



Cardio Coach

No. de catálogo 42.7005

Instrucciones para el manejo, pulsómetro HiTRAX Cardio Coach

1. Introducción

Felicidades. Usted dispone ahora de un HiTrax Cardio Coach.

Con él podrá controlar su frecuencia cardíaca, ajustar una zona de entrenamiento con un valor superior e inferior según su plan de gimnasia actual y calcular su consumo de calorías.

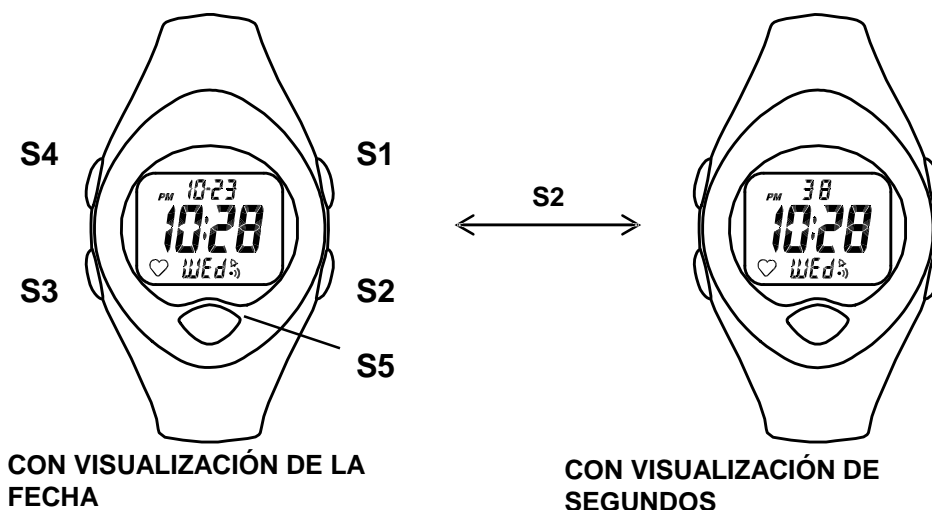
El HiTrax Cardio Coach se compone de un cinturón emisor que registra sus latidos cardíacos y de un reloj que percibe estas señales y las hace visibles en la visualización de LCD.

Su HiTrax Cardio Coach tiene aún otras funciones: hora actual, cronómetro y función de alarma.

2. Características

- 4 Clases de servicio: horario, pulsaciones, cronómetro y alarma
- Modo de horario: visualización del día de la semana, horas, minutos y segundos o mes y día, formato de horas 12/24, calendario automático del 2000 hasta el 2049, señal de horas, función de despertador
- Modo de pulsómetro: visualización de la frecuencia de las pulsaciones, zona de entrenamiento programable (valor límite superior e inferior) con alarma, frecuencia cardíaca de promedio, horario de entrenamiento dentro de la zona, consumo de calorías
- Modo de cronómetro: 1/100 segundos, hasta 24 horas, con horario intermedio
- Iluminación de fondo EL

3. Elementos de manejo y sus funciones



S1: ST./SPL.

- Señal de las horas conectado/desconectado
- Start/horario intermedio (en el modo de cronómetro)
- Alarma conectado/desconectado
- Cuenta hacia adelante (en el modo de ajuste)

S2: STOP

- Display de visualización de fecha/visualización de horas
- Stop (en el modo de cronómetro)
- Selección de datos (cronómetro parado)
- Alarma conectado/desconectado
- Cuenta hacia atrás (en el modo de ajuste)

S3: MODE

- Cambio de modos de servicio
- Selección (en el modo de ajustar)

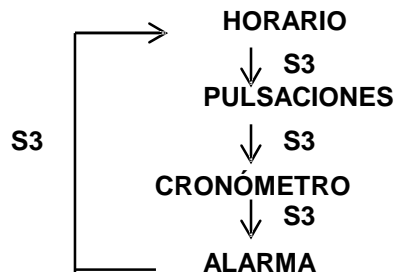
S4: SET/RESET

- Ajustar (mantener pulsado)
- Crear unión entre reloj y emisor
- Reposición de cronómetro y visualización de datos (mantener pulsado cuando se ha parado el cronómetro)
- Abandonar modo de ajuste

S5: Iluminación de fondo EL

4. Cambio de modos de servicio

Pulse S3 para el cambio del modo de servicio. La sucesión es como sigue:



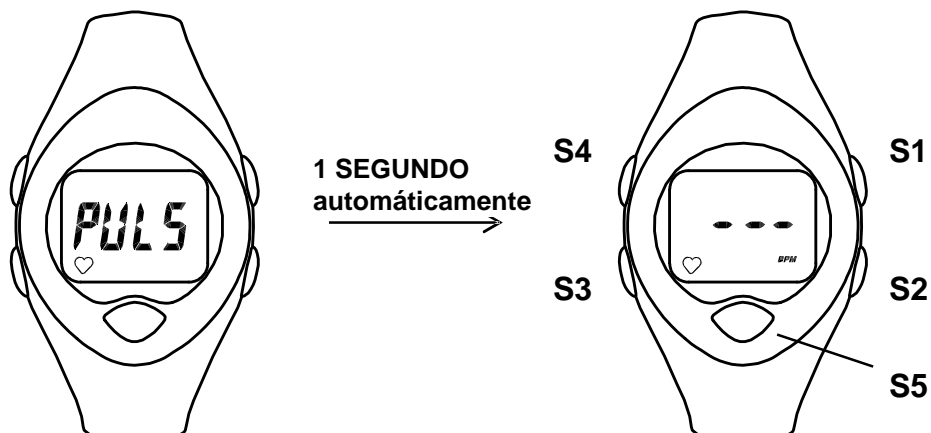
Observación:

En todos los modos llegará usted directamente al modo de horario pulsando la tecla S3 durante 3 segundos.

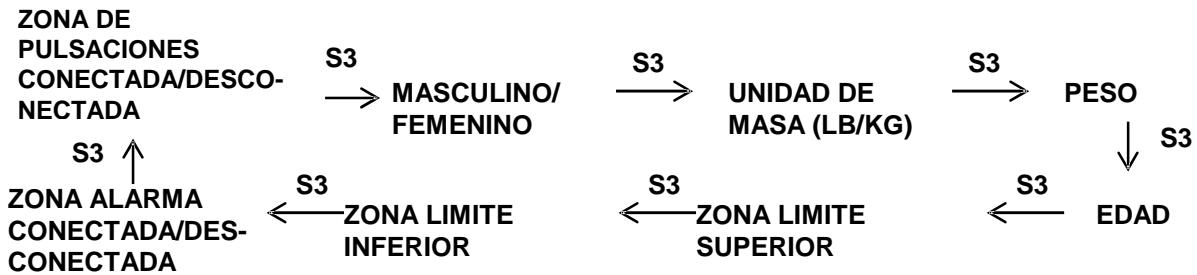
5. Pulsómetro

Para utilizar el pulsómetro proceda de la siguiente manera:

a) Introducción de los datos base para el pulsómetro:



- Pulse S3, para de esta manera llegar al modo de pulsómetro. En el display aparece brevemente PULS.
- Mantenga pulsado S4 por 2 segundos, para de esta manera llegar al modo de ajuste. ZONE HR aparece en el display con "on" parpadeando.
- Pulse S1 (hacia adelante) o S2 (hacia atrás) para ajustar los datos (parpadeando respectivamente). Mantenga pulsado S1 ó S2 para un ajuste rápido.
- Pulse S3, para seleccionar los próximos datos para el ajuste. La sucesión se indica como sigue:



- Después de haber introducido todos los datos, pulse S4, para así abandonar el modo de ajuste.

Observaciones:

1. Cuando la zona de pulsaciones se coloca en "on" (conectada) y con ello se activa, suena una señal durante 5 segundos, cuando las pulsaciones se encuentran por debajo del valor límite inferior. Si las pulsaciones están por encima del valor límite superior suenan dos señales.
2. Cuando la zona de pulsaciones está colocada en "off" (desconectado), la alarma está desactivada y el "tiempo de entrenamiento dentro de la zona", no se indica en el modo de stop.
3. Los datos previos para el valor límite superior o inferior se calculan según sexo y edad y según la fórmula siguiente:
 Hombre: valor límite superior = 220 - edad valor límite inferior = (220 - edad)x0.7
 Mujer: valor límite superior = 226 - edad valor límite inferior = (226 - edad)x0.7
 Después de la introducción del sexo y la edad, el usuario puede seleccionar los valores individualmente.
4. Cuando se cambia la unidad de medición o el paso, el cronómetro se repone y todos los datos se borran automáticamente.
5. El peso puede ajustarse de 20 a 299 libras (o kilogramos).
6. La edad puede ajustarse de 1 a 99 años.
7. El valor límite superior e inferior de las pulsaciones puede ajustarse de 40 hasta 240 BPM (pulsaciones por minuto).
8. Si durante 3 minutos no se pulsa ninguna tecla en el modo de introducción, la visualización de automático vuelve al modo de pulsaciones.

Consejos para entrenamiento:

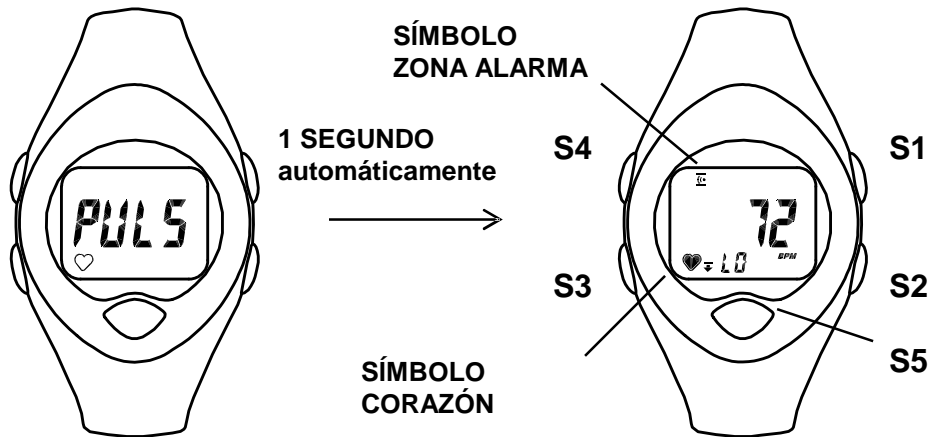
Hay 3 zonas de entrenamiento:

1. **La zona de la salud** (50-70% de las pulsaciones máximas)
Esta zona es adecuada para principiantes y para los que vuelvan a repetir. El entrenamiento en la zona de salud debería ser ligero y muy relajado.
2. **La zona de gimnasia** (70-80% de las pulsaciones máximas)
Esta zona sirve para la mejora de su gimnasia cuando usted ya haya entrenado un buen rato y se encuentra fuerte. El entrenamiento en la zona de gimnasia significa fortalecimiento intensivo del corazón y gimnasia en el ámbito óptimo para quemar grasas.
3. **La zona de rendimiento** (80-100% de las pulsaciones máximas)
Para la consecución de su máximo estado de forma es adecuado el entrenamiento en esta zona. Se recomienda una estructuración paso a paso de la intensidad de entrenamiento, si usted puede entrenarse de 30 a 45 minutos en la zona de gimnasia.

b) Colocación del cinturón pectoral

- Sujete la cinta elástica en el elemento de emisor. Desplace hacia adentro del todo el soporte redondo en la cinta elástica verticalmente por debajo de la entalladura al final del elemento emisor. Tire ahora de la cinta elástica hacia afuera. Introduzca el soporte en la entalladura pulsando con el dedo pulgar, hasta que engatille.
- Humedezca ligeramente con agua la superficie de apoyo conductora (detrás de la zona ranurada).
- Coloque el cinturón pectoral sobre el músculo del pecho. El sensor tiene que estar directamente sobre la piel.
- Desplace el cinturón de tal manera, que exista un contacto óptimo. Puede durar algo de tiempo hasta que el contacto sea estable.

c) Medición de frecuencia cardíaca



- Pulse S3 para llegar al modo de pulsaciones. En el display aparece brevemente "PULS".
- El símbolo de corazón parpadea cuando se recibe la señal de pulsaciones y las pulsaciones aparecen en el display. Puede tardar un poco hasta que se indique el valor correcto.
- Cuando se coloca la zona de pulsaciones y la zona alarma an "on" (conectado) y se active con ello, suena cada 5 segundos una señal, cuando las pulsaciones se encuentran por debajo del valor límite mínimo. Si las pulsaciones están por encima del valor límite superior, suenan dos señales. La visualización aparece como sigue:



POR DEBAJO DEL VALOR LIMITE INFERIOR

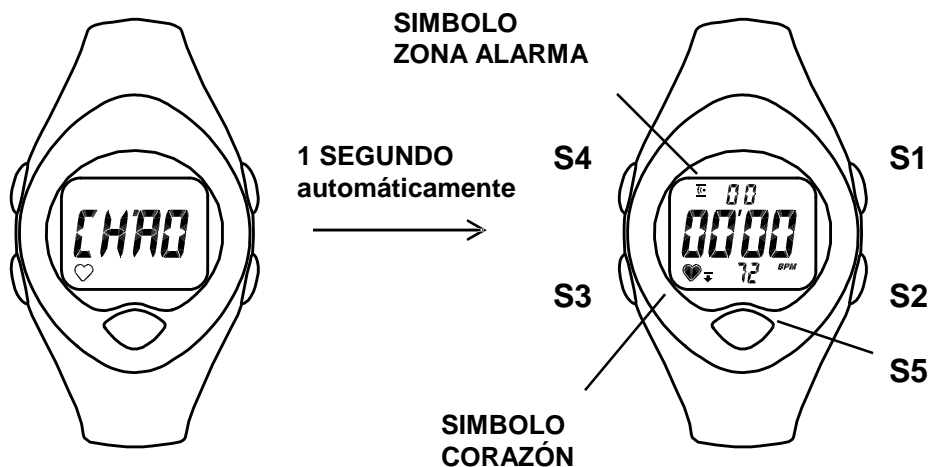


POR ENCIMA DEL VALOR LIMITE SUPERIOR

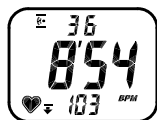
Observaciones:

1. Cuando no se percibe ninguna señal de impulsos por 1 minuto, se interrumpe automáticamente la unión entre el horario y el emisor pectoral, "- -" aparece en el display. Para volver a crear la unión, pulse S4. "- -" comienza a parpadear o se indican las pulsaciones.
2. Mientras que la iluminación de fondo está encendida o suena la alarma, no se produce ninguna transmisión nueva de las pulsaciones.
3. Cuando la zona de pulsaciones se coloca en "off" (desconectado), la alarma está desactivada y no se indica el sobrepase por encima, si bien, por debajo, del valor límite.
4. Cuando no se percibe ninguna señal de pulsaciones y no existe ningún servicio de teclas durante unos 3 minutos en el modo de pulsaciones, la visualización cambia automáticamente al modo de horario.

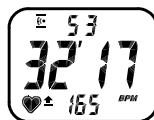
6. Servicio de cronómetro en el modo de pulsaciones



- Pulse S3 para así llegar al modo de cronómetro. "CHRO" aparece brevemente en el display.
- El símbolo del corazón parpadea, cuando se percibe la señal de pulsaciones y las pulsaciones aparecen en el display.
- Pulse S1 para arrancar el cronómetro.
- Los 1/100 segundos se indican en la línea superior del display, minutos y segundos en la línea mediana. Después de una hora se indican los segundos en la línea superior, las horas y minutos en la línea central.
- Cuando la zona de pulsaciones y la zona alarma se colocan en "on" (conectado) y con ello se activan, suena cada 5 segundos una señal cuando las pulsaciones están por debajo del valor límite inferior. Si las pulsaciones están por encima del valor límite superior, suenan dos señales. La visualización aparece como sigue:



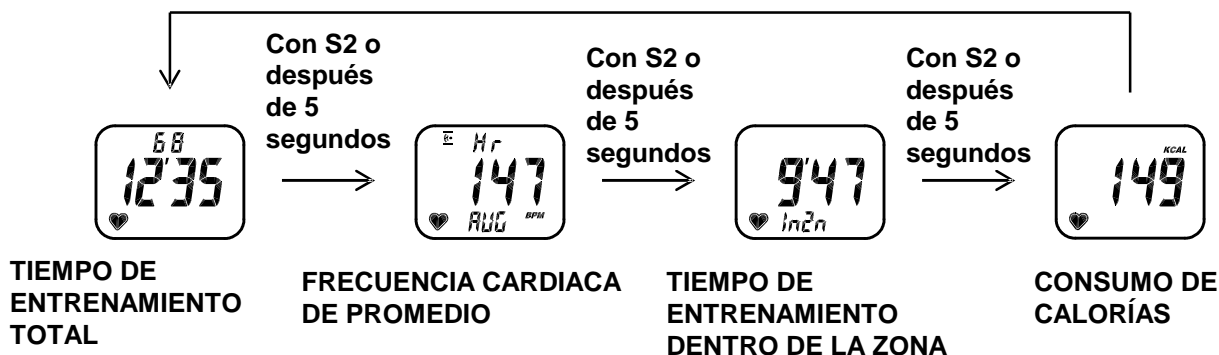
**POR DEBAJO DEL VALOR
LÍMITE INFERIOR**



**POR ENCIMA DEL VALOR
LÍMITE SUPERIOR**

- Pulse de nuevo S1, para medir el tiempo intermedio. „SPL“ parpadea y el tiempo intermedio aparece por 10 segundos en el display, seguidamente la visualización vuelve al horario de marcha actual del cronómetro.
- Pulse S2 para parar el cronómetro.
- Si la zona de pulsaciones está en "on", después de haberse parado el cronómetro, aparece el tiempo de entrenamiento, la frecuencia cardíaca de promedio, el tiempo de entrenamiento dentro de la zona y el consumo de calorías sucesivamente y por 5 segundos. Con S2 los datos pueden consultarse uno tras otro.

**Con S2 o después
de 5 segundos**

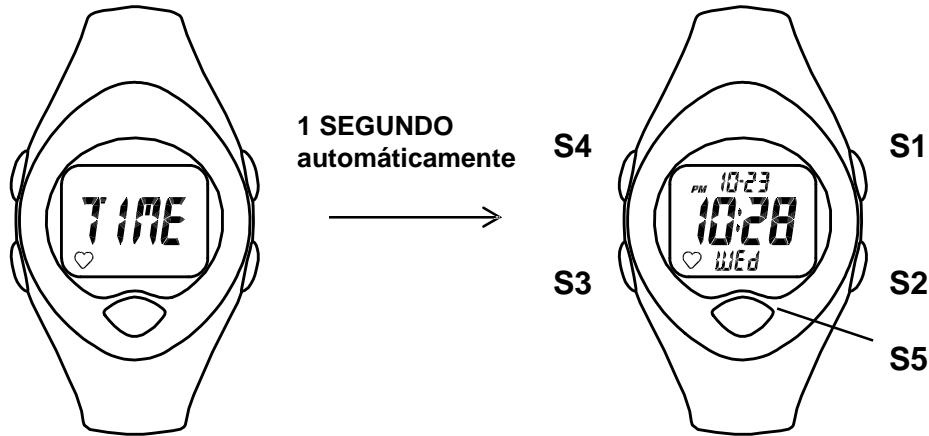


- Pulse S1 para arrancar de nuevo el cronómetro o mantenga pulsado S4 por 2 segundos, para de esta manera reponer el cronómetro y todos los datos grabados (visualización "CLr").

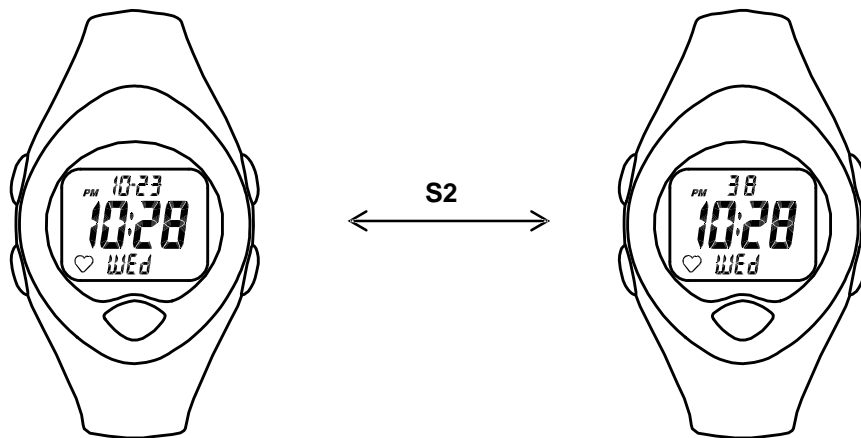
Observaciones:

1. Cuando no se percibe ninguna señal de pulsaciones por 1 minuto, se interrumpe automáticamente la unión entre el horario y el emisor pectoral y en el display aparece „- -“. Para volver a crear de nuevo la unión pulse S4. „- -“ comienza a parpadear o se indican las pulsaciones.
2. Mientras que la iluminación de fondo está conectada o la alarma suena, no se produce a breve plazo ninguna transferencia de las pulsaciones.
3. La resolución para el cronómetro es para la primera hora 1/100 segundos, entonces 1 segundo. Después de 24 horas el cronómetro se para automáticamente.
4. Cuando la zona de pulsaciones se coloca en "off" (desconectado) la alarma está desactivada y el sobrepase por encima o por debajo del valor límite y del tiempo de entrenamiento en la zona no se indica.
5. Frecuencia cardíaca de promedio = suma de las frecuencias cardíacas medidas / cifra de las mediciones.
6. El tiempo de entrenamiento en la zona es el tiempo que queda dentro de la zona de entrenamiento ajustada (valor límite superior e inferior) (resolución: segundos)
7. El consumo de calorías (en KCAL) depende del peso y pulsaciones del usuario, así como del tiempo de entrenamiento.
8. Si no se ha percibido ningún modo de cronómetro, aparece „- -“ en el display. La frecuencia cardíaca de promedio, el tiempo de entrenamiento dentro de la zona y el consumo de calorías no pueden indicarse.

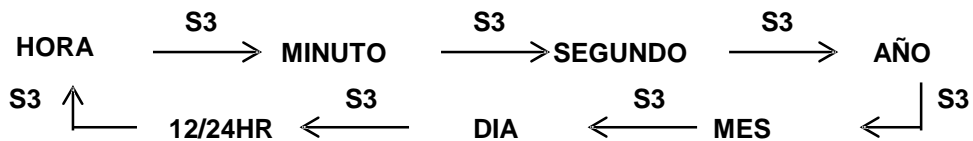
7. Ajuste del horario y de la señal de horas



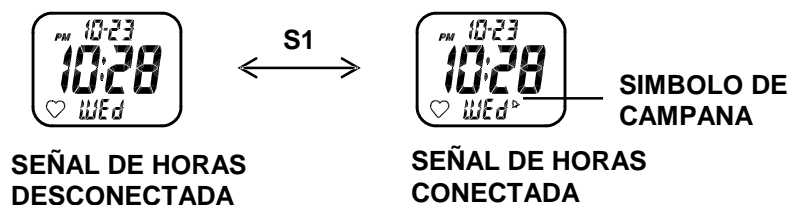
- Pulse S3 para llegar al modo de horario. En el display aparece "TIME" brevemente.
- Pulse S2 para seleccionar entre el display visualización de la fecha o visualización de los segundos.



- Mantenga pulsado S4 por 2 segundos, para de esta manera llegar al modo de ajuste. La visualización de las horas comienza a parpadear.
- Pulse S1 (hacia adelante) o S2 (hacia atrás) para de esta manera ajustar los datos (parpadeando respectivamente). Mantenga pulsado S1 ó S2 para un ajuste rápido.
- Pulse S3 para seleccionar los próximos datos para el ajuste. La sucesión se indica como sigue:



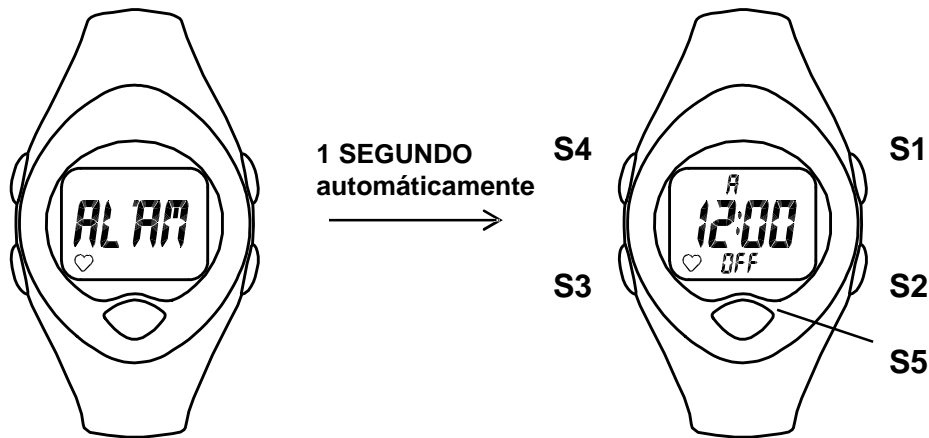
- Si al ajustar los segundos S1 o S2, mientras que la visualización de los segundos se encuentra entre 30 y 59, se complementa un minuto en la visualización de minutos y los segundos, se repone a 00.
- El año puede ajustarse del 2000 hasta el 2049.
- Cuando ajuste 12/24Hr, pulse S1 ó S2, para así seleccionar el horario de 12 o de 24 horas. En el formato de 12 horas se indica un símbolo PM.
- Después de haber efectuado todos los ajustes, pulse S4, para de esta manera abandonar el modo de ajuste. El día de la semana se ajusta automáticamente.
- Pulse S1 para conectar o desconectar la señal de las horas. Cuando la señal de las horas está conectada, se indica el símbolo de campana.



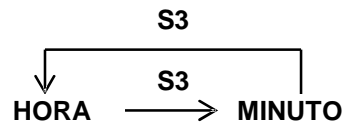
Observaciones:

1. Cuando está activada la señal de las horas, suena cada hora completa una señal y al pulsar una tecla.
2. Si durante 3 minutos no se aprieta ninguna tecla en el modo en ajustar, la visualización cambia automáticamente al modo de horario.

8. Ajuste del alarma



- Pulse S3 para llegar al modo de alarma. En el display aparece brevemente "ALRM".
- Mantenga pulsado S4 por 2 segundos para así llegar al modo de ajuste. La indicación de las horas comienza a parpadear.
- Pulse S1 (hacia adelante) o S2 (hacia atrás) para de esta manera ajustar los datos (parpadeando respectivamente). Mantenga pulsado S1 ó S2 para un ajuste rápido.
- Pulse S3, para así seleccionar los próximos datos para el ajuste. La sucesión se indica como sigue:



- Después de haber efectuado todos los ajustes pulse S4 para así abandonar el modo de ajuste.
- Pulse S1 ó S2, para de esta manera conectar o desconectar la función de alarma. Cuando la señal de alarma está conectada se indica el símbolo de alarma.



Observaciones:

1. La alarma suena diariamente por 20 segundos, si la función de alarma está activada. Pulse una tecla cualquiera para parar la alarma.
2. La función de alarma se activa automáticamente cuando se llega al modo de ajuste.
3. En el formato de 12 horas se indica en la visualización un símbolo AM, si bien, PM.
4. Si durante unos 3 minutos no se aprieta ninguna tecla en el modo de ajuste, la visualización cambia automáticamente al modo de alarma.

9. Reponer la hora

- Mantenga pulsado S1, S2, S3 y S4 al mismo tiempo durante 1 segundo. La visualización desaparece y la memoria se borra completamente. El reloj ejecuta un autotest, seguidamente aparece la siguiente visualización:



10. Cambio de pila:

- Batería: reloj 1 x CR 2032, cinturón 1 x CR 2032
- Por favor, encargue cambiar la pila de reloj siempre a un establecimiento especializado.
- Para recambiar la pila de cinturón, abrir la cubierta del compartimiento de pila con una moneda en la dirección de la flecha.
- Las pilas agotadas no deben verterse en la basura doméstica. Sírvase entregarla en los centros de recogida o bien en el comercio especializado.

11. Conservación:

- No exponga el aparato a temperaturas, vibraciones y sacudidas extremas.
- Limpie el aparato con un trapo suave, ligeramente humectado. ¡No utilizar ningún medio abrasivo o disolvente!
- Por favor, no emprenda ningún intento propio de reparaciones. En caso de reclamaciones diríjase a su comerciante. Antes de la reclamación, por favor, encargue cambiar la pila. En caso de abertura o trato inadecuado expirará la garantía.

Frecuencia emisora: 5,1 Khz.

Accesorios: Banda pectoral, soporte para bicicleta y estuche

