

New Balance N2^{hrm}

MONITOR DE RITMO CARDÍACO

MANUAL DE USUARIO ÍNDICE

Introducción.....	1
Conozca Sus Datos.....	1
Zonas De Entrenamiento.....	2
Reloj / Botones De Control Del Reloj.....	3
El Transmisor.....	3
El Reloj.....	4
Alcance Efectivo.....	4
Uso En El Agua.....	4
Funcionamiento.....	4
Retroiluminación.....	4
Activación Del Bloqueo De Botones.....	4
Modos De Operación.....	4
Modo Hr / Kcal.....	5
Límites De Ritmo Cardiaco.....	5
Fecha Y Hora.....	5
Cronómetro.....	6
Datos Del Usuario.....	7
Pila.....	7
Dispositivo De Ahorro De Energía.....	7
Ficha Técnica.....	7
Precaución.....	8
EU - Declaración De Conformidad.....	8

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el New Balance Sport Monitor. El N2^{hrm} es un producto muy útil para el deporte y el ejercicio que puede ayudarle a mantener su zona de ejercicio óptima haciendo un seguimiento de su ritmo cardíaco durante y el ejercicio, que puede el N2 combina un transmisor de ritmo cardíaco y un reloj receptor con hora real, cronómetro y retroiluminación.

CONOZCA SUS DATOS

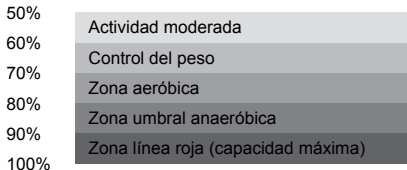
Para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM) zona de entrenamiento
- Límite máximo de ritmo cardiaco
- Límite mínimo de ritmo cardiaco

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puedes obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

$$\text{RCM} = 220 - \text{edad}$$

Los programas de ejercicio tienen distintas zonas de ejercicio relevantes. Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo. Al programar su reloj, cuanto más bajo sea el % de la zona que elija, más bajo será el límite mínimo de ritmo cardíaco, y cuanto más alto el %, mayor el límite de ritmo cardíaco.



Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Una persona de 40 años que hace ejercicio de mantenimiento:

- Su límite cardíaco máximo $[220 - 40(\text{edad})] \times 78\%$
- Su límite cardíaco mínimo $[220 - 40(\text{edad})] \times 65\%$

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

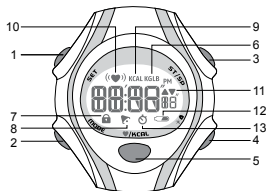
Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona de entrenamiento que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.

Hay tres zonas de entrenamiento, que se describen a continuación:

ZONA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicio aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

ADVERTENCIA Determinar su zona de entrenamiento individual es un paso crítico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para determinar su ritmo cardíaco máximo, los límites superior e inferior, la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

RELOJ / BOTONES DE CONTROL DEL RELOJ



1. Botón **SET**: Modifica los valores del modo de configuración, activa / desactiva la alarma en el modo alarma, reinicia el cronómetro.
2. Botón **MODE**: Cambia de modo de operación, o pulse y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
3. Botón **START / STOP**: Activa o desactiva el cronómetro.
4. Botón / : Encender retroiluminación; bloquear / desbloquear teclado
5. Botón / **KCAL**: Muestra su ritmo cardíaco o pulso y manténgalo pulsado para activar la alarma de ritmo cardíaco alto / bajo.
6. Unidades de peso en kg o libras
7. Icono de botones bloqueados
8. Icono de alarma ACTIVADA
9. Icono de caloría **KCAL**
10. icono de ritmo cardíaco, parpadea para indicar que está correctamente conectado con la cinta.
11. / Límite máximo / mínimo de ritmo cardiaco alcanzado
12. Icono de pila gastada
13. Icono de cronómetro

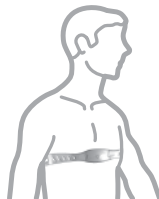
EL TRANSMISOR

El transmisor sirve para contar el ritmo cardíaco y transmitir los datos al receptor. Cómo colocarlo:

1. Moje las almohadillas conductivas de la cara interior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.



2. Póngase el transmisor diagonalmente colgado del cuello. Ajustese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales para que el ritmo cardíaco se lea correctamente.



NOTAS

- La posición del transmisor afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva el transmisor por la cinta para obtener la mejor transmisión. Evite las zonas con vello denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que el transmisor funcione correctamente. Es normal, puesto que la almohadilla necesita una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

EL RELOJ

El receptor tiene el formato de un reloj de pulsera.



ALCANCE EFECTIVO

El transmisor y el receptor empezarán a emitir y recibir señales en cuanto las pilas estén colocadas. Con la pila llena, ambas unidades pueden llevarse o montarse a hasta 76 cm de distancia (30 pulgadas).

Si la señal se pierde:

- Reduzca la distancia de separación entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Compruebe las pilas. Reemplácelas si es necesario.


USO EN EL AGUA

El reloj N2 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

NOTA Configure la unidad antes de exponerla a agua excesiva. Si pulsa los botones debajo del agua o durante tormentas fuertes, el agua podría entrar en la unidad.



FUNCIONAMIENTO

RETROILUMINACIÓN

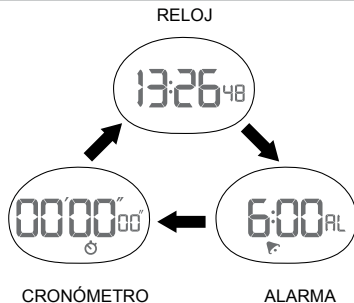
Pulse  para iluminar la pantalla durante 5 segundos.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

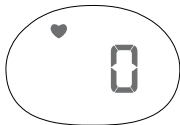
Pulse  y manténgalo pulsado durante 2 segundos.  aparecerá si el bloqueo de botones está activo.

MODOS DE OPERACIÓN




Pulse **MODE** para alternar entre:

- Modo reloj
- Modo de alarma
- Modo de cronómetro





MEDICIÓN DE RITMO CARDÍACOS

Pulse  / **KCAL** para entrar en el modo de medición de RC. Pulse **MODE** para volver al Modo Reloj.




NOTA Si no se reciben lecturas o la emisión está fuera de alcance durante cinco minutos, el reloj volverá automáticamente al modo de operación anterior.

LÍMITES DE RITMO CARDIACO

Los límites de ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está haciendo ejercicio dentro de su zona de entrenamiento.



- Si supera su límite, parpadeará 
- Si baja por debajo de su límite, parpadeará 


Para ajustar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse  / **KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que aparezca .
3. Pulse **SET** para seleccionar el límite inferior, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para seleccionar el límite superior , y luego **MODE** para confirmar.

NOTA El límite máximo no puede ser inferior al límite mínimo. El transmisor ajustará automáticamente el alcance de conformidad a los datos introducidos. También puede activar la función de alerta de ritmo cardíaco, de modo que el transmisor emitirá un pitido cuando se supere un límite.

Para activar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse  / **KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse  / **KCAL** y manténgalo pulsado.

ICONO	ALARMA ALTO/BAJO
	On (encendido)
No Icon	Off (apagado)

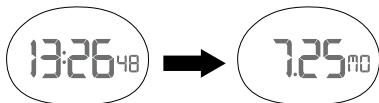
FECHA Y HORA

Para ajustar fecha y hora:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto, día-mes mes-día, mes; año, día, día de la semana.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

SUGERENCIA Pulse **SET** y manténgalo pulsado para modificar rápidamente un valor.

Para mostrar la fecha:



Pulse **SET** en el modo reloj.

NOTA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Reloj.


Para configurar la alarma:

- Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.



- Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
- Pulse **SET** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: hora; minuto.
- Pulse **MODE** para confirmar.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma. El icono  indica que la alarma está activada.

NOTA Si la alarma está activa, sonará a la misma hora todos los días. Pulse cualquier botón para detener la alarma por ese día. La alarma sigue activa y volverá a sonar a la misma hora el día siguiente.

CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

- Pulse **MODE** para acceder al modo Cronómetro.



- Pulse **ST/SP** para iniciar el cronómetro.
- Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.
- Pulse **SET** y manténgalo pulsado para reiniciar.

NOTA Si no para el cronómetro, "  " parpadeará en todos los modos para recordarle que el cronómetro está activado.

DATOS DEL USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calorías quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su progreso.

Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse **♥ / KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para acceder al modo **INFORMACIÓN DEL USUARIO**.
3. Pulse **MODE** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: ajustar límite inferior, ajustar límite superior, ajustar edad, ajustar unidad de peso, ajustar peso.
4. Pulse **SET** para incrementar los valores.
5. Pulse **MODE** para confirmar.


NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías.

Para ver la cantidad de calorías quemadas:

- Pulse **♥ / KCAL** para entrar en el modo de RC.
- Pulse **♥ / KCAL** para ver las calorías quemadas.

NOTA La pantalla de calorías sólo aparecerá durante unos 3 segundos.

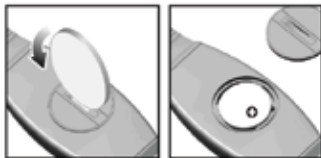
PILA

El N2 funciona con una pila de litio CR2032 en el transmisor y una pila CR2032 en el reloj. Ambas vienen incluidas. Cuando la pila del reloj receptor se está agotando, se encenderá  en la pantalla del reloj.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven erráticas o se interrumpen, es posible que tenga que cambiar la pila del transmisor.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa del compartimiento para pilas del transmisor con una moneda, haciéndola girar en la dirección opuesta a la de las manecillas del reloj.
2. Introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento para pilas.



NOTA Tenga cuidado de no tocar los contactos o la pila se podría descargar. Si no está seguro de cómo proceder consulte a su distribuidor.

DISPOSITIVO DE AHORRO DE ENERGÍA

Si el reloj no recibe ninguna transmisión en 5 minutos, el N2 volverá a la pantalla anterior.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real	formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto y segundo
Cronómetro	00:00:00 a 29:59:59 (hrs: min: seg)
Ritmo cardíaco	30 - 240 bpm
Límite superior	80 - 240 bpm
Límite inferior	30 - 220 bpm
Alcance de calorías	0 - 9999 kcal

Alimentación	El reloj funciona con 1 x pila CR2032 de 3V La cinta funciona con 1 x pila CR2032 de 3V
Temperatura de funcionamiento	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a +60°C (-4°C a 140°C)
Resistente al agua	Hasta 50 metros (164 pies) sin pulsar botones.

PRECAUCIÓN

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeará.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.

- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo. Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuo locales.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

EL Monitor de Ritmo Cardíaco (N2) cumple con la Directiva 89/336/CE del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad.

