



RELOJ DIGITAL SPORT
PULSOMETRO TACTIL RITMO CARDIACO PHR107B
Manual instrucciones



Introducción y Uso previsto

Características y Especificaciones

Medidas Rangos

Teclas y funciones

Encendido y Apagado.

Luz de Fondo

Conmutación cambio de modos.

Modo de Hora.

Modo de Frecuencia Cardíaca

Modo Temporizador

Modo de Alarma

Otras funciones

Advertencias y Precauciones

Cuidado y Mantenimiento

Introducción y Uso previsto

El Reloj Digital con monitor de frecuencia cardíaca para el corazón, permite realizar un seguimiento de su ritmo cardíaco mientras realiza ejercicios.

Con el tacto del dedo, no hace falta usar una correa de pecho para conseguir sus lecturas cardíacas. Por favor lea este manual, antes de utilizar este dispositivo con el fin de conseguir mejores resultados.

El Reloj digital con monitor del ritmo cardiaco del corazón, solo es un producto de uso personal, para cuando realiza gimnasia y no pretende servir como un sustituto del consejo de un médico o profesional de la medicina. No utilice este dispositivo para el diagnóstico o tratamiento de cualquier problema de salud o enfermedad. Esto no es un dispositivo médico.

Características y Especificaciones.

- Reloj, Hora, minutos, segundos.
- Fecha.
- Modo Cronómetro y Temporizador cuenta atrás.
- Medidor de ritmo cardíaco mientras hace ejercicio.
- Medidor táctil con el dedo, No siendo necesaria Banda de pecho.
- Tamaño pantalla LCD grande y de fácil de lectura.
- Alarma del reloj.
- Modo ahorro energía.
- Resistente al agua 3ATM.

Especificaciones Rangos medidas.

- Periodo Años: 2015-2099
- El tiempo de ejercicio: 0: 00,00-24: 00.00
- Rango de detección de la frecuencia cardíaca: 40-240 BPM
- Cronómetro: 0: 00.00 "00-99: 59,59
- Cuenta atrás: 0: 00,00-99: 59,59

Teclas y funciones.



Teclas control:

- K1:** Botón cambio de Modos a Reloj, Pulsómetro, Cronometro, Contador Atrás, Alarma
- K2:** Luz / o botón inicio cambios
- K3:** Botón Start / Stop
- K4:** Botón de Reinicio/Ajuste

-  **Key Tone**

Este símbolo se visualiza en todos los modos que tienen la Función de aviso de tono de tecla activa.

-  **Alarm Clock**

Este símbolo se visualiza en todos los modos cuando la alarma función de reloj está activa y parpadea cuando hay alarmas antes de apagarse.

-  **Heart Rate Monitor**

Este símbolo parpadea cuando el monitor de ritmo cardíaco está activo.

-  **Battery**

Este símbolo aparece cuando la batería está baja.

Encendido y Apagado.

Su reloj cuenta con un **modo de ahorro de energía**.

PARA ENCENDER EL RELOJ, pulse al mismo tiempo los botones **K2 (MODE)** y **K4 (ST/STP)** al mismo tiempo.

PARA APAGAR, pulse y mantenga pulsado los botones de **K1 (LIGHT)** y **K3 (SET/RST)**, al mismo tiempo.

Luz de fondo.

Presionando el botón K2 se encenderá la **luz de fondo**, durante 3 segundos.

Check voltaje batería – modo Ahorro Energía

Su reloj **comprueba voltaje de la batería** cada hora.

Si es menor de 2,4 voltios durante 3 chequeos consecutivos, el reloj mostrará el símbolo de batería baja. Por favor reemplazar su batería lo antes posible.

Para reemplazar la batería, quitar los 4 tornillos de la parte posterior de la cara del reloj, retire la batería vieja, inserte una nueva y coloque la cubierta posterior.

PARA ENCENDER EL RELOJ, pulse al mismo tiempo los botones **K2 (MODE)** y **K4 (ST/STP)** al mismo tiempo.

PARA APAGAR, pulse y mantenga pulsado los botones de **K1 (LIGHT)** y **K3 (SET/RST)**, al mismo tiempo

Teclas y Funciones.

Conmutación Cambio de Modos.

Para cambiar entre los diferentes modos de la W303, pulse el botón **K1 (MODE)**

Modo HRM ritmo cardíaco → Modo STW cronógrafo → Modo TMR temporizador cuenta atrás →
Modo ALM alarma → Modo TIME Hora

Modo de Hora.

La primera línea muestra la semana y fecha, o el mes y la fecha.

La segunda línea muestra la hora, minutos y segundos.

Para cambiar entre semana y mes en pantalla, pulse el botón **K3**.

Cambio de los ajustes del modo de hora.

1. Para editar el reloj, Pulse y mantenga presionado el botón **K2** hasta que aparezca en la pantalla "**ADJ**", seguido por el tiempo.

2. Para ajustar opciones Horas - minutos - segundos - año - mes - día - Formato de 12/24 horas, Pulse el botón **K1** circularmente.

3. Para ajustar hacia arriba o abajo, Pulse el botón **K4 ó K3**.

Manteniendo pulsado largamente el botón, hará que los ajustes sean más rápidos.

4. Para confirmar los ajustes y volver al modo de visualización de la hora, Pulse el botón **K2**.

Nota: Los ajustes serán automáticamente guardados y el reloj volverá al modo de visualización de la hora, si no se pulsa ningún botón durante 20 segundos.

Modo de Frecuencia Cardíaca.

La pantalla del reloj en modo HRM, monitor de frecuencia cardíaca, detecta y muestra el tiempo real la frecuencia cardíaca a través de dos puntos de contacto.

En pantalla muestra el símbolo BPM.

La segunda línea muestra la medición de la frecuencia cardíaca medición.

Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, el reloj mostrará fijo un símbolo sólido de tres guiones "**---**".

Uso del monitor de ritmo cardíaco HRM.

1. **Quitar la lámina de plástico protector de la tapa bajo el reloj, para estar en contacto directo con la piel de la muñeca.**

En la pantalla modo **HRM**, mantenga contacto entre dos puntos al mismo tiempo, coloque su dedo en el botón sensor metálico y al mismo tiempo mantenga contacto con la tapa interior de metal.

Para que se produzca una buena conductividad de electricidad, entre la tapa inferior del reloj y el cuerpo y entre el botón sensor y el dedo, puede ayudar un poco de humedad en la zona muñeca o produciendo un mínimo de sudor a través del ejercicio físico.

2. El reloj mostrará "**BPM**" y Tres guiones "---" y entrará en modo de detección del ritmo cardíaco después de unos segundos.
3. Una vez que el reloj termina, el valor de su ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla.

NO use crema para las manos, ya que aislará la señal entre la piel y los contactos del sensor.

NO use el reloj con los dedos de la piel muy seca o gruesa. Para los que tienen la piel extremadamente seca, humedezca los dedos y la muñeca con agua del grifo o un gel conductor.

Limpie la cubierta posterior de vez en cuando con un paño húmedo. A continuación, limpie en seco para eliminar la grasa residual.

Limpie la piel y los dedos, con agua y jabón, para una mejor transmisión de la señal.

Evitar hacer movimientos bruscos durante la medición. Puede crear lecturas del ritmo cardíaco inexactas.

Modo de Cronógrafo.

La primera línea muestra el estado de la sincronización: **ST** de Inicio y **SP** para Detener.

La segunda línea muestra los datos de tiempo: hora, minuto, segundo y 1/100 de segundo.

1. Pulse el botón **K3** para iniciar y detener el cronómetro.
2. Una vez que el reloj comienza a contar, puede pulsar el botón **K4** para pausar el cronómetro y mostrará el tiempo transcurrido. El cronómetro continuará contando en el fondo. Presione el botón **K4** de nuevo para volver a la actual información del cronómetro.
3. Para restablecer el cronómetro ó hacer una pausa, pulse el botón **K3**, a continuación, pulse el botón **K4** para restablecer los datos.

Modo de Temporizador.

La primera línea mostrará el símbolo **TMR**.

La segunda línea visualizará el tiempo de cuenta atrás.

Cuando el tiempo se encuentra dentro de **59:59 "99**, los primeros dígitos son minutos, los segundos dígitos son segundos y los terceros dígitos son milisegundos.

Cuando el temporizador se distribuye en 59:59 "99, el primer dígito es horas, segundos dígitos son minutos y terceros dígitos son segundos.

1. Pulse el botón **K3** para iniciar y detener el temporizador de cuenta atrás.
2. Para restablecer el temporizador de cuenta atrás o pausar, pulse el botón **K3** y pulse el botón **K4** para restablecer los datos.

Cambio de la configuración del modo de temporizador.

1. Pulse y mantenga presionado el botón **K2** hasta que aparezca "**ADJ**" en la pantalla, seguido por el tiempo del temporizador. Que ahora son capaces de editar el temporizador de cuenta atrás.

2. Pulse el botón para ajustar **K1** circularmente las siguientes opciones:

Horas - minutos - segundos.

3. Pulse el botón **K4** o **K3** para ajustar hacia arriba o abajo.

Manteniendo pulsado el botón más tiempo, hará que el ajuste sea más rápido.


4. Pulse el botón **K2** para confirmar los ajustes y volver al modo de temporizador de cuenta atrás.

Nota: Los ajustes se guardarán automáticamente y el reloj volverá a la cuenta regresiva del Modo de temporizador, si no se pulsa ningún botón durante 20 segundos.

Modo de Alarma.

La primera línea mostrará el símbolo **ALM**.

La segunda línea muestra la hora del reloj de alarma (hora y minutos) y el estado actual de la alarma (**ON / OFF**).

Pulse el botón **K3 o K4** para activar la alarma o desactivarla. Cuando la alarma está activada, el símbolo de alarma  se mostrará en la esquina superior derecha de la pantalla del reloj. Cuando está apagado, no se visualizará el símbolo.

Cambio de la configuración del modo de alarma.

1. Pulse y mantenga presionado el botón K2 hasta que aparezca "**ADJ**" en la pantalla, seguido por la hora de la alarma. Ahora podrá editar la alarma.

2. Pulse el botón para ajustar K1 circularmente las siguientes opciones:

Horas - minutos.

3. Pulse el botón K4 ó K3 para ajustar hacia arriba o abajo.

Manteniendo pulsado el botón más tiempo hará que el ajuste sea más rápido.

4. Pulse el botón K2 para confirmar los ajustes y volver al modo de alarma.

Nota: Los ajustes se guardarán automáticamente y el reloj volverá al modo alarma, si no se pulsa ningún botón durante 20 segundos.

Advertencias y Precauciones.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o realizar cualquier actividad física vigorosa y enérgica, sugerimos que visite a su médico para un examen físico completo y para discutir sus planes.

PRECAUCIÓN:

Su reloj está diseñado para ser **resistente al agua presión estática de 3 ATM** y se puede usar mientras se ducha y nada. Sin embargo, se recomienda que el uso extensivo del reloj en el agua, debe evitarse siempre que sea posible.

Se debe tener cuidado de no presionar ninguna tecla mientras el reloj está sumergido, de lo contrario, la humedad podría dañar los sellos clave.

Evitar exponer el reloj a condiciones extremas durante un período prolongado de tiempo.

Evitar el uso rudo o impactos severos a su reloj.

NO use crema para las manos, ya que aislará la señal entre la piel y los contactos del sensor.

NO use el reloj con los dedos de la piel muy seca y gruesa. Para los que tienen la piel extremadamente seca, humedezca los dedos y la muñeca con agua del grifo o un gel conductor.

Limpiar la cubierta posterior de vez en cuando con un paño húmedo. A continuación, limpie en seco para eliminar la grasa residual.

Limpie la piel y los dedos, con agua y jabón, para una mejor transmisión de la señal.

Evitar hacer movimientos bruscos durante la medición. Puede crear lecturas del ritmo cardíaco inexactas.

Cuidado y Mantenimiento.

- NO intente desmontar o reparar su unidad.
- NO exponga la unidad a temperaturas extremas, choques, campos magnéticos, ruido eléctrico, vibraciones fuertes o a la exposición a largo plazo de luz solar directa.
- No deje caer, ni pise el reloj.

• Para limpiar la unidad: limpiar con un paño ligeramente humedecido.

Aplicar jabón suave, para las zonas donde hay manchas persistentes. No exponga la unidad a fuertes productos químicos, tales como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol o repelentes de insectos, ya que pueden dañar el sello, la caja y / o el acabado del reloj.

- Guarde la unidad en un lugar seco, cuando no lo esté utilizando.