

N5 Heart Rate Monitor

OPERATION GUIDE



TRAINING



INTRODUCCIÓN

Nuestros relojes presentan la mejor calidad disponible hoy en día en monitores de ritmo cardiaco. Debido a que utilizamos sólo componentes electrónicos de máxima calidad y última tecnología, estos monitores se encuentran entre los productos más exactos y fiables disponibles en el mercado.

Este monitor está diseñado para facilitar su utilización sin el compromiso que presentan muchos de sus competidores. Aunque los relojes han sido diseñados para soportar muchas de las inclemencias que presenta la vida aire libre, recuerde que este reloj es un instrumento técnico muy sensible. No obstante, con un adecuado cuidado y mantenimiento, el reloj durará muchos años. Lea atentamente todas las secciones de este manual para familiarizarse con el funcionamiento del reloj.





ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

ADVERTENCIA: Este producto es un instrumento avanzado para el control de su entrenamiento y forma física. 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.

ADVERTENCIA A NADADORES: Los monitores de ritmo cardiaco han sido diseñados para ser sumergibles. Esto significa que el agua no se introducirá en el reloj durante la práctica de la natación. Sin embargo, no se deberá pulsar ninguna tecla mientras el reloj esté sumergido o húmedo porque el agua podría introducirse por el sellado de las teclas dañando el aparato. Además, el funcionamiento de los monitores de ritmo cardiaco dentro del agua puede provocar otros problemas operativos por otros motivos. Primero, el agua puede interferir con la capacidad de los sensores para detectar una señal de ritmo cardiaco procedente del cuerpo. En conclusión, es más probable que el funcionamiento del monitor de ritmo cardiaco presente problemas cuando lo utilice dentro del agua.

ADVERTENCIA A PERSONAS CON MARCAPASOS: Aunque el monitor de ritmo cardiaco del aparato monitor es un sistema pasivo y no debe tener un efecto directo sobre el marcapasos, recomendamos encarecidamente que cualquier persona con un marcapasos implantado consulte a su médico o cardiólogo antes de utilizar este producto o de iniciar un programa de ejercicio físico.





ÍNDICE

español

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL	4	FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ	18
COLOCACIÓN DE LA CINTA DEL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO	5	FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO DE EJERCICIO FÍSICO	18
SÍMBOLOS DE LA PANTALLA Y SU SIGNIFICADO	6	PANTALLAS SECUNDARIAS DEL RITMO CARDIACO	19
DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS PRESTACIONES	7	REPRODUCIR LA MEMORIA DEL RITMO CARDIACO	21
TECLAS Y SUS FUNCIONES	8	ELIMINAR LOS ARCHIVOS DE DATOS EN LA FUNCIÓN DE DATOS MRC	23
FUNCIONES	12	FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO DE VUELTAS	24
CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ	13	CUIDADO Y MANTENIMIENTO	25
VISUALIZAR LA ZONA HORARIA 1 / ZONA HORARIA 2	13	ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN OPERATIVOS	28
CONFIGURACIÓN DE LA RELOJ/FECHA	14	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – BÁSICO	29
CONFIGURAR LOS DATOS DEL USUARIO	15	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – RITMO CARDIACO	30
CONFIGURACIÓN DE LAS ALARMAS DIARIAS	17		



CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

Este manual está organizado en secciones de fácil comprensión, que cubren las prestaciones y las funciones de su monitor. Estos monitores son aparatos muy avanzados y tienen muchas prestaciones y funciones únicas. Asegúrese de leer atentamente cada sección para entender perfectamente cómo funcionan los relojes y sus prestaciones.

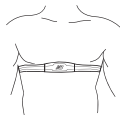
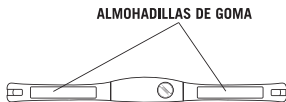
El manual está dividido en secciones que describen cada una de las funciones principales del reloj. Junto a las instrucciones de cada procedimiento se incluye un dibujo de la pantalla del reloj que representa el punto de inicio u otra pantalla importante para cada procedimiento; las teclas importantes están señaladas en color indicando **MANTENER PULSADO** y **PULSACIÓN RÁPIDA**. Los distintos pasos de programación o funcionamiento aparecen junto a la ilustración de la pantalla. Los puntos relevantes y la información importante se indican en bloques realzados.

El propio monitor de ritmo cardíaco es una parte importante de este manual porque le indicará cada paso durante su funcionamiento.

COLOCACIÓN DE LA CINTA DEL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO

La cinta del transmisor de ritmo cardiaco incluye dos electrodos conductores conectados a un pequeño radio transmisor situado en el centro de la cinta. Los electrodos detectan el potencial eléctrico generado cada vez que su corazón se contrae y el radio transmisor envía una señal al reloj cada vez que los electrodos detectan el latido del corazón. Para un mejor funcionamiento, deberá formarse una película de sudor entre la piel y los electrodos del transmisor. Esto facilita que los electrodos "identifiquen" la señal eléctrica. En días fríos o al comienzo del ejercicio deberá humedecer los electrodos situados en la parte posterior del transmisor con saliva o con una de las cremas electro conductoras comercializadas. **NO** utilice agua corriente para humedecer los electros porque el agua corriente funciona como aislante en vez de conductor y podría perjudicar al funcionamiento del sistema.

El transmisor debe colocarse alrededor de la caja torácica, exactamente por debajo de los músculos pectorales. Ajuste la cinta elástica del sistema para que quede cómodamente ceñida y no se mueva durante su utilización, pero no debe estar excesivamente ajustada para no dificultar la respiración. Aunque al principio resulte un poco extraño, la mayoría de personas se acostumbran a llevar la cinta del transmisor después de unos días e incluso no perciben que la llevan puesta.



INTERFERENCIAS

Debido a su tamaño, al coste y a la duración de la pila, los monitores de ritmo cardiaco funcionan utilizando una frecuencia de transmisión muy baja. Por este motivo, pueden sufrir interferencias producidas por distintas fuentes electromagnéticas y de microondas. Las líneas de alta voltaje, los sistemas de control de los semáforos, los productos electrónicos del hogar y del automóvil, el equipamiento eléctrico de ejercicio físico, los sistemas LAN de seguridad e inalámbricos y otros aparatos pueden afectar a la capacidad del sistema para registrar el ritmo cardiaco. Las lecturas intermitentes de valor cero o de valores muy altos de ritmo cardiaco (que exceden los 210 latidos) indican que existe algún tipo de interferencia. En general, las interferencias producidas por estas fuentes se encuentran muy localizadas. Después de unos segundos o como máximo unos minutos, Vd. se alejará de la zona de interferencias y el reloj volverá a funcionar con normalidad. Además, la presencia de otro monitor de ritmo cardiaco en las proximidades puede entorpecer el funcionamiento de su reloj. Le recomendamos que se separe de otros usuarios de monitor de ritmo cardiaco manteniendo como mínimo una distancia de 3 pies (1 metro) en todas las direcciones.

SÍMBOLOS DE LA PANTALLA Y SU SIGNIFICADO

SÍMBOLOS DE LA PANTALLA

símbolo	descripción	qué significa
	ALERTA DE ZONA	La alerta fuera-de-zona de entrenamiento está activada cuando aparece mostrada
	RITMO CARDIACO	Parpadea cuando la unidad recibe el ritmo cardiaco
	ZONA HORARIA	Indica la zona horaria seleccionada y que aparece mostrada
	ALARMA	La alarma está activada cuando aparece mostrada
	ZONA SUPERIOR/ INFERIOR	Indica el ritmo cardiaco superior o inferior a la zona de entrenamiento seleccionada
	PORCENTAJE DE GRASA CONSUMIDA	Designa el ritmo cardiaco como un porcentaje de grasa consumida
	PORCENTAJE DE RC MÁX	Designa el ritmo cardiaco como un porcentaje del ritmo cardiaco máximo

SÍMBOLOS DE FUNCIÓN

símbolo	descripción	qué significa
TIME	FUNCIÓN RELOJ	Indica la función Reloj
HRM	FUNCIÓN RITMO CARDIACO	Indica la función de Ritmo Cardiaco
HRM DATA	FUNCIÓN DATOS DEL RITMO CARDIACO	Indica la función de Datos del Ritmo Cardiaco
CHRN SPL	FUNCIÓN CRONÓGRAFO	Indica la función Cronógrafo
AL	FUNCIÓN ALARMA	Indica la función de Alarma
TMR	CRONÓMETRO	Indica la función Cronómetro de Cuenta Atrás
RECOVERY	CÁLCULO DE LA RECUPERACIÓN	Indica el Cálculo de la Recuperación que aparece mostrado



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS PRESTACIONES

RITMO CARDIACO

- ECG Inalámbrico de Alta Precisión
- Ritmo cardiaco indicado como BPM (latidos por minuto) y % del ritmo cardiaco máximo
- 3 zonas objetivo de ritmo cardiaco Automático o Manual
- Ritmo Cardiaco Máximo calculado automáticamente (basado en la edad)
- Alarma Sonora/visual de Zona Objetivo
- Cronómetro para la realización de Ejercicio
- Consumo de calorías en tiempo real

MEMORIA

- 30 archivos para memorizar los datos del ejercicio físico
- Tiempo total de ejercicio
- Tiempo En, Por Encima, Por Debajo de la zona objetivo
- Ritmo cardiaco máximo del total de ejercicio físico
- Ritmo cardiaco medio del total de ejercicio físico
- Consumo de calorías (Ejercicio / Total / % Grasa)

RELOJ/CRONÓMETRO

- La hora del reloj (12/24h) indicando horas, minutos, segundos, año, mes, día y día de la semana
- Dos zonas horarias
- Calendario automático del año 2000 al 2049
- Cronógrafo de Vueltas de 24-horas con resolución 1/100 seg.
- Doble alarma diaria con función de señal horaria

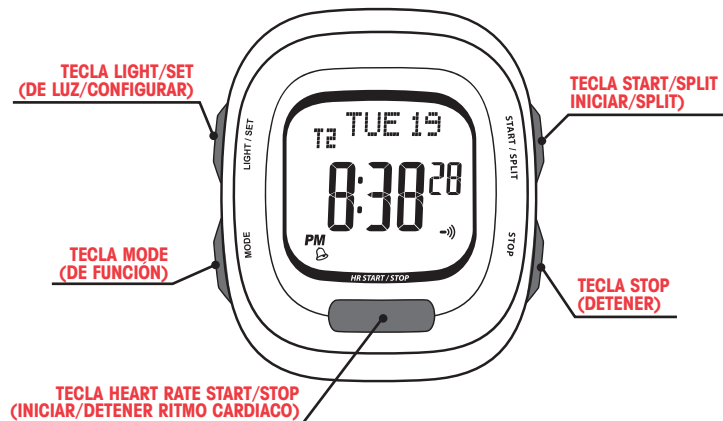
PRESTACIONES BÁSICAS

- Retroiluminación
- Sumergible hasta 30M
- Indicador de pila agotada



TECLAS Y SUS FUNCIONES

El reloj tiene 5 teclas individuales. Cada tecla tiene varias funciones. El dibujo identifica las teclas y el nombre de cada tecla que se utiliza en este manual.



TECLAS Y SUS FUNCIONES

FUNCIONES DE LAS TECLAS

TECLA START/SPLIT

- Incrementa de variable en la Secuencia de Programación
- Accede a pantallas secundarias en la Función MRC
- Se desplaza por los Datos del MRC
- Activa el Cronógrafo de Vueltas
- Avanza de Vuelta/Split en el Cronógrafo de Vueltas
- Activa/Desactiva la Alarma Diaria

TECLA STOP

- Selecciona la Zona Horaria 1 o la Zona Horaria 2 en la Función Reloj
- Disminuye de variable en la Secuencia de Programación
- Accede a pantallas secundarias en la Función MRC
- Se desplaza por los archivos de la Función de Datos del MRC
- Detiene el Cronógrafo de Vueltas
- Alterna entre la Alarma 1 y la Alarma 2 en la Función de Alarma

TECLA MODE

- Avanza de pantalla en las distintas funciones operativas
- Selecciona variables en las Secuencias de Programación

TECLA DE LIGHT/SET

- Activa el sistema de Retroiluminación EL
- Activa/abandona las Secuencias de Programación

TECLA HR START/STOP (INICIAR/DETENER RC)

- Inicia/Detiene el Cronógrafo en la Función MRC

TECLAS Y SUS FUNCIONES

ACCIONES DE LAS TECLAS –

PULSAR RÁPIDO VS. PULSAR Y MANTENER PULSADO

Las teclas se pueden accionar de dos maneras para programar el reloj:

PULSAR RÁPIDO o PULSAR

Se pulsa la tecla rápidamente dejando de pulsarla inmediatamente. Esta es la manera más común de accionar la tecla y la que se utiliza para la mayoría de las operaciones.

PULSAR Y MANTENER PULSADO

Se pulsa la tecla y se mantiene pulsada durante 2-3 segundos. Esta acción de la tecla generalmente se utiliza para iniciar la programación o la secuencia de memoria o para introducir una sub-función.

NOTA 1: Generalmente, al introducir una secuencia de configuración, la palabra **HOLD (MANTENER)** aparecerá en la línea superior de la pantalla.

NOTA 2: En este manual indicaremos cuando hay que realizar una acción de **PULSAR Y MANTENER PULSADO**. En el resto de los casos, si no se indica específicamente, asumiremos que se trata de una acción de **PULSAR RÁPIDO**.

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ –

ACCIONES COMUNES DE LAS TECLAS

INTRODUCCIÓN DE UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSAR Y MANTENER PULSADA la tecla **LIGHT/SET**.

La palabra **HOLD (MANTENER)** aparecerá en la línea superior de la pantalla. Siga pulsando la tecla hasta que la pantalla avance automáticamente hasta la primera variable en la secuencia de programación.

AJUSTE DE UNA VARIABLE EN UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSE RÁPIDAMENTE la tecla **START/SPLIT** o **STOP**.

En la mayoría de las opciones de programación, un **PULSAR Y MANTENER PULSADA** de la tecla **START/SPLIT** o **STOP** hará que la variable avance rápidamente, permitiéndole avanzar con rapidez hasta otro número.

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

TECLAS Y SUS FUNCIONES

AVANCE A LA SIGUIENTE VARIABLE EN UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSE RÁPIDAMENTE la tecla **MODE**.

Cuando haya elegido la variable deseada dentro de una secuencia de programación **PULSE RÁPIDAMENTE** la tecla **MODE** para ajustar y avanzar a la siguiente variable.

SALIR DE UNA SECUENCIA DE PROGRAMACIÓN

PULSAR Y MANTENER PULSADA la tecla **LIGHT/SET** para salir de una secuencia de configuración en cualquier momento.

Una vez haya introducido todas las variables deseadas de una secuencia de programación, **PULSE RÁPIDAMENTE** la tecla **MODE** para salir de la secuencia de programación y regresar al visualizador principal inicial.

ACTIVAR EL SISTEMA DE LUZ DE FONDO

PULSE RÁPIDAMENTE la tecla **LIGHT/SET**.

Para activar el sistema de luz de fondo en cualquier momento **PULSE RÁPIDAMENTE** la tecla **LIGHT/SET**. La retroiluminación se encenderá durante un período aproximado de 5 segundos.

NOTA: Una utilización excesiva del sistema de luz de fondo acortará la duración de la pila.

FUNCIONES

PRINCIPALES FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

La unidad tiene 5 funciones distintas. Avance por las funciones siguientes mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de la tecla **MODE**.



HORA/FECHA



MONITOR DE RITMO
CARDIACO (MRC)



DATOS DEL MRC



CRONÓGRAFO DE
VUELTAS



ALARMA



CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEA RELOJ

VISUALIZAR LA ZONA HORARIA 1 / ZONA HORARIA 2

El reloj está equipado con dos Zonas Horarias independientemente programables que mostrarán la hora en formato de 12 o 24-horas.

En la **FUNCIÓN RELOJ** se puede acceder a la Zona Horaria 2 **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **STOP**. La pantalla indicará **T1** (Zona Horaria 1) o **T2** (Zona Horaria 2) en la esquina superior izquierda de la pantalla

Las **SEÑALES HORARIAS** se podrán **ACTIVAR** o **DESACTIVAR PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **START/SPLIT**.



CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ/FECHA

1. Avance hasta la pantalla de la **HORA PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **LIGHT/SET** para introducir la secuencia de configuración.
3. Los dígitos de las horas parpadearán. **AJUSTE LAS HORAS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
4. Avance hasta **CONFIGURAR MINUTOS PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LOS MINUTOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
5. Avance hasta **CONFIGURAR SEGUNDOS PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LOS SEGUNDOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
6. Avance hasta **CONFIGURAR AÑO PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL AÑO** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.



7. Avance hasta **CONFIGURAR MES PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL MES** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
8. Avance hasta **CONFIGURAR LA FECHA PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LA FECHA** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
9. Avance hasta **CONFIGURAR EL DÍA DE LA SEMANA PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL DÍA DE LA SEMANA** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
10. Avance hasta **SELECCIONE EL FORMATO DE 12 Ó 24-HORAS PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL FORMATO DE 12 Ó 24-HORAS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
11. Para abandonar la secuencia de configuración **PULSE** la tecla **MODE** y regresará a la pantalla de la **HORA DEL DÍA**.

NOTA: En cualquier momento podrá abandonar la secuencia de configuración **PULSANDO** la tecla **LIGHT/SET**.

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DE LA RELOJ

CONFIGURAR LOS DATOS DEL USUARIO

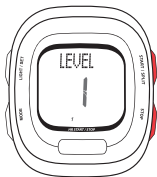
El reloj está equipado con un cronógrafo de 24 horas para la realización de ejercicio físico que muestra y registra la información del ritmo cardiaco. El ritmo cardiaco máximo y la información sobre las calorías se calculan a partir de los datos de la configuración personal introducidos en la secuencia de programación.

El reloj tiene 3 Zonas de Entrenamiento programables que se pueden configurar en latidos por minuto para poder controlar el nivel de intensidad del ejercicio físico que se realiza.

1. Avance hasta la **FUNCIÓN DE RITMO CARDIACO PULSANDO** la tecla **MODE**.

NOTA: Para poder iniciar la secuencia de programación del Ritmo Cardiaco, es necesario borrar la información de cualquier entrenamiento anterior **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **START/SPLIT** (para guardar en la memoria) o la tecla **STOP** (para reconfigurar) durante 2 segundos hasta que la pantalla de tiempo muestre 00:00.

2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **LIGHT/SET** para activar la secuencia de programación.



3. Avance hasta **CONFIGURAR LA ZONA DE ENTRENAMIENTO PULSANDO** la tecla **MODE**. Seleccione **ZONA DE ENTRENAMIENTO 1, 2 o 3 PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
4. Avance hasta **CONFIGURAR EL LÍMITE SUPERIOR DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL LÍMITE SUPERIOR PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
5. Avance hasta **CONFIGURAR EL LÍMITE INFERIOR DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL LÍMITE INFERIOR PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
6. Avance hasta **CONFIGURAR LAS UNIDADES DE LOS DATOS PERSONALES PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LAS UNIDADES DE LOS DATOS PERSONALES** (libras/pulgadas o kg/cm) **PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
7. Avance hasta **CONFIGURAR EL PESO PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL PESO** (libras o kg) **PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.



CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DE A RELOJ

CONFIGURAR LOS DATOS DEL USUARIO (CONTINUACIÓN)

- Avance hasta **CONFIGURAR LA ALTURA** (pulgadas o cm) **PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LA ALTURA PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
- Avance hasta **CONFIGURAR LA EDAD PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LA EDAD PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
- Avance hasta **CONFIGURAR EL SEXO PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE EL SEXO PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
- Avance hasta **CONFIGURAR LA ALARMA DE ZONA PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LA ALARMA DE ZONA PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
- Avance hasta **CONFIGURAR LA RECUPERACIÓN PULSANDO** la tecla **MODE**. Este monitor le permite seleccionar la recuperación basada en un ritmo cardíaco objetivo o un intervalo de tiempo programado. **ACTIVE** o **DESACTIVE** la **RECUPERACIÓN PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.



- Avance hasta **CONFIGURAR LA FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LA FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN (TIMR** para la recuperación basada en el tiempo **HR (RC)** para la recuperación basada en un ritmo cardíaco objetivo) **PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
- Avance hasta **CONFIGURAR EL OBJETIVO DE RECUPERACIÓN PULSANDO** la tecla **MODE**.
Recuperación Basada en el Ritmo Cardíaco: AJUSTE EL RITMO CARDÍACO PULSANDO las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
Recuperación Basada en el Tiempo: AJUSTE LOS MINUTOS PULSANDO las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
Avance hasta **CONFIGURAR LAS HORAS PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LAS HORAS PULSANDO** las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
- PULSE** la tecla **LIGHT/SET** para abandonar la secuencia de programación y regresar a la pantalla de la **FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**.

NOTA: En cualquier momento podrá abandonar la secuencia de programación **PULSANDO** la tecla **LIGHT/SET**.

CONFIGURACIÓN DE LAS FUNCIONES DE A RELOJ

FUNCIÓN ALARMA

El reloj está equipado con 2 alarmas diarias.

CONFIGURACIÓN DE LAS ALARMAS DIARIAS

1. Avance hasta la **FUNCIÓN DE ALARMA PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **SELECCIONE LA ALARMA 1** o **2** (línea superior de la pantalla) **PULSANDO** la tecla **STOP**.
3. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **LIGHT/SET** para activar la secuencia de configuración correspondiente a **CONFIGURAR HORA DE LA ALARMA**.
4. **AJUSTE LAS HORAS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
5. Avance hasta **CONFIGURAR MINUTOS PULSANDO** la tecla **MODE**. **AJUSTE LOS MINUTOS** mediante **PULSACIONES RÁPIDAS** de las teclas **START/SPLIT** o **STOP**.
6. **PULSE** la tecla **LIGHT/SET** para abandonar la secuencia de programación y regresar a la pantalla de la **FUNCIÓN DE ALARMA**.
7. Para ajustar otra alarma repita los pasos 2 a 6.

NOTA: Cuando la Alarma esté activada, el icono de Alarma estará visible en la parte inferior de la pantalla.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIÓN DE RITMO CARDIACO

El reloj está equipado con un cronógrafo de 24-horas para ejercicio físico. Durante los primeros 59m 59s de funcionamiento del cronógrafo la resolución es de 0.1 segundo. Después de la primera hora, la resolución es de segundos.

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO DE EJERCICIO FÍSICO

1. Avance hasta la **FUNCIÓN DE RITMO CARDIACO PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **START/SPLIT** (para guardar en la memoria) o la tecla **STOP** (para reconfigurar) durante 2 segundos hasta que la pantalla de tiempo muestre 00:00
3. Para **PONER EL CRONÓGRAFO EN FUNCIONAMIENTO**, **PULSE** la tecla **HR START/STOP**. La **línea superior** mostrará el **RITMO CARDIACO** (en latidos por minuto). La **línea inferior** mostrará el **TIEMPO TOTAL TRANSCURRIDO**.

4. Para **DETENER EL CRONÓGRAFO PULSE** la tecla **HR START/STOP**. **PULSE** la tecla **HR START/STOP** para **VOLVER A PONER EL CRONÓGRAFO EN FUNCIONAMIENTO**. Cuando seleccione la **FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN**, el **CRONÓGRAFO DE RECUPERACIÓN** se activará automáticamente. Al alcanzar el **OBJETIVO DE RECUPERACIÓN**, el monitor emitirá una señal sonora.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

PANTALLAS SECUNDARIAS DEL RITMO CARDIACO

El monitor está equipado con 3 pantallas secundarias del ritmo cardiaco, a las que puede acceder **PULSANDO** la tecla **START/SPLIT** en la **FUNCIÓN DE RITMO CARDIACO**.



PANTALLA 1

Línea Superior: Zona Objetivo Seleccionada

Línea Central: Ritmo Cardiaco (en latidos por minuto)



PANTALLA 2

Línea Superior: Calorías Consumidas

Línea Central: Ritmo Cardiaco (en latidos por minuto)



PANTALLA 3

Línea Superior: Ritmo Cardiaco (porcentaje del máximo)

Línea Central: Ritmo Cardiaco (en latidos por minuto)

FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

PANTALLAS SECUNDARIAS DEL RITMO CARDIACO

El monitor está equipado con 3 pantallas secundarias del ritmo cardiaco, a las que se puede acceder **PULSANDO** la tecla **STOP** en la **FUNCIÓN DE RITMO CARDIACO**.



PANTALLA 1

Línea Superior: Calorías Consumidas

Línea Central: Ritmo Cardiaco (porcentaje del máximo)



PANTALLA 2

Línea Superior: Ritmo Cardiaco (porcentaje del máximo)

Línea Central: Tiempo transcurrido de Ejercicio (en latidos por minuto)



PANTALLA 3

Línea Superior: Ritmo Cardiaco (en latidos por minuto)

Línea Central: Hora del Día

FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

REPRODUCIR LA MEMORIA DEL RITMO CARDIACO

El reloj está equipado con una memoria que le permite reproducir la información detallada de 30 entrenamientos.

1. Avance hasta la **FUNCIÓN DE DATOS MRC PULSANDO** la tecla **MODE**.

2. Desplácese por los **ARCHIVOS DE ENTRENAMIENTOS MEMORIZADOS** (De 1 al 30) **PULSANDO** la tecla **STOP**. **PULSE** la tecla **START/SPLIT** para **SELECCIONAR LOS ARCHIVOS DE DATOS** que desea revisar.

La **línea superior** muestra la **FECHA DEL ENTRENAMIENTO**.

La **línea inferior** muestra la **HORA DEL ENTRENAMIENTO**.

PULSE la tecla **START/SPLIT** para avanzar a la pantalla siguiente.

NOTA: En cualquier momento podrá **ABANDONAR LA FUNCIÓN DE DATOS MRC PULSANDO** la tecla **MODE**.

3. La **línea superior** muestra **TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO**.

PULSE la tecla **START/SPLIT** para avanzar a la pantalla siguiente.



4. La **línea superior** muestra **AVG (MEDIA)**.

La **línea inferior** muestra el **RITMO CARDIACO MEDIO DEL ENTRENAMIENTO** (en latidos por minuto).

En este campo existen 2 pantallas secundarias de datos. Después de 3 segundos automáticamente se avanzará a la siguiente pantalla de la secuencia. También puede desplazarse por las pantallas primaria y secundaria **PULSANDO** la tecla **STOP**.

Pantalla Secundaria 1:

La **línea superior** muestra **%MÁX.**

La **línea inferior** muestra el **RITMO CARDIACO MEDIO DEL ENTRENAMIENTO** (como porcentaje del ritmo cardiaco máximo).

Pantalla Secundaria 2:

La **línea superior** muestra **MÁXIMO**.

La **línea inferior** muestra el **RITMO CARDIACO MÁXIMO DEL ENTRENAMIENTO** (en latidos por minuto).

PULSE la tecla **START/SPLIT** para avanzar a la pantalla siguiente.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

HEART RATE MEMORY PLAYBACK (CONTINUED)

5. La línea superior muestra **IN ZONE (EN ZONA)**.

La línea inferior muestra el **TIEMPO DE EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO SELECCIONADA**.

Después de 3 segundos, automáticamente se mostrará la siguiente pantalla de la secuencia. Puede desplazarse por las pantallas primaria y secundaria **PULSANDO** la tecla **STOP**.



Pantalla Secundaria 1:

La línea superior muestra **ABOVEZN (POR ENCIMA DE LA ZONA)**.

La línea inferior muestra el **TIEMPO DE EJERCICIO POR ENCIM**.

Pantalla Secundaria 2:

La línea superior muestra **BELOWZN (POR DEBAJO DE LA ZONA)**.

La línea inferior muestra el **TIEMPO DE EJERCICIO POR DEBAJO DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO**.

PULSE la tecla **START/SPLIT** para avanzar a la pantalla siguiente.

6. La línea superior muestra el **TOTAL**. La línea inferior muestra el **PORCENTAJE DE CALORÍAS CONSUMIDAS DE GRASA**.

PULSE la tecla **START/SPLIT** para avanzar a la pantalla siguiente.

7. La línea superior muestra **KCAL**. La línea inferior muestra el **TOTAL DE CALORÍAS CONSUMIDAS EN EL ENTRENAMIENTO**.

PULSE la tecla **START/SPLIT** para regresar a la **FUNCIÓN DE DATOS MRC**.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

ELIMINAR LOS ARCHIVOS DE DATOS EN LA FUNCIÓN DE DATOS MRC

La unidad le permite borrar algún archivo individual de datos o todos los archivos de la memoria.

En la FUNCIÓN DE DATOS MRC:

1. Desplácese por los **ARCHIVOS DE ENTRENAMIENTO MEMORIZADOS** (Del 1 al 30) **PULSANDO** la tecla **STOP**. **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **LIGHT/SET**. La **línea superior** muestra **CLEAR (BORRAR)**. La **línea inferior** muestra **RUN & FILE NUMBER (EJECUTAR Y NÚMERO DE ARCHIVO)** que desea borrar.
2. Para **BORRAR TODOS LOS ARCHIVOS** de la memoria, siga **PULSANDO Y MANTENIENDO PULSADA** la tecla **LIGHT/SET**. La **línea superior** muestra **CLEAR (BORRAR)**. La **línea inferior** muestra **ALL (TODOS)**.



FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO DE VUELTAS

Su monitor está equipado con un cronógrafo de vueltas/splits de 24-horas. Durante los primeros 59 minutos 59 segundos, la resolución de la pantalla es 1/100 segundo. Después de 1 hora, la resolución de la pantalla es 1 segundo.

1. Avance hasta la **FUNCIÓN CRONÓGRAFO PULSANDO** la tecla **MODE**.
2. Para **PONER EL CRONÓGRAFO EN FUNCIONAMIENTO PULSE** la tecla **START/SPLIT**.
3. Para **AVANZAR UNA VUELTA O SPLIT**, **PULSE** la tecla **START/SPLIT**.

La **línea superior** muestra el **TIEMPO TOTAL**.

La **línea inferior** muestra el **TIEMPO DE LA VUELTA/SPLIT EN CURSO**.

4. Para **DETENER EL CRONÓGRAFO**, **PULSE** la tecla **STOP**.
5. Para **BORRAR EL CRONÓGRAFO**, **PULSE Y MANTENGA PULSADA** la tecla **LUZ/CONFIGURAR**.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

CÓMO CUIDAR LA UNIDAD DE MUÑECA

Proteja el reloj de golpes, temperaturas extremas y de una continua exposición a la luz solar directa. Sólo debe manipular el reloj para cambiar la pila y siempre siguiendo el procedimiento indicado en este manual. **NUNCA** trate de desmontar o realizar cualquier otra manipulación en el reloj. Cuando no utilice el reloj, consérvelo en un lugar limpio y seco, a temperatura ambiente.

Si el reloj se ensucia, límpielo con cuidado utilizando un paño húmedo. Tenga cuidado al limpiar la lente y evite frotar las partículas de suciedad sobre la superficie de la lente porque podría rayarla dificultando su lectura.

CÓMO CUIDAR EL TRANSMISOR DE RITMO CARDIACO

Después de cada utilización, deberá enjuagar la cinta y el elástico del transmisor en agua templada y secarlos con un paño seco. No guarde el transmisor estando húmedo porque reduciría la duración de la pila. El transmisor debe guardarse extendido y no plegado y nunca debe doblarse o estirarse porque los electrodos podrían resultar dañados. El transmisor de ritmo cardiaco nunca debe colocarse sobre una superficie metálica porque rápidamente se consumiría la pila.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

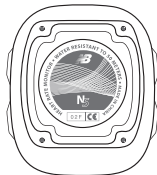
CAMBIO DE LA PILA DEL RELOJ

Este reloj utiliza una pila común de Litio CR2032 3v tanto en el reloj como en el transmisor de ritmo cardíaco. Estas pilas se pueden adquirir en establecimientos fotográficos, de venta de bicicletas, establecimientos fotográficos y otros almacenes. La duración normal de la pila del reloj es aproximadamente 1 año.

NOTA: Una utilización intensa del sistema de Luz de Fondo puede reducir significativamente la vida de la pila.

El visualizador en blanco, la inexactitud en las lecturas de ritmo cardíaco indican que la pila se está agotando y que debe ser sustituida por otra nueva.

El Monitor de Ritmo Cardíaco N5 es un instrumento técnico. Para garantizar el funcionamiento correcto y mantener su sumergibilidad, recomendamos que las pilas del reloj sean cambiadas por su joyero o tienda local especializada. El cambio incorrecto de las pilas podría dañar el reloj y anular la garantía del fabricante.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

CAMBIO DE LA PILA DEL TRANSMISOR

Este reloj incluye un sistema inalámbrico de transmisión del ritmo cardíaco. Del mismo modo que el reloj, el transmisor funciona con una pila de Litio CR2032 3v. En condiciones normales, puede esperar utilizar el transmisor durante aproximadamente 700-800 horas con una pila nueva.

1. Usando una moneda que ajuste exactamente en la ranura de la tapa de la pila situada en la parte posterior del transmisor, gire la tapa de la pila en sentido contrario a las agujas del reloj hasta separar la tapa del transmisor.
2. Intente no dañar el anillo sellador del compartimento de la



pila y extraiga con precaución la pila usada.

3. Coloque una pila nueva en el compartimento de la pila con la polaridad positiva (+) hacia arriba.
4. Con el anillo sellador en la posición correcta, coloque la tapa de la pila sobre la apertura y ajústela utilizando una moneda y girándola en sentido de las agujas del reloj.
5. Si el anillo sellador ha sido dañado, cámbielo por otro

antes de volver a colocar la tapa de la pila. La mayoría de las joyerías y relojerías tienen anillos selladores.

NOTA: Al cambiar la pila, debe tener especial cuidado para asegurarse de que el reloj conserve su sumergibilidad. Un error en la colocación de la nueva pila y en el correcto sellado del reloj podría provocar daños en el reloj y anular la validez de la garantía.

ESPECIFICACIONES Y RADIO DE ACCIÓN OPERATIVOS

GENERAL

Temperatura de Funcionamiento -10C a +50C/ 14F a 120F

Sumergible hasta 30M

Pila del Transmisor de Ritmo Cardíaco CR 2032 3v Litio

Calendario Automático 2000-2049

Hora del día – formato de 12 ó 24-hr. con resolución de 1-segundo

Alarma Diaria – 24 horas con resolución de 1-minuto

Visualización de la edad – 10-99 años

Visualización del peso – 44-499 lbs. (20-230 kg.)

MONITOR DE RITMO CARDÍACO

Radio de Acción 40-240 Latidos por Minuto

Resolución 1 Latido por Minuto

30 EJECUTAR la memoria de Datos del ejercicio físico

CRONÓGRAFO

Radio de Acción 24 horas

Capacidad para 99-Vueltas/splits

Resolución 0.1 segundos en la primera hora; 1.0 segundos en las horas 2-23

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – BÁSICO

El reloj es un instrumento sofisticado y muy sensible. Con un cuidado apropiado, su vida y su exactitud se prolongarán durante muchos años.

Por nuestra experiencia, la mayoría de los problemas que sufren los clientes con productos como este están relacionados con pilas agotadas o a punto de agotarse.

Mientras que la duración estimada de una pila nueva en el reloj es aproximadamente de un año, esta duración puede verse reducida de manera considerable si se utiliza de manera intensa el sistema de luz de fondo del reloj. Siempre que experimente problemas relativos al funcionamiento del reloj, se recomienda que, en primer lugar, instale una pila nueva, especialmente si ha transcurrido más de medio año desde la última vez en que la pila fue cambiada.

ATENCIÓN: Las pilas de litio del tipo de las utilizadas en este reloj son muy sensibles ante una conservación inadecuada. En muchas ocasiones, las pilas compradas como nuevas están agotadas o les queda poca energía antes de ser vendidas. No dé por sentado que las pilas en las tiendas están en perfectas condiciones. Si prueba con una pila nueva y los problemas persisten, pruebe con una segunda pila de otro proveedor, sólo para asegurarse.

Si la pila del reloj falla, lo podrá comprobar de varias maneras. Son indicaciones de que la pila se está agotando:

1. Un visualizador borroso o en blanco. También si el visualizador se torna blanco cuando la luz de fondo se activa y se recupera cuando el sistema de luz de fondo se desactiva.
2. Lecturas erróneas en los sistemas de Ritmo Cardíaco.
3. Disminución en la distancia de recepción para el sistema de ritmo cardíaco.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – RITMA CARDIACO

INTERFERENCIAS

Los monitores de ritmo cardiaco pueden sufrir interferencias producidas por un amplio abanico de fuentes externas de radiación electromagnética y radiación de microondas. Las líneas de alto voltaje, los aparatos electrónicos del hogar y del automóvil, el equipamiento eléctrico de ejercicio físico, los sistemas de seguridad del hogar, los sistemas de control de los semáforos, los radares del aeropuerto y otros aparatos pueden, en las condiciones correctas, bloquear el sistema de transmisión del ritmo cardiaco. Cuando esto suceda, el usuario normalmente percibirá una lectura muy alta del ritmo cardiaco (200+) o una lectura de cero. En general, las interferencias producidas por estas fuentes se encuentran muy localizadas y el reloj volverá a funcionar con normalidad después de unos segundos o como máximo unos minutos.

COMUNICACIÓN CRUZADA (USANDO EL TRANSMISOR CON CINTA PECTORAL)

Si realiza ejercicio muy cerca de otras personas que utilizan monitores de ritmo cardiaco, su reloj podría registrar las señales emitidas por las cintas pectorales distintas a la suya propia. Esto se conoce como Comunicación Cruzada. Para evitar problemas asociados a la Comunicación Cruzada, le recomendamos separarse de otras personas que utilicen un monitor de ritmo cardiaco manteniendo una distancia mínima de 3' ó 1m en todas las direcciones.

RADIO DE TRANSMISIÓN (USANDO EL TRANSMISOR CON CINTA PECTORAL)

El sistema de monitor de ritmo cardiaco tiene un radio de acción efectivo de 28-30 pulgadas (.75 metros). Si el monitor se separa de la cinta del transmisor a una distancia superior a esta, posiblemente no podrá recibir una señal de ritmo cardiaco. Además, la orientación del reloj y el transmisor debe ser tal que la dirección de lectura de la cara del reloj no coincida perpendicularmente con el transmisor. Si el sistema está orientado de este modo, se producirá una considerable disminución en el radio de acción del transmisor.

N5 Heart Rate Monitor



NEW BALANCE SPORTS MONITORS®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.

190 Continuum Dr. Fletcher, NC 28732

Authorized Licensee of New Balance Athletic Shoe, Inc.

New Balance and Flying NB are registered trademarks of New Balance Athletic Shoe, Inc.



TRAINING