

beurer Pulsómetro de frecuencia cardíaca

E

german|engineering

WM 80



Instrucciones para el uso



INDICE

Volumen de suministro	3
Instrucciones importantes	4
Informaciones generales sobre el entrenamiento	7
Funciones del pulsómetro de frecuencia cardíaca	9
Transmisión de señal y principios de medición de los aparatos	10
Puesta en marcha	12
Manejo general del pulsómetro	16
Botones del pulsómetro.....	16
Pantalla	17
Menús.....	18
Ajustes básicos	20
Vista general	20
Entrar los datos personales.....	21
Ajustar la zona de entrenamiento.....	22
Ajustar las unidades	23
Sincronización de las señales de los aparatos entre sí	24
Ajustes de reloj	26
Vista general	26
Ajustar la hora y fecha.....	26
Ajustar el despertador	28
Visualizar la velocidad y la distancia	29
Registro del entrenamiento	31
Vista general	31
Cronometrar tiempos de marcha.....	33
Registrar rondas.....	33
Visualizar la velocidad y la distancia	34

Finalizar y almacenar el registro.....	35
Borrar todos los registros	36
Evaluar avisos de almacenamiento.....	37
Velocidad y distancia	39
Vista general.....	39
Cambiar la unidad de velocidad	40
Calibrar la Speedbox kalibrieren	42
Ajustar el tiempo y distancia pretendidos	44
Visualizar la velocidad y la distancia	45
Resultados	47
Vista general.....	47
Visualizar datos de entrenamiento	47
Transmitir datos de manejo del peso al pulsómetro.....	49
Resultados de rondas	52
Vista general.....	52
Visualizar resultados de rondas	52
Test de condición física	53
Lista	53
Llevar a cabo un test de condición física.....	54
Visualizar valores de condición física.....	55
Software EasyFit.....	57
Datos técnicos y pilas	59
Índice de abreviaciones	61
Índice alfabético.....	64

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Pulsómetro para la frecuencia cardíaca con pulsera	
Correa pectoral	
Correa tensora elástica (ajustable)	
Soporte de bicicleta	
Caja de almacenamiento	
Software de PC EasyFit (CD) y cable de interfaz de PC (USB)	

Adicionalmente:

- Instrucciones de uso e instrucciones breves separadas

Para el volumen de suministro de los sets WM80 véase el manual separado de instrucciones rápidas para el uso.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

Lea las presentes instrucciones de uso detenidamente, guárdelas y póngalas a disposición de los otros usuarios eventuales.



Entrenamiento

- El presente producto no es un aparato médico. Es un instrumento para el entrenamiento que fue desarrollado para la medición y visualización de la frecuencia cardíaca humana.
- Observe Vd. que tratándose de deportes arriesgados, el pulsómetro puede constituir una fuente adicional de lesiones.
- En casos de duda o de enfermedad, sírvase consultar al médico que lleva a cabo su tratamiento para informarse acerca de sus propios valores respecto a la frecuencia cardíaca superior e inferior durante el entrenamiento así como la duración y frecuencia del entrenamiento. De esta manera puede Vd. obtener resultados óptimos durante el entrenamiento.
- ATENCION: Recomendamos a las personas que sufren de cardiopatías y trastornos circulatorios o bien que llevan un marcapasos cardíaco, consultar a su médico antes aplicar este pulsómetro de frecuencia cardíaca.



Finalidad

- El aparato está destinado exclusivamente para uso personal.
- El presente aparato debe usarse exclusivamente de acuerdo con la finalidad especificada para su diseño y de la forma descrita en el presente manual de instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede significar peligro. El fabricante rechazará

toda responsabilidad por daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.

- Este pulsómetro es hermético al agua. (véase capítulo "Datos técnicos")

Limpieza y cuidado

- Limpie de vez en cuando la correa pectoral, cinta pectoral elástica y en caso dado la Speedbox con una solución de agua jabonosa. Luego enjuague todas las piezas con agua clara. Séquelas cuidadosamente con un paño suave. La cinta pectoral elástica puede ser lavada en la lavadora a 30° sin suavizante. ¡La cinta pectoral no debe ser secada en la secadora para ropa!
- Guarde la correa pectoral en un lugar limpio y seco. La suciedad restringe la elasticidad y la función del transmisor. Debido al sudor y a la humedad es posible que el transmisor permanezca activado por la humedad de los electrodos, lo cual reduce la vida útil de la pila.

Reparación, accesorios y eliminación de desechos

- Antes del uso es necesario asegurarse que el aparato y sus accesorios no presenten daños exteriores. En casos de dudas, no los utilice y consulte a su distribuidor o bien a uno de los servicios postventa cuyas direcciones han sido indicadas.
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa o bien por agentes autorizados. ¡Nunca trate Vd. mismo de reparar el aparato!
- Utilice Vd. el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.

- Evite el contacto con cremas solares o productos similares, ya que ellos podrían dañar la impresión del aparato o las piezas de plástico.
- Elimine el aparato de acuerdo con la Directiva 2002/96/CE sobre Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE = Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda dirijase a las autoridades comunales competentes para la eliminación de desechos.

INFORMACIONES GENERALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a las diferentes posibilidades de ajuste puede Vd. apoyar su programa individual de entrenamiento y al mismo tiempo controlar el pulso. Es aconsejable controlar su pulso durante el entrenamiento ya que, por una parte, debe Vd. proteger su corazón contra sobrecargas y, por otra parte, desea obtener un efecto óptimo del entrenamiento. La tabla proporciona a Vd. algunas indicaciones para seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce al aumentar la edad. Por esta razón, los datos del pulso durante el entrenamiento deben depender siempre de la frecuencia cardíaca máxima. Para determinar la frecuencia cardíaca máxima se aplica la siguiente fórmula práctica:

$$220 - \text{Edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima}$$

El ejemplo siguiente es válido para una persona de 40 años:

$$220 - 40 = 180$$

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasa	Zona de buena constitución física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máx.	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Efecto	Fortificación del sistema cardiovascular	El cuerpo quema porcentualmente la mayoría de las calorías grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la condición física	Mejora la respiración y la circulación. Óptimo para aumentar la resistencia básica	Mejora la constancia de velocidad y aumenta la velocidad	Sobrecarga con precisión la musculatura. Gran riesgo de lesiones para deportistas de tiempo libre, en caso de enfermedad: Peligro para el corazón
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas de tiempo libre	Deportistas de tiempo libre con ambiciones, deportistas de competencia	Sólo deportistas de competencia
Training	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena constitución física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento en sector de desarrollo

Para ajustar su zona de entrenamiento individual lea en el capítulo "Ajustes básicos" la sección "Ajustar zona de entrenamiento". Para consultar la forma en que el pulsómetro ajusta automáticamente sus límites individuales de la proposición de entrenamiento en función del test de condición física lea el capítulo "Test de condición física".

Evaluación del entrenamiento

Con el software de PC **EasyFit** puede Vd. aceptar los resultados del pulsómetro y evaluarlos de diversas formas. Además, **EasyFit** dispone de un calendario y de funciones administrativas útiles que apoyan un entrenamiento óptimo, incluso durante períodos mayores de tiempo. Con el software puede Vd. además controlar el manejo de su peso.

FUNCIONES DEL PULSÓMETRO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Funciones de pulso

- Medición de la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG
- Transmisión: digital
- Zona de entrenamiento individual ajustable
- Alarma acústica y visual al abandonar la zona de entrenamiento
- Frecuencia cardíaca media (average)
- Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
- Consumo de caloría en Kcal (footing básico)
- Combustión de grasa en g/oz

Ajustes

- Sexo
- Peso
- Unidad de peso kg/lb
- Estatura
- Unidad de estatura cm/inch
- Edad
- Frecuencia cardíaca máxima
- Unidad de velocidad km(mi)/h o bien min/km(mi)

Funciones de tiempo

- Hora
- Calendario (hasta el año 2099) y día de semana
- Fecha
- Alarma / Despertador
- Cronómetro
- 50 rondas por cada entrenamiento, activación de todas juntas o por separado. Indicación de tiempo de ronda y de frecuencia cardíaca media

Test de condición física

- Índice de condición física con interpretación
- Volumen respiratorio máximo de oxígeno (VO₂máx)
- Metabolismo basal (BMR)
- Metabolismo activo (AMR)
- Calcular la frecuencia cardíaca máxima
- Proposición de zona de entrenamiento

TRANSMISIÓN DE SEÑAL Y PRINCIPIOS DE MEDICIÓN DE LOS APARATOS

Gama de recepción del pulsómetro

Su pulsómetro recibe las señales de pulso del transmisor de correa pectoral dentro de un radio de 70 centímetros.

Su pulsómetro recibe las señales de la Speedbox dentro de un espacio de tres metros.

Sensores de la correa pectoral

La correa pectoral completa consta de dos partes: la correa pectoral propiamente tal y la correa tensora elástica. En el centro del lado interior de la correa pectoral, que está en contacto con el cuerpo, se encuentran dos sensores rectangulares ranurados. Ambos sensores registran la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG y la transmiten hacia el pulsómetro.

La transmisión digital funciona prácticamente sin interferencias. Su pulsómetro recibe solamente la señal del transmisor correspondiente. No existen señales de interferencia de otros transmisores.

La correa pectoral no es compatible con aparatos analógicos, por ejemplo, ergómetros.

Transmisión de señal de la báscula de diagnóstico

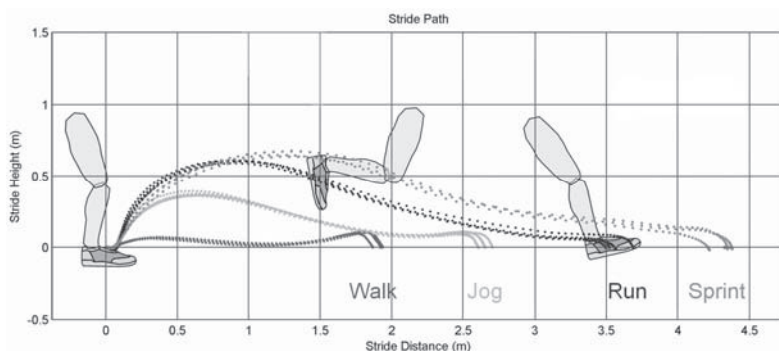
La báscula de diagnóstico ofrece a Vd. un confort adicional. Mediante la báscula puede Vd. medir en cualquier momento su peso y su masa adiposa corporal actuales y transmitirlos al pulsómetro. Al tener lugar la transmisión, los valores del peso registrados manualmente en el pulsómetro son reemplazados por los valores actuales de la báscula.

Dispositivo de medición de la Speedbox

Su pulsómetro tiene todas las funciones necesarias para evaluar las señales de la Speedbox de Beurer.

En la Speedbox se encuentra instalado un dispositivo de medición multidimensional. Este calcula la aceleración del pie y transmite estos valores hacia el pulsómetro. El pulsómetro calcula la distancia corrida y la velocidad en función de la aceleración y del tiempo de cada uno de los pasos.

El diagrama siguiente muestra los movimientos medidos del pie durante un paso doble, en función del tipo de deporte: marcha, footing, correr y correr a toda velocidad



Fuente: Tecnología Dynastream

Explicación del diagrama:

Stride Height (m): altura de paso (m)



Stride Distance (m): longitud de paso (m)

PUESTA EN MARCHA

Colocación del pulsómetro

Vd. puede llevar su pulsómetro como un reloj de pulsera. Para montar el pulsómetro en el manillar de una bicicleta debe Vd. colocar previamente en el manillar el soporte incluido. Fije el pulsómetro en el soporte firmemente de modo que no pueda resbalarse durante el manejo de la bicicleta.

Activar el pulsómetro desde el modo de transporte

Durante el transporte, la pantalla no visualiza nada. Vd. puede abandonar el modo de transporte presionando el botón  y luego el botón .

Activar el pulsómetro desde el modo economizador de corriente

Vd. puede activar su pulsómetro accionando cualquiera de sus botones. Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste se conmutará al modo economizador de corriente. Ahora la pantalla visualiza sólo la hora y fecha actuales. Presione Vd. cualquier botón para activar nuevamente el pulsómetro.

Colocación de la correa pectoral

- Fije la correa pectoral a la correa tensora elástica. Ajuste la longitud de la correa de manera que ella quede bien colocada, no demasiado floja ni demasiado apretada. Coloque la correa alrededor del pecho de modo que el logotipo quede hacia el exterior y en su posición correcta directamente sobre el esternón. Si se trata de un hombre, la correa pectoral debe quedar colocada directamente bajo los músculos pectorales;



si se trata de una mujer, debe quedar colocada directamente bajo los pechos.


- Debido a que es imposible establecer inmediatamente un contacto óptimo entre la piel y los sensores del pulso, puede tomar algún tiempo hasta que el pulso sea medido y visualizado. En caso necesario, modifique la posición del transmisor para establecer un contacto óptimo. En la mayoría de los casos, el sudor producido bajo la correa pectoral es suficiente para establecer un buen contacto. Sin embargo, Vd. puede también humedecer los puntos de contacto del lado interior de la correa pectoral. Para este efecto separe un poco la correa pectoral de la piel y humedezca levemente ambos sensores con saliva, agua o con el gel usado para ECGs (adquirible en la farmacia). El contacto entre la piel y la correa pectoral no debe interrumpirse, incluso durante movimientos mayores del pecho, como por ejemplo los movimientos de respiración profunda. El contacto puede ser dificultado o incluso impedido, si la vellocidad del pecho es densa.
- Colóquese la correa pectoral unos pocos minutos antes de la partida para calentarlo previamente a la temperatura del cuerpo y establecer así un contacto óptimo.

Ajustar entre sí las señales de los aparatos (Pairing)


Los transmisores digitales (correa pectoral, Speedbox, báscula de diagnóstico) y el receptor digital (pulsómetro) deben estar ajustados entre sí. Si Vd. adquiere cada uno de los aparatos por separado, por ejemplo, compra de repuestos o bien si cambia las pilas, será necesario ajustar sus aparatos entre sí antes de poder utilizarlos.



Para ajustar entre sí los aparatos sírvase consultar el capítulo "Ajustes básicos", sección "Ajustar entre sí las señales de aparatos".

Conexión de los aparatos (Connect)

Su pulsómetro recibe señales desde transmisores digitales correa pectoral, Speedbox, tan pronto como los haya activado y haya accedido con el botón  al menú **Training**.

Cómo reconoce Vd. en la pantalla, si el aparato recibe las señales:

 Cuando el símbolo de corazón parpadea, la correa pectoral está recibiendo la señal de frecuencia cardíaca.

 Si en la 1ª línea se visualiza prolongadamente un "0", el pulsómetro no puede recibir las señales de la correa pectoral. La indicación „0" puede aparecer en los menús **Training**, **Time** y **Spd'nDist**. En este caso, presione el botón  para acceder al menú **Training**. El pulsómetro trata ahora nuevamente de establecer una comunicación hacia los aparatos.

Colocación de la Speedbox

Coloque la Speedbox lo más cerca posible de la punta del pie y si los zapatos tienen una caña alta, nunca colocarla más arriba de los tobillos. Sujete la parte posterior de la speed box a su zapato pasando el cordón por la abertura prevista para este efecto. Ahora debe Vd. colocar solamente la abertura de la speed box entre los cordones. Luego apriete firmemente los cordones antes de amarrarlos.



Calibración de la Speedbox

Vd. obtendrá resultados exactísimos, si calibra la Speedbox. La forma de calibrar la Speedbox se describe en el capítulo "Velocidad y distancia", apartado "Calibrar la Speedbox".






Datos de manejo del peso

Vd. puede transmitir sus datos de peso y los porcentajes de masa adiposa desde la báscula de diagnóstico hacia el pulsómetro. Para consultar cómo debe Vd. transmitir los datos, consulte en el capítulo "Resultados" el apartado "Datos de manejo del peso".

MANEJO GENERAL DEL PULSÓMETRO

Botones del pulsómetro



-  Inicia y para funciones y ajusta valores. Acelera la entrada manteniéndolo pulsado.
-  Accede a las diferentes funciones dentro de un menú y confirma los ajustes.
-  Accede a los diversos menús.
-  Accede a las diversas indicaciones de valores de velocidad y de distancia.
-  Pulsándolo brevemente ilumina la pantalla durante 5 segundos.
Pulsándolo largamente activa/desactiva la alarma acústica al abandonarse la zona de entrenamiento.

Pantalla



1 Renglón superior

2 Renglón medio

3 Renglón inferior

4 **Símbolos**



El despertador está activado.



Recepción de frecuencia cardíaca.



Nivel superior a zona de entrenamiento.



Nivel inferior a zona de entrenamiento.

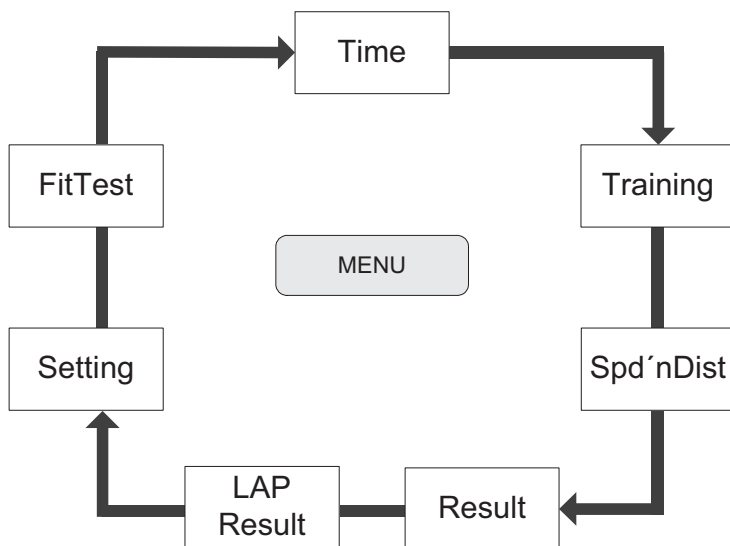


Alarma acústica de abandono de zona de entrenamiento activada.

Una explicación de las abreviaciones usadas en la pantalla se encuentra en el índice de abreviaciones al final de las instrucciones uso.

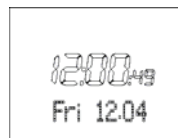
Menús

Para acceder a los diversos menús use el botón  .



Modo economizador de corriente

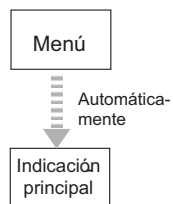
Si su pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste se conmutará al modo economizador de energía. Ahora la pantalla visualiza sólo la hora y fecha actuales. Pulse Vd. cualquier botón para activar nuevamente el pulsómetro.



Indicación principal

Cada vez que se cambia de menú se visualiza primero el nombre del menú, luego el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal del menú activo.

Desde aquí debe Vd. seleccionar un submenú o bien puede iniciar funciones directamente.





Lista de menús





Menú	Significado	Véase descripción en capítulo...
Time	Tiempo	"Ajustes del pulsómetro"
Training	Entrenamiento	"Registro de entrenamiento"
Spd'nDist	Velocidad y la distancia	"Visualizar la velocidad y la distancia"
Result	Resultado	"Resultados"
Lap Result	Resultado de rondas	"Resultados de rondas"
Setting	Ajustes	"Ajustes básicos"
FitTest	Test de condición física	"Test de condición física"


AJUSTES BÁSICOS

Vista general

<p>En el menú Setting puede Vd.:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Entrar sus datos personales (user). ¡Su pulsómetro calcula con estos datos su consumo de calorías y su combustión de grasa durante el entrenamiento!■ Ajustar su zona de entrenamiento (Limits). En el capítulo "Informaciones generales sobre el entrenamiento" encuentra Vd. explicaciones respecto al ajuste de las zonas de entrenamiento. Su pulsómetro emite una alarma acústica y visual durante su entrenamiento al abandonar Vd. la zona de entrenamiento.■ Cambiar las unidades de medición (Units) para la estatura y para el peso.■ Ajustar entre sí las señales de sus aparatos (PairNewDev).	
<p>Tan pronto como Vd. accede al menú Setting, su pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. Ella visualiza User.</p>	

Entrar los datos personales



<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Setting.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza Gender. <p>START/STOP Seleccione M, si Vd. es hombre. Seleccione F, si Vd. es mujer.</p> </p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza AGE. <p>START/STOP Ajuste su edad (10-99).</p> </p>	 <p>AGE</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza MaxHR. El pulsómetro calcula la frecuencia cardíaca máxima automáticamente según la fórmula: 220 – edad = MaxHR Observe Vd. que el pulsómetro calcula el valor MaxHR también después de cada test de condición física y los ajusta como proporción. <p>START/STOP Vd. puede sobrescribir el valor calculado (65-239).</p> </p>	 <p>MaxHR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Weight. Observe Vd. que este valor de peso se sobrescribe cada vez que la báscula mide el peso. <p>START/STOP Ajuste Vd. su peso (20-227 kg o bien 44-499 libras).</p> </p>	 <p>Weight</p>

OPTION/SET	Se visualiza Height . <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste Vd. su estatura (80-227 cm o bien 2'6"-7'6" feet).	 Height
OPTION/SET	Retorno a la indicación User .	




Ajustar la zona de entrenamiento

Vd. puede ajustar sus límites superior e inferior individuales para su pulso como se describe a continuación.

Observe Vd. que, después de cada test de condición física, ambos límites quedan ajustados automáticamente como proposición de zona de entrenamiento, reemplazando los datos anteriores. El límite inferior de la proposición de zona de entrenamiento es 65% de la frecuencia cardíaca máxima y el límite superior es 85%.

MENU	Acceda Vd. al menú Setting .	
OPTION/SET	Se visualiza Limits .	
START/STOP	Se visualiza Lo limit . <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste Vd. el límite inferior de su zona de entrenamiento (40-238).	 Lo limit
OPTION/SET	Se visualiza Hi limit . <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste Vd. el límite superior (41-239).	 Hi limit
OPTION/SET	Retorno a la indicación Limits .	



Ajustar las unidades

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Limits.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Units.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza kg/lb. La unidad de peso parpadea. <p>START/STOP</p> <p>Acceda Vd. a las diferentes unidades.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza cm/inch. La unidad de medición de la estatura parpadea. En el sistema métrico [cm] se visualizan las distancias en [km]. En el sistema UK [inch] se visualiza las distancias en [Miles]. <p>START/STOP</p> <p>Acceda Vd. a las diferentes unidades.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retorno a la indicación Units.</p>	

Sincronización de las señales de los aparatos entre sí

Los transmisores y receptores digitales deben estar ajustados entre sí. Si Vd. adquiere cada uno de los aparatos por separado, por ejemplo, compra de repuestos o bien si cambia las pilas, será necesario ajustar sus aparatos entre sí antes de poder utilizarlos.




Para este proceso es necesario que los aparatos estén conectados. Para este efecto coléguese la correa pectoral, active la Speedbox y conecte la báscula tocándola con el pie.

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Limits.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Units.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Pair NewDev.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza Hr Search. Su pulsómetro inicia la búsqueda de los aparatos. Vd. puede comprobar en la pantalla el éxito de la búsqueda:</p> <p>HR-Belt avisa que la correa pectoral ha sido conectada correctamente.</p> <p>SPD Dev avisa que la báscula ha sido conectada correctamente.</p> <p>Scale avisa que la báscula ha sido conectada correctamente. Si entretanto se ha desconectado automáticamente la báscula, conéctela nuevamente.</p>	






	La indicación No Device found al final de la búsqueda de aparatos se visualiza, si no se conectó aparato alguno.	
OPTION/SET	Retorno a la indicación principal.	





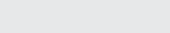
AJUSTES DE RELOJ

Vista general

<p>En el menú Time puede Vd.:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ajustar la hora y la fecha.■ Ajustar el despertador.■ Visualizar en la línea inferior informaciones acerca de la velocidad/distancia, mediante .	
<p>Tan pronto como Vd. accede al menú Time, su pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. Esta visualiza el día de semana y la fecha. En la ilustración: Fri 12.04 (Viernes, 12 de abril).</p>	


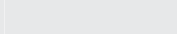


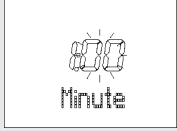
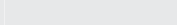
Ajustar la hora y fecha

<p></p>	<p>Acceda Vd. al menú Time.</p>	
<p> 5 seg.</p>	<p>Se visualiza brevemente Set Time. Se visualiza Hour. El ajuste de las horas parpadea.  Ajuste las horas (0-24).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Minute. El ajuste de los minutos parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste los minutos (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Year. El ajuste de los años parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste Vd. el año. El calendario llega hasta el año 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Month. El ajuste de los meses parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste el mes (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Day. El ajuste de los días parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste el día (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retorno a la indicación principal.</p>	








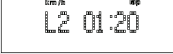

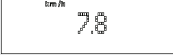


Ajustar el despertador


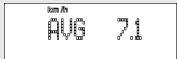



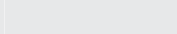
Vd. puede desconectar el despertador pulsando cualquiera de los botones. Al día siguiente Vd. será despertado nuevamente a la misma hora.

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Alarm.</p>	
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Se visualiza brevemente Set Alarm. Se visualiza On Alarm. START/STOP Desconecta (Off) y conecta (On) alternadamente el despertador.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Hour. El ajuste de las horas parpadea. START/STOP Ajuste la hora.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Minute. El ajuste de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste los minutos.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retorno a la indicación principal.</p>	

Visualizar la velocidad y la distancia

Si Vd. corre con la Speedbox, puede visualizar los valores de su velocidad y de su distancia. Mientras Vd. corre tiene la posibilidad de cambiar entre las diversas indicaciones. Sin embargo, si Vd. prefiere visualizar sólo una de ellas, puede mantener ésta constante durante toda la marcha.

	<p>Acceda Vd. al menú Time.</p>	
	<p>Su frecuencia cardíaca media se visualiza en la línea inferior. Si Vd. había ajustado anteriormente en el menú Time una indicación determinada para la velocidad y la distancia, ésta aparecerá en la línea inferior.</p>	
	<p>Su tiempo de entrenamiento total [h:min:seg] se visualiza en el renglón inferior.</p>	
	<p>Su ronda actual y el tiempo de ronda [h:min] son visualizados en el renglón inferior.</p>	
	<p>Su velocidad actual se visualiza en el renglón inferior.</p>	
	<p>Su ajuste de velocidad pretendida se visualiza en el renglón inferior.</p>	

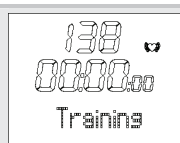
	Su velocidad media se visualiza en el renglón inferior.	
	Su distancia recorrida hasta ahora se visualiza en el renglón inferior.	
	Retorno a la indicación principal.	

REGISTRO DEL ENTRENAMIENTO

Vista general

Tan pronto como Vd. accede al menú **Training**, su pulsómetro buscará los transmisores digitales correa pectoral y Speedbox ajustados a él. Tan pronto como reconoce una señal queda establecida la conexión. En el menú **Training** puede Vd.:


- Cronometrar sus tiempos y registrar con ellos su entrenamiento.
- Registrar rondas individuales.
- Finalizar y almacenar el registro.
- Borrar todos los registros.
- Evaluar avisos de almacenamiento.
- Visualizar en la línea inferior informaciones acerca de la velocidad/distancia, mediante






Tan pronto como Vd. accede al menú **Training**, su pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. Esta visualiza en el renglón medio el tiempo de entrenamiento registrado hasta ahora (después del almacenamiento/borrado: 00:00:00) y en el renglón inferior visualiza **Start**.



Informaciones interesantes sobre los registros



- Tan pronto como Vd. inicie el registro comienza el pulsómetro a registrar sus datos de entrenamiento. Su pulsómetro registra sus datos de entrenamiento continuamente hasta que Vd. los almacena o borra. Esto rige también cuando Vd. comienza un nuevo entrenamiento el día siguiente. El tiempo continuo permite a Vd. también interrumpir su entrenamiento en cualquier momento.
- Si la pantalla visualiza prolongadamente la indicación “0”, significa que la recepción de señales está interrumpida. En este caso, acceda nuevamente al menú **Training**, presionando 7 veces el botón . El pulsómetro trata ahora nuevamente de establecer una comunicación hacia los aparatos.
- Su pulsómetro está provisto de una memoria. Vd. puede registrar un entrenamiento de hasta 24 horas. De ellas se almacenan 10 horas. Vd. puede registrar hasta un máximo de 60 rondas. Cada entrenamiento consta de un máximo de 50 rondas. El pulsómetro avisa al usuario, poco antes de agotarse la capacidad de la memoria. Recomendamos transmitir a más tardar ahora los registros al PC, a fin de vaciar la memoria del pulsómetro. La alternativa es borrar todos los registros manualmente. Las instrucciones para el borrado se encuentran en el apartado “Borrar todos los registros” de este capítulo.
- Vd. puede visualizar sus datos de entrenamiento. En el menú **Result** se puede activar el registro medido en último lugar. En el menú **Lap Result** se visualizan las rondas de este registro.
- Tan pronto como Vd. ha transferido sus registros al software EasyFit, puede usted aquí visualizarlos y evaluarlos. Cada vez que se hace una transmisión correcta hacia el PC, se borra la memoria. En el capítulo „Software EasyFit“ encontrará Vd. explicaciones sobre la transmisión hacia el PC.




Cronometrar tiempos de marcha

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Training. Si Vd. ya ha cronometrado un tiempo de marcha, se visualiza en el renglón medio el tiempo de entrenamiento registrado.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Inicie el registro. Se visualiza Run. El tiempo sigue corriendo en el segundo plano, incluso si durante el registro Vd. accede a otro menú.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Pare el registro. Se visualiza Stop. Vd. puede parar y reanudar sus registros en cualquier momento pulsando el botón START/STOP.</p>	

Registrar rondas




Mientras está en marcha el registro de su entrenamiento total, puede Vd. registrar rondas individuales. El tiempo continúa corriendo mientras Vd. registra las rondas.


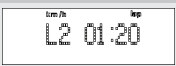

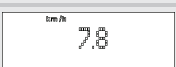



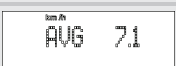

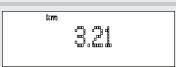

	<p>Vd. está en el menú Training y su entrenamiento se está registrando. Se visualiza Run.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Cronometrice Vd. una nueva ronda. La indicación visualiza durante 5 segundos el tiempo y el número de la última ronda medida, por ejemplo, Lap 1.</p>	

	La indicación accede automáticamente a Run y visualiza el número de la ronda actual, por ejemplo, Run 2 .	
	En caso necesario, registre más rondas de entrenamiento. Vd. puede registrar hasta un máximo de 50 rondas por cada entrenamiento.	

Visualizar la velocidad y la distancia




Si usted Vd. con la Speedbox, puede visualizar los valores de su velocidad y de su distancia. Mientras Vd. corre tiene la posibilidad de cambiar entre las diversas indicaciones. Sin embargo, si Vd. prefiere visualizar sólo una de ellas, puede mantener ésta constante durante toda la marcha.


	Vd. está en el menú Training . Momentáneamente se está registrando un entrenamiento. Se visualiza Run .	
	Su frecuencia cardíaca media se visualiza en el renglón inferior. Si Vd. había ajustado anteriormente en el menú Training una indicación determinada para la velocidad y la distancia, ésta aparecerá en la línea inferior.	

	Su ronda actual y el tiempo de ronda [h:min] son visualizados en el renglón inferior.	
	Su velocidad actual se visualiza en el renglón inferior.	
	Su ajuste de velocidad pretendida se visualiza en el renglón inferior.	
	Su velocidad media se visualiza en el renglón inferior.	
	Su distancia recorrida hasta ahora se visualiza en el renglón inferior.	
	Retorno a la indicación principal.	

Finalizar y almacenar el registro

Sírvase observar que después de la finalización y almacenamiento, Vd. ya no puede visualizar más los datos en los menús **Result** y **Lap Result**.

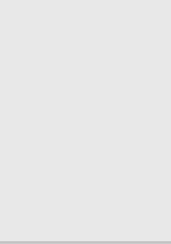

	Vd. está en el menú Training . Vd. acaba de registrar un entrenamiento. Se visualiza Stop .	
 5 seg.	Almacene el registro. El tiempo de registro máximo de la memoria es de 10 horas. Se visualiza Hold Save .	


	<p>La indicación retorna automáticamente a la indicación principal. Ahora los datos están listos para su transmisión al PC.</p>	
--	---	---

Borrar todos los registros

El pulsómetro avisa al usuario automáticamente, poco antes de agotarse la capacidad de la memoria. Antes de borrar ahora la memoria, recomendamos a Vd. evaluar primero el registro de entrenamiento o bien transmitirlo al PC. Cada vez que se hace una transmisión correcta de los datos hacia el PC, se borra la memoria automáticamente. La alternativa es borrar todos los registros manualmente, como se describe aquí.




El borrado automático o manual tiene como resultado el borrado de todos los registros de entrenamiento inclusive sus rondas.

	<p>Vd. puede borrar los datos antes o después del entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vd. está en el menú Training. Se visualiza Stop. ■ Vd. está en el menú Training. Vd. acaba de registrar un entrenamiento. Se visualiza Stop. 	
<p>OPTION/SET 5 seg.</p>	<p>Borre todos los registros. Se visualiza MEM Delete.</p>	

	La indicación retorna automáticamente a la indicación principal.	
--	--	---

Evaluar avisos de almacenamiento

En el menú **Training** su pulsómetro informa automáticamente a Vd., poco antes de agotarse la capacidad de la memoria o de estar ocupadas todas las rondas.

Aviso	Significado
	Al acceder al menú Training , el pulsómetro visualiza MEM LOW , si la capacidad de la memoria está bajo un 10% o bien si hay menos de 10 rondas libres.
	Durante el entrenamiento, el pulsómetro visualiza cada 5 segundos MEM x% Free , si la capacidad de la memoria está bajo un 10%. En la ilustración: MEM 8% Free (un 8% libre aún).
	Durante el entrenamiento, el pulsómetro visualiza cada 5 segundos LAP Rest x , si hay menos de 10 rondas libres (de un total de 60). En la ilustración: LAP Rest 7 (7 rondas libres aún).

Para borrar la memoria manualmente, léase en el apartado anterior “Borrar todos los registros”.

Cada vez que tiene lugar una transmisión hacia el PC, también se borra la memoria. Explicaciones más detalladas se encuentran en el capítulo „ Software EasyFit“.


VELOCIDAD Y DISTANCIA

Vista general

IMPORTANTE: Todos los ajustes de este menú tienen efecto solamente sobre la aplicación de la Speedbox.



Vd. puede utilizar también la Speedbox también para medir solamente los pasos. Sin embargo, observe que en este caso la medición no puede transmitirse al PC. Para permitir una transmisión, el pulsómetro requiere una señal de frecuencia cardíaca. Para este efecto, al comienzo de la medición colóquese brevemente la correa pectoral.

En el menú **Spd'nDist** puede Vd.:

- Cambiar la unidad de velocidad. En el ajuste básico [cm] puede Vd, cambiar de [km/h] a [min/km], en el ajuste básico [inch] puede cambiar de [mi/h] a [min/mi].
- Calibrar la Speedbox.
- Determinar una distancia y un tiempo pretendidos que Vd. desea correr en el entrenamiento. Su pulsómetro calcula en función de estos valores su velocidad pretendida. Vd. puede visualizar esta velocidad como valor teórico en el menú  y compararla con sus valores actuales de entrenamiento. De esta manera puede Vd. controlar constantemente durante el entrenamiento, si tiene










138
78
km/h
Spd'nDist

<p>desviaciones respecto a la velocidad pretendida ajustada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Visualizar en la línea inferior informaciones acerca de la velocidad/distancia, mediante . 	
<p>Tan pronto como Vd. accede al menú Spd'nDist, su pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. Esta visualiza en la línea central la velocidad actual. En la línea inferior se visualiza la frecuencia cardíaca media.</p>	

Cambiar la unidad de velocidad




Debido a que hay personas que durante el entrenamiento prefieren una determinada unidad para indicar la velocidad, el aparato ofrece dos unidades opcionales. Muchos deportistas prefieren la unidad min/km en lugar de km/h.



<p></p>	<p>Acceda Vd. al menú Spd'nDist.</p>	
<p></p>	<p>Se visualiza Set Spd'nDist.</p>	
<p></p>	<p>Si el botón se presiona nuevamente, se cambia la unidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ En el ajuste básico [cm]: Se visualiza min/km (minutos por kilómetro) o bien km/h (kilómetros por hora). 	 

	<ul style="list-style-type: none"> ■ En el ajuste básico [in]: Se visualiza min/mi (minutos por milla) o bien mi/h (millas por hora). 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza CAL Distance. Ahora tiene Vd. tres posibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si Vd. desea calibrar su Speedbox, continúe leyendo en el apartado “Calibrar la Speedbox”. ■ Vd. ya había calibrado anteriormente los aparatos. Vd. desea calcular ahora su velocidad pretendida. Continúe leyendo en el apartado “Ajustar el tiempo y distancia pretendidos”. ■ Si Vd. no desea llevar a cabo ninguna de ambas funciones sino que desea abandonar el menú, presione 7 veces el botón OPTION/SET. 	

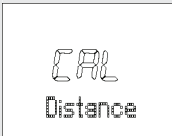
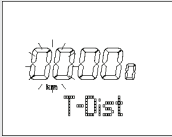
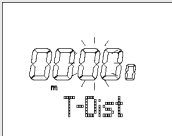
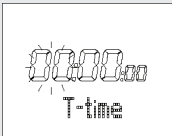
Calibrar la Speedbox

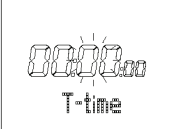
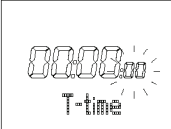
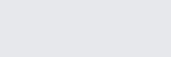
En el tipo de deporte „footing“ la exactitud de medición de su pulsómetro con Speedbox es por lo menos de un 97%, incluso sin calibración. Después de la calibración, la exactitud aumenta por lo menos a un 99%. La Speedbox debe ser calibrada en todo caso para los deportes marcha, correr y correr a toda velocidad. Cada vez que desea cambiar el tipo de deporte deberá Vd. llevar a cabo una nueva calibración.

	<p>Vd. está en el menú Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si Vd. ha ajustado anteriormente las unidades de velocidad, se visualiza entonces CAL Distance. ■ Si Vd. activó nuevamente el menú, presione OPTION/SET, luego START/STOP y otra vez OPTION/SET. ■ Se visualiza CAL Distance. 	
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Acceda al proceso de calibración. Se visualiza CAL 000 Start. Active ahora su Speedbox.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Comience a correr. Se visualiza CAL 000 Run. Corra una distancia cuya longitud exacta Vd. ya conoce (distancia de referencia). Por ejemplo 4 rondas en el estadio = 1600 m. Durante la marcha el pulsómetro indica la distancia (en metros) en la línea central. Observe que la cali-</p>	

	<p>bración rige solamente para el respectivo tipo de deporte. Si Vd. cambia el tipo de deporte, esto influirá en la exactitud de la medición de velocidad y distancia.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Termine de correr. El pulsómetro indica la distancia medida, por ejemplo, 1596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si el valor indicado es menor que la distancia corrida, aumente el valor con MENU. ■ Si el valor indicado es mayor que la distancia corrida, reduzca el valor con OPTION/SET. 	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza ahora la longitud recorrida, por ejemplo, ACT 1600 Distance.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza CAL Distance. Ahora tiene Vd. dos posibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vd. desea calcular su velocidad pretendida. Continúe leyendo en el apartado "Ajustar el tiempo y distancia pretendidos". ■ Si Vd. desea abandonar el menú, presione 7 veces el botón OPTION/SET. 	

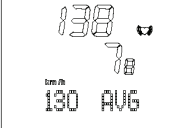
Ajustar el tiempo y distancia pretendidos







	<p>Vd. está en el menú Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si Vd. anteriormente ha ajustado las unidades de velocidad o bien si ha calibrado la Speedbox, se visualiza entonces CAL Distance. ■ Si Vd. activó nuevamente el menú, presione OPTION/SET, luego START/STOP y otra vez OPTION/SET. <p>Se visualiza CAL Distance.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza T-Dist. START/STOP Ajuste los kilómetros pretendidos (0-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza T-Dist. El ajuste de los metros parpadea. START/STOP Ajuste los metros pretendidos (0-99), por ejemplo, 85 significa entonces 850m.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza T-Time. El ajuste de las horas parpadea. START/STOP Ajuste las horas pretendidas (0-99).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza T-Time. El ajuste de los minutos parpadea.</p> <p>START/STOP Ajuste los minutos pretendidos (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza T-Time. El ajuste de los segundos parpadea.</p> <p>START/STOP Ajuste los segundos pretendidos (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>2 veces</p>	<p>Retorno a la indicación principal.</p>	

Visualizar la velocidad y la distancia



Si Vd. corre con la Speedbox, puede visualizar los valores de su velocidad y de su distancia. Mientras Vd. corre tiene la posibilidad de cambiar entre las diversas indicaciones. Sin embargo, si Vd. prefiere visualizar sólo una de ellas, puede mantener ésta constante durante toda la marcha.

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Spd'nDist.</p> <p>La indicación principal visualiza en la línea central la velocidad actual.</p> <p>En la línea inferior se visualiza la frecuencia cardíaca media. Si Vd. había ajustado anteriormente en el menú Spd'nDist una indicación determinada para la velocidad y la distancia, ésta aparecerá en la línea inferior.</p>	
-------------	--	--



	Su tiempo de entrenamiento total [h:min:seg] se visualiza en el renglón inferior.	00:19:10
	Su ronda actual y el tiempo de ronda [h:min] son visualizados en el renglón inferior.	^{km/h} L2 01:20 ^{km}
	Su velocidad pretendida se visualiza en la línea inferior.	^{km/h} 7:105
	Su velocidad media se visualiza en el renglón inferior.	^{km/h} AVG 7.1
	Su distancia recorrida hasta ahora se visualiza en el renglón inferior.	^{km} 3.21
	Retorno a la indicación principal.	

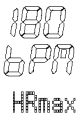

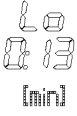
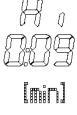

RESULTADOS


Vista general

<p>En el menú Result puede Vd.:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Visualizar sus datos de entrenamiento del registro medido en último lugar: frecuencia cardíaca media y máxima, tiempos dentro y fuera de la zona de entrenamiento así como consumo de calorías y combustión de grasa.■ Transmitir sus datos de manejo del peso desde la báscula de diagnóstico hacia el pulsómetro.	
<p>Tan pronto como usted accede al menú Result, su pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. Ella visualiza TrData.</p>	

Visualizar datos de entrenamiento

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Result.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza BPM AVG (frecuencia cardíaca media de entrenamiento).</p>	



OPTION/SET	Se visualiza HRmax (frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento).	 HRmax
OPTION/SET	Se visualiza In [min] (tiempo dentro de la zona de entrenamiento).	 [min]
OPTION/SET	Se visualiza Lo [min] (tiempo bajo la zona de entrenamiento).	 [min]
OPTION/SET	Se visualiza Hi [min] (tiempo sobre la zona de entrenamiento).	 [min]
OPTION/SET	<p>Se visualiza [kcal] (el consumo total de calorías durante el registro de su entrenamiento). El cálculo tiene lugar basándose en un footing a velocidad media. Las bases para la indicación del consumo de calorías y de la combustión de grasa son:</p> <p>Datos personales (ajustes básicos)</p> <p>El tiempo y frecuencia cardíaca medidos durante el entrenamiento.</p>	 [Kcal]

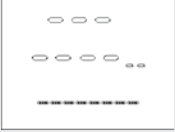

OPTION/SET	Se visualiza Fat[g] (combustión de grasa durante el registro completo de su entrenamiento).	
OPTION/SET	Retorno a la indicación principal.	


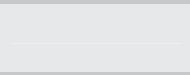
Transmitir datos de manejo del peso al pulsómetro

Vd. puede transmitir sus datos de peso y los porcentajes de masa adiposa desde la báscula de diagnóstico hacia el pulsómetro. Su pulsómetro puede almacenar hasta 10 mediciones de la báscula con la fecha y hora actuales. Si Vd. lleva a cabo más mediciones, se sobrescribirá la medición más antigua. Cada día puede Vd. transmitir una medición hacia el pulsómetro. Si Vd. lleva a cabo una segunda medición en un día, se sobrescribirá la medición anterior de ese día.

Para la transmisión sujete el pulsómetro en la mano y proceda como describimos a continuación:



MENU	Acceda Vd. al menú Result .	
OPTION/SET	Se visualiza WMDData (manejo del peso).	
	<p>Active la báscula ejerciendo con el pie brevemente una fuerte presión sobre la superficie.</p> <p>Seleccione la memoria em que están almacenados sus datos personales, presionando varias veces</p>	

	<p>el botón “User”. Estos se visualizan uno tras del otro hasta que aparece la indicación „0.0“.</p> <p>Súbase a la báscula con los pies desnudos.</p> <p>Observe que los pies se encuentren colocados tranquilamente sobre los electrodos de acero.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>La báscula determina su peso y su porcentaje de masa adiposa y transmite ambos valores al pulsómetro. Durante la transmisión aparecen por corto tiempo unas rayas horizontales en la pantalla. Observe que será posible medir el porcentaje de masa adiposa solamente, si Vd. ha ajustado anteriormente en la báscula, los datos personales del usuario. No obstante, Vd. puede transmitir su peso también sin medir el porcentaje de masa adiposa. Durante la medición se actualiza automáticamente su peso en el menú Setting.</p> <p>Se visualiza el peso medido por la báscula Weight[kg]. Si Vd. no mide su peso, se visualizará el peso almacenado en último lugar.</p>	 

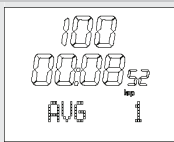
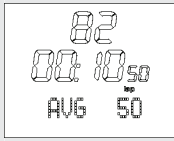
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza el su porcentaje de masa adiposa medido por la báscula BF[%]. Si Vd. no mide su porcentaje de masa adiposa, se visualizará el porcentaje de masa adiposa almacenado en último lugar.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Pulse las veces necesarias hasta acceder a la indicación principal.</p>	

RESULTADOS DE RONDAS

Vista general

<p>En el menú LAP Result puede Vd. visualizar el tiempo y la frecuencia cardíaca media. Estas visualizaciones son activables tanto para el registro completo del entrenamiento medido en último lugar como también para cada una de las rondas.</p>	
<p>Tan pronto como usted accede al menú LAP Result, su pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. En el renglón superior se visualiza la frecuencia cardíaca media, en el renglón medio el tiempo de entrenamiento anteriormente registrado.</p>	

Visualizar resultados de rondas

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Se visualizan los resultados de la ronda 1. En el renglón superior se visualiza la frecuencia cardíaca media, en el renglón medio el tiempo de ronda.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Si se presiona nuevamente, se accede a la visualización respectiva de resultados de la ronda siguiente (con un máximo de 50 rondas por cada entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retorno a la indicación principal.</p>	

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Lista

En el menú **FitTest** puede usted:

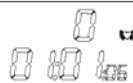
- Llevar a cabo un test de su condición física personal en una marcha de 1600m (1 milla).
- Evaluar su condición física: Índice de condición física (1-5), volumen respiratorio máximo de oxígeno (VO_2 máx), metabolismo basal (BMR) und metabolismo activo (AMR).
- Calcular automáticamente sus límites superior e inferior individuales como proposición de entrenamiento y sobrescribir ambos límites en el menú **Setting**. Véase también el capítulo "Ajustar zona de entrenamiento".
- Determinar automáticamente su frecuencia cardíaca máxima (MaxHR) y sobrescribirla en el menú **Setting**.
- El test de condición física es apropiado no sólo para deportistas activos sino que también para personas menos hábiles de cualquiera edad.



FitTest

Después de un segundo se visualiza la indicación principal. En el renglón superior se visualiza su índice de condición física:

- 0 = aún no se ha llevado a cabo test alguno
- 1 = Poor (débil)
- 2 = Fair (suficiente)
- 3 = Average (mediano)
- 4 = Good (bueno)






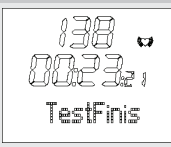

- 5 = Elite (excelente)

En el renglón medio se visualiza la fecha de su último test de condición física. Si usted aún no ha llevado a cabo un test de condición física, se visualiza la fecha preajustada.

Llevar a cabo un test de condición física



La unidades indicadas „m“ o bien „mile“ provienen de los ajustes básicos. Para cambiar estas unidades consulte usted en el capítulo "Ajustes básicos" la sección "Ajustar unidades".

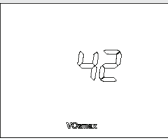


<p>MENU</p>	<p>Acceda usted al menú FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza la indicación continua Press START to begin. Ahora dispone usted de cinco minutos para un precalentamiento. Su pulsómetro emite un sonido para señalar que finalizó la fase de precalentamiento de 5 minutos. Si usted desea reducir la fase de precalentamiento, puede usted acceder también a la indicación siguiente pulsando el botón START/STOP.</p> <p>Marche usted rápidamente 1600m (1 milla). Para este efecto escoja usted un trayecto plano exacto de 1600m. Ideal es correr cuatro rondas de estadio (4 veces 400m =1600m).</p>	

	<p>La indicación continua Press STOP after 1600 m recuerda a usted que pulse el botón  después de 1600m.</p>	
	<p>Se visualiza la indicación continua Test Finished y se indica el tiempo requerido.</p>	
	<p>Retorno a la indicación principal. Ella visualiza su índice de condición física (1-5) con la evaluación y la fecha actual.</p>	

Visualizar valores de condición física

La visualización de los valores de condición física es razonable solamente, si usted ha llevado a cabo por lo menos un test de condición física. Los valores indicados para la condición física se refieren al último test.

	<p>Acceda usted al menú FitTest. Se visualiza el índice de condición física (1-5) y la fecha de su último test de condición física. Si aún no se ha llevado a cabo test alguno de condición física, se visualiza 0.</p>	
---	--	--

OPTION/SET	Se visualiza VO₂max . El volumen respiratorio máximo de oxígeno se indica en mililitros dentro de un minuto por un kg de peso corporal. Esta es la base para la evaluación del test de su condición física.	
OPTION/SET	Se visualiza BMR (Basal Metabolic Rate). El metabolismo basal se calcula en función de la edad, sexo, estatura y peso. El BMR indica el consumo de calorías que usted requiere para mantener sus funciones vitales, sin movimiento.	
OPTION/SET	Se visualiza AMR (Active Metabolic Rate). El metabolismo activo se calcula en función del metabolismo basal más un "suplemento de actividad" orientado al nivel de condición física.	
OPTION/SET	Retorno a la indicación principal.	

SOFTWARE EASYFIT

Con el software EasyFit puede usted evaluar óptimamente sus datos de entrenamiento. Además encontrará usted numerosas funciones para el manejo del peso y para planificar el entrenamiento.

- Funciones de calendario
- Transmisión de todos los registros de entrenamiento
- Planificación semanal de entrenamiento para alcanzar el peso pretendido
- Diversas evaluaciones y gráficas para la observación del avance del entrenamiento

Instalación del software

Las instrucciones para la instalación se encuentran tanto en el papel adjunto al CD como también en el archivo „Install_Readme“ en el CD.



Sírvase seguir estrictamente las instrucciones para la instalación del software y observar el orden indicado.

Requisitos del sistema

Sistema operativo	Windows 2000/XP
CPU	óptimamente a partir de 1,2 GHz
Memoria principal	óptimamente a partir de 256 MB RAM
Disco duro	ideal a partir de 200 MB capacidad libre, por lo menos 100 MB
Resolución gráfica	800 x 600 o bien 1024 x 768
Otros requisitos	Unidad CD-ROM, enchufe USB

Iniciar el software

Usted puede iniciar el software EasyFit con un clic doble el símbolo de EasyFit o bien usando el menú "Iniciar". Si Vd. inicia por primera vez el software, especifique bajo Nuevo acceso sus datos personales y confírmelos con Guardar.



Conectar el pulsómetro y transmitir datos

1. Haga clic en el menú Administración | Logs en el botón Transmitir datos.
2. El software requiere a Vd. conectar el pulsómetro al PC. Utilice para este efecto el cable de transmisión de datos adjunto. El cable consta de dos conectores, un enchufe USB para el PC y de un clip para el pulsómetro. Para que la transmisión de datos sea correcta es importante que el clip tenga primero contacto con las tres espigas de conexión en el lado trasero del pulsómetro. Conecte usted el enchufe USB a un de los enchufes hembra USB libres de su PC.
3. Tan pronto como esté conectado el cable de transmisión de datos de modo que la conexión está establecida, la pantalla del pulsómetro visualiza PC Link. Los datos son transmitidos al software. PC OK indica el fin de la transmisión. Retirar nuevamente el enchufe de la hembra USB. Vd. puede visualizar y evaluar los datos actualizados en el software o bien cerrar el software mediante el botón Finalizar. Observe usted que después de la transmisión quedan borrados todos los registros en la memoria del pulsómetro.
4. Si la transmisión no fue correcta, la pantalla visualiza PC ERR. Los registros quedan almacenados en la memoria del pulsómetro. Vd. puede tratar nuevamente de transmitir los datos. Retire el enchufe de la hembra USB y repita los pasos 1 hasta 3. Observe el orden de los pasos.

DATOS TÉCNICOS Y PILAS

Pulsómetro	Estanco al agua hasta 50 m (apropiado para nadar)
Correa pectoral	Estanca al agua (apropiada para nadar)
Speedbox	Estanca al agua hasta 30 m (usable en la lluvia)
Pila del pulsómetro	Pila de litio de 3V, tipo CR2032
Pila de la correa pectoral	Pila de litio de 3V, tipo CR2032
Pila de Speedbox	1,5V Mikro AAA (LR03)

Cambio de pilas

La pila del pulsómetro deberá ser cambiada exclusivamente en un negocio especializado (cualquier taller de relojería) o bien en uno de los servicios indicados. De otra manera caducará la garantía.

El cambio de la pila de la correa pectoral puede efectuarlo usted mismo. El compartimiento de la pila de la correa pectoral está en el lado interior. Para abrir el compartimiento de pilas utilice usted una moneda o la pila de litio a ser colocada. El polo positivo de la pila colocada debe quedar hacia arriba. Cierre cuidadosamente el compartimiento de pilas.

El cambio de la pila de la Speedbox puede efectuarlo usted mismo. El compartimiento de la pila está en el lado trasero de la Speedbox. Para abrir el compartimiento de la pila utilice una moneda. El polo negativo debe quedar dirigido hacia la tapa del compartimiento de pilas. Cierre cuidadosamente el compartimiento de pilas.

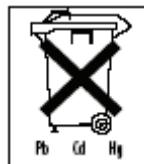
Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Entregue las pilas gastadas a su vendedor especializado en equipos eléctricos o bien al punto de recogida local de materias de valor. Usted está obligado por ley a desechar correctamente las pilas.

Indicación: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb = la pila contiene plomo

Cd = la pila contiene cadmio

Hg = la pila contiene mercurio



INDICE DE ABREVIACIONES

Abreviaciones usadas en la pantalla, en orden alfabético:

Abreviación	Inglés	Español
AGE		Edad
Alarm		Alarma
AMR	Active metabolic rate	Metabolismo activo
AVG	Average	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
AVG-Run	Average Run	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
BF [%]	Body Fat [%]	Masa adiposa corporal [%]
BMR	Basal Metabolic Rate	Metabolismo basal
BPM	Beats Per Minute	Latidos del corazón por minuto
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento, latidos por minuto
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento, latidos por minuto
CAL	Calibration	Calibración
cm/inch		Centímetros/Inch
Day		Día
FitTest	Fitness Test	Test de condición física
f	female	femenino
Fat[g]		Grasa en gramos
Fri	Friday	Viernes
Gender		Sexo
Height		Estatura
Hi	High	Tiempo sobre la zona de entrenamiento
Hi limit	High Limit	Límite superior de entrenamiento
Hold Save		Almacenar registro
Hour		Horas
HR	Heart Rate	Frecuencia cardíaca

Abreviación	Inglés	Español
HR Search	Heart Rate Search	Buscando correa pectoral
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Correa pectoral encontrada
HRmax		Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
In	In Zone	Tiempo dentro de la zona de entrenamiento
[Kcal]		Consumo de calorías en Kcal
kg		Kilógramo
kg/lb		Kilógramos/libras
km/h		Kilómetros por hora
km/h AVG	Average Speed	Velocidad media
L1	Lap 1	Ronda 1
lap		Ronda
Limits		Límites de entrenamiento
Lo	Low	Tiempo bajo la zona de entrenamiento
Lo limit	Low Limit	Límite inferior de entrenamiento
m	male	masculino
MaxHR	Maximum Heart Rate	frecuencia cardíaca máxima (Fórmula: 220 - edad)
MEM	Memory	Memoria
MEM Delete	Memory delete	Borrar memoria
Minute		Minutos
[min]	Minute	Minutos
min/km		Minutos por kilómetro
min/mi		Minutos por milla
Mon	Monday	Lunes
Month		Mes
PAIr NewDev	Pair New Device	Conectar nuevos transmisores
PC-Link		Comunicación establecida con PC
Result		Resultado
Run		Midiendo el tiempo de marcha
Sat	Saturday	Sábado

Abreviación	Inglés	Español
Scale	Scale Found	Báscula encontrada
SCL_search	Scale search	Buscando báscula
Setting		Ajustes (menú)
SEt		Ajuste
Spd'nDist	Speed and Distance	Velocidad y distancia (menú)
Speed		Velocidad
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox encontrada
SPd Search	Speedbox Search	Buscando Speedbox
Start		Inicio
Stop		Parada
Sun	Sunday	Domingo
T:	Target Speed	Velocidad pretendida
T-Dist	Target Distance	Distancia pretendida
T-time	Target Time	Tiempo pretendido
Time		Tiempo (menú)
Thu	Thursday	Jueves
Training		Training (menú)
TRData	Training Data	Datos de entrenamiento
Tue	Tuesday	Martes
Units		Unidades
User		Usuario
VO2max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	volumen respiratorio máximo de oxígeno
Wed	Wednesday	Miércoles
Weight		Peso
WMData	Weight Management Data	Datos de manejo del peso
Year		Año

INDICE ALFABÉTICO

A

Accesorios 5
Ajustar el despertador 28
Ajustar el tiempo y distancia pretendidos 44
Ajustar la hora y fecha 26
Ajustar la zona de entrenamiento 22
Ajustar las unidades 23
Ajustes básicos 20
Ajustes de reloj 26

B

Borrar registros 36
Borrar todos los registros 36
Botones 16

C

Calibrar la Speedbox 42
Cambiar la unidad de velocidad 40
Cronometrar tiempos de marcha 33
Cronómetro 33
Cuidado 5, 19

D

Datos técnicos 59
Despertador 17

E

Eliminación de desechos 5
Entrar los datos personales 21

Entrenamiento 7
Evaluar avisos de almacenamiento 37

F

Finalidad 4
Finalizar y almacenar el registro 35

I

Indicación principal 19
Índice de abreviaciones 61
Índice de condición física 53
Instalación del software 57
Instrucciones 4

L

Limpieza 5, 19
Lista de menús 19
Llevar a cabo un test de condición física 54

M

Marcapasos cardíaco 4
Menús 18
Modo economizador de corriente 18

P

Pantalla 17
Pilas 59
Principios de medición de los aparatos 10
Puesta en marcha 12

R

Registrar rondas 33
Registro 31
Registro del entrenamiento 31
Reparación 5
Resultados 47
Resultados de rondas 52

S

Símbolo 17
Sincronización de las señales de los aparatos entre sí 24
Software de PC EasyFit 8
Software EasyFit 57

T

Test de condición física 53

Tipo de deporte 11
Transmisión de señal de los aparatos 10
Transmitir datos de manejo del peso 49

V

Velocidad y distancia 39
Visualizar datos de entrenamiento 47
Visualizar la velocidad y la distancia, menú Time 29
Visualizar resultados de rondas 52
Visualizar valores de condición física 55
Volumen de suministro 3





beurer Pulsómetro de frecuencia cardíaca



754.746-0307 Salvo errores y modificaciones



Beurer GmbH & Co. KG, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de