aparecerá después de unos segundos. Los primeros números del ritmo cardiaco pueden incrementar y disminuir mientras la unidad está realizando la medición. Cuando se haya concluido la medición, escuchará un largo pitido y el valor mostrado de ritmo cardiaco será el correcto.

USO DEL MONITOR DE RITMO CARDIACO (FITWARE PULSE ONLY)

- Cuando la **ALARMA DE LA ZONA DE RITMO CARDIACO** esté activada, mientras comprueba su pulso, si se encuentra por encima o por debajo de la zona meta programada, las palabras **HI (MAX)** o **LO (MIN)** aparecerán a la derecha de la lectura de su pulso.
- La pantalla de su ritmo cardiaco permanecerá activa durante aproximadamente 10-segundos y después automáticamente regresará a la función Hora del Día.
- Evite realizar mediciones del pulso bajo la luz directa del sol porque podrían producirse interferencias con el sensor. Si desea comprobar su pulso bajo la luz directa del sol, cubra la unidad FitWare con la otra mano.

español

español

CAMBIO DE LAS PILAS

1. Las unidades FitWare funcionan con pilas de Litio CR2032 3v. Estas pilas son muy comunes y se pueden adquirir en la mayoría de droguerías y tiendas de fotografía.
2. El FitWare y FitWare Pulse usan una única pila.
3. El FitWare FM usa dos pilas

FITWARE Y FITWARE PULSE

1. Abra la tapa de la pila usando una moneda u otro objeto pequeño.
2. Extraiga la pila usada.
3. Instale la nueva pila con la cara Positiva (+) hacia arriba.
4. Vuelva a colocar y ajuste la tapa de la pila.

FITWARE FM

1. Abra la tapa de las pilas usando una moneda u otro objeto pequeño.
2. Extraiga las pilas usadas.
3. Instale las pilas nuevas.
 - a. La pila inferior se debe instalar con la cara Positiva (+) hacia abajo y se debe colocar bajo los dos pequeños dientes metálicos situados en la esquina inferior derecha del compartimento de las pilas.
 - b. La pila superior se debe instalar con la cara Negativa (-) hacia abajo.
4. Vuelva a colocar y ajuste la tapa de las pilas.

CUIDADO DEL PODÓMETRO FITWARE

1. Evite las Temperaturas Extremas.
2. Limpie su unidad FitWare usando un paño suave seco. No utilice NUNCA ningún tipo de producto químico o de limpieza sobre la unidad.
3. Guarde su unidad FitWare en un lugar frío, seco cuando no lo utilice
4. Las temperaturas frías pueden provocar que el visualizar se debilite o deje de funcionar por completo. El funcionamiento normal se recuperará cuando la unidad se haya calentado.
5. Guarde este manual en un lugar seguro para cualquier consulta futura.

español

español

FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



© 2005 HighGear USA, Inc.
All Rights Reserved.

