

beurer

Medidor de pulsaciones

E

german|engineering



PM 70

Instrucciones para el uso



top up yourlife

ÍNDICE

Volumen de suministro	3
Instrucciones importantes	4
Informaciones generales sobre el entrenamiento	6
Funciones del pulsómetro de frecuencia cardíaca	8
Transmisión de señales y principios de medición de los aparatos	9
Puesta en operación	11
Manejo general del pulsómetro	16
Botones del pulsómetro.....	16
Pantalla	17
Menús.....	18
Ajustes básicos	20
Vista general	20
Introducir los datos personales.....	21
Ajustar la zona de entrenamiento.....	22
Ajustar unidades.....	23
Sincronización de las señales de los aparatos entre sí	24
Ajuste de la hora	25
Visión general.....	25
Ajustar la hora y fecha.....	26
Ajustar el despertador	28
Visualizar la velocidad y la distancia	29
Registro del entrenamiento	30
Visión general.....	30
Cronometrar tiempos de marcha.....	32
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	38
Vista general.....	38
Cambiar la unidad de velocidad	38
Calibrar la Speedbox	40
Visualizar la velocidad y la distancia	41
Resultados	43
Visión general.....	43
Visualizar datos de entrenamiento	44
Transmitir datos de manejo del peso al pulsómetro.....	45
Resultados de las rondas	48
Visión general.....	48
Mostrar resultados de las rondas	48
Test de forma física	49
Visión general.....	49
Llevar a cabo un test de forma física.....	50
Visualizar valores de forma física.....	51
Software EasyFit.....	53
Datos técnicos y pilas	53
Lista de abreviaturas.....	56
Índice alfabético.....	59

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Pulsómetro de frecuencia cardíaca con pulsera	
Correa pectoral y correa tensora elástica (ajustable)	
Soporte para bicicleta	
Caja de almacenamiento	
Software de PC EasyFit (para descargar de la página web www.beurer.de / .com) y cable de interfaz de PC (USB)	

Adicionalmente: Instrucciones de uso e instrucciones breves separadas

Además es posible adquirir en el comercio especializado los siguientes accesorios:

Accesorios	Función
Speedbox de Beurer	Vd. puede visualizar en el pulsómetro sus valores de velocidad y distancia.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

Lea las siguientes instrucciones de uso detenidamente, guárdelas y póngalas también a disposición de cualquier otro usuario.

Entrenamiento

- El presente producto no es un aparato médico. Es un instrumento para el entrenamiento que se ha desarrollado para medir y visualizar la frecuencia cardíaca humana.
- Tenga en cuenta que, en el caso de deportes arriesgados, el pulsómetro puede constituir una fuente adicional de lesiones.
- En caso de duda o de enfermedad, consulte al médico que lleva a cabo su tratamiento para saber cuáles deben ser sus propios valores de frecuencia cardíaca superior e inferior durante el entrenamiento, así como para conocer la duración y la frecuencia del mismo, pues de este modo podrá obtener óptimos resultados durante dicho entrenamiento.
- **ATENCIÓN:** Es recomendable que las personas que sufren de cardiopatías y trastornos circulatorios, así como las que llevan un marcapasos cardíaco consulten a su médico antes utilizar este pulsómetro de frecuencia cardíaca.

Uso previsto

- El aparato está destinado exclusivamente para uso personal.
- El presente aparato debe usarse exclusivamente para el propósito para el que está concebido y del modo descrito en estas instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede entrañar un peligro. Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por los daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.
- Este pulsómetro es hermético al agua. (véase capítulo "Datos técnicos")

i 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 afecta negativamente a la elasticidad y al funcionamiento del transmisor. El sudor y la humedad pueden hacer que el transmisor permanezca activado por la humedad de los electrodos, lo cual reduce la vida útil de la pila.

i Reparación, accesorios y eliminación

- 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 una de las direcciones del servicio postventa que se indican en este manual.
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio de postventa o por agentes autorizados. ¡Nunca trate de reparar el aparato por sí mismo!
- Utilice el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.
- Evite el contacto con cremas solares o productos similares, pues estos pueden dañar las etiquetas impresas del aparato o las piezas de plástico.

- Elimine el aparato de acuerdo con la Directiva 2002/96/EC sobre Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE = Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda diríjase a las autoridades competentes en la eliminación de desechos.



INFORMACIONES GENERALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento. La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad. Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

220 – Edad = frecuencia cardíaca máxima

Por ejemplo, en el caso de una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima sería la siguiente: $220 - 40 = 180$

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasas	Zona de buena forma física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Efecto	Fortalecimiento del sistema	La mayor parte de las	Mejora la respiración y	Mejora la constancia en	Sobrecarga la musculatura

	cardiovascular	calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	el ritmo y aumentará la velocidad.	de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

Para ajustar su zona de entrenamiento individual, consulte el apartado "Ajustar zona de entrenamiento" del capítulo "Ajustes básicos". Para consultar la forma en que el pulsómetro ajusta automáticamente los límites concretos de una propuesta de entrenamiento en función del test de forma física, consulte el capítulo "Test de forma física".

Evaluación del entrenamiento

El software de PC **Software** permite aceptar los resultados del pulsómetro y evaluarlos de diversas formas. Además, **EasyFit** dispone de un calendario y de otras funciones administrativas que resultan muy útiles para garantizar un entrenamiento óptimo, incluso durante períodos de tiempo más o menos largos. Por otro lado, el software también permite controlar y vigilar el peso del usuario.

FUNCIONES DEL PULSÓMETRO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Funciones de pulso

- Medición de la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG
- Parpadeo del diodo luminiscente (LED) con la frecuencia cardíaca
- Transmisión: digital
- Zona de entrenamiento individual ajustable
- Alarma acústica y visual así como cambio de color del LED al abandonarse la zona de entrenamiento
- Frecuencia cardíaca media (average)
- Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
- Consumo de calorías en Kcal (jogging básico)
- Combustión de grasas en g/oz

Ajustes

- Sexo
- Peso
- Unidad de peso kg/lb
- Estatura
- Unidad de estatura cm/pulgadas
- Edad
- Frecuencia cardíaca máxima
- Unidad de velocidad km(mi)/h o bien min/km(mi)
- Formato de 12 h / 24 h

Funciones de tiempo

- Hora (formato de 12 o de 24 horas)
- Calendario y día de la semana
- Fecha
- Alarma / Despertador
- Cronómetro
- 50 tiempos de ronda, pueden seleccionarse al mismo tiempo o por separado. Indicación de tiempo de ronda y de la frecuencia cardíaca media

Test de forma física

- Índice de forma física con interpretación
- Volumen respiratorio máximo de oxígeno (VO_2 máx)
- Metabolismo basal (BMR)
- Metabolismo activo (AMR)
- Frecuencia cardíaca máxima calculada
- Propuesta de zona de entrenamiento

TRANSMISIÓN DE SEÑALES Y PRINCIPIOS DE MEDICIÓN DE LOS APARATOS

Gama de recepción del pulsómetro

Su pulsómetro recibe las señales de pulso del transmisor de la correa pectoral en un alcance 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.

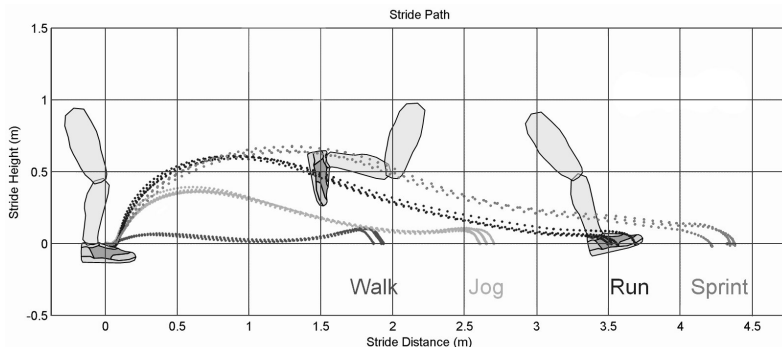
La correa pectoral no es compatible con aparatos analógicos, por ejemplo, ergómetros.

Dispositivo de medición de la Speedbox

Usted puede adquirir la Speedbox de Beurer como accesorio en su negocio especializado de Beurer. 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 muestra la distancia recorrida y la velocidad calculadas en función de la aceleración y de la duración 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)

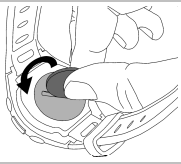
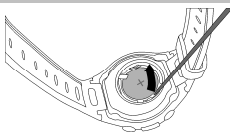

Stride Distance (m): longitud de paso (m)


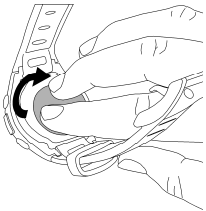
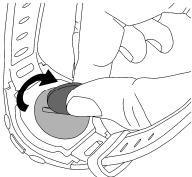

PUESTA EN OPERACIÓN

Colocación de la pila/cambio de la pila

- i** En caso de que no quiera colocar o cambiar la pila por sí mismo, acuda a un taller de relojería.

El compartimiento para pilas está en el lado trasero del pulsímetro. Coloque el pulsímetro boca abajo sobre una superficie blanda y proceda como sigue para colocar la pila:

1	Gire la tapa del compartimiento para pilas con una moneda contra el sentido horario hasta que la tapa se suelte.	
2	Solo cuando vaya a cambiar la pila: retire la pila del compartimiento con un elemento puntiagudo no metálica, por ejemplo, un palillo de dientes.	
3	Coloque la pila en el compartimiento de forma que quede sujeta por la pinza con el polo positivo (+) hacia arriba. Encaje la pila.	
4	Compruebe el anillo de junta. El anillo debe quedar plano dentro de la caja del pulsímetro y no presentar daños visibles. En caso contrario, no se garantiza la estanqueidad al agua del pulsímetro.	

<p>5</p>	<p>Gire la tapa con los dedos sin presionarla por lo menos una vez en el sentido horario hasta que quede encajada en el compartimiento para pilas.</p> <p>Atención no fuerce la tapa en caso de que no la pueda girar en el compartimiento para pilas sin que ofrezca resistencia. Repita la operación recolocando la tapa. De lo contrario podría dañar la rosca.</p> <p></p>	
<p>6</p>	<p>Apriete la tapa con la moneda haciéndola llegar al tope y así recuperar la estanqueidad al agua.</p>	
<p>7</p>	<p>Ahora, el pulsímetro está en modo economizador de corriente y solo muestra la hora y la fecha actuales.</p> <p>Pulse el botón  para activar el pulsímetro.</p>	

Colocación del pulsómetro

El pulsómetro puede llevarse como un reloj pulsera. Si desea utilizar el pulsómetro mientras va en bicicleta, fíjelo en el manillar. Así, mejora notablemente la calidad de transmisión de la señal. Para ello utilice el complemento de montaje suministrado y sujete firmemente el pulsómetro al manillar para que no resbale durante la marcha.

Activar el pulsómetro desde el modo de ahorro de energía

Puede activar el pulsómetro accionando cualquiera de los botones. Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste pasará al modo de ahorro de energía. En este caso, sólo mostrará la hora actual. Para volver a activar el pulsómetro, presione cualquier botón.

Colocación de la correa pectoral

- Sujete la correa pectoral a la correa tensora elástica. Ajuste la longitud de la correa de manera que quede bien colocada, ni 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.



- Como es imposible establecer inmediatamente un contacto óptimo entre la piel y los sensores del pulso, puede que pase algún tiempo hasta que el pulso se mida y visualice. En caso necesario, modifique la posición del transmisor hasta establecer un contacto óptimo. En la mayoría de los casos, el sudor producido bajo la correa pectoral es suficiente para establecer un buen contacto. No obstante, también puede humedecer los puntos de contacto del lado interior de dicha correa. Para ello, separe un poco la correa pectoral de la piel y humedezca levemente ambos sensores con saliva, agua o gel del que se usa para los ECGs (a la venta en farmacias). El contacto entre la piel y la correa pectoral no debe interrumpirse, ni siquiera durante movimientos intensos del tórax, como son los de respiración profunda. Una cantidad excesiva de vello en el pecho puede dificultar, o incluso impedir, el contacto con el sensor.


- Colóquese la correa pectoral unos pocos minutos antes de la partida para precalentarlo 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 tal como se describe en las instrucciones de uso.








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".

MANEJO GENERAL DEL PULSÓMETRO

Botones del pulsómetro



-  Inicia y detiene funciones y ajusta valores. Si se mantiene pulsado, acelera la introducción de datos.
-  Accede a las diversas indicaciones de valores de velocidad y de distancia.
-  Cambia entre las diferentes funciones dentro de un menú y confirma los ajustes.
-  Cambia entre los diversos menús.
-  Si se pulsa brevemente, la pantalla se ilumina durante 5 segundos.
Si lo mantiene pulsado de forma prolongada se activan/desactivan el sonido del teclado y la alarma acústica al abandonar la zona de entrenamiento.

Pantalla



1 Línea superior

2 Línea central

3 Línea inferior

4 **Simbolos**

▶ Despertador activado.

♥ La frecuencia cardíaca se está recibiendo.

▲ Se ha alcanzado un nivel superior a la zona de entrenamiento.


▼ Se ha alcanzado un nivel inferior a la zona de entrenamiento.

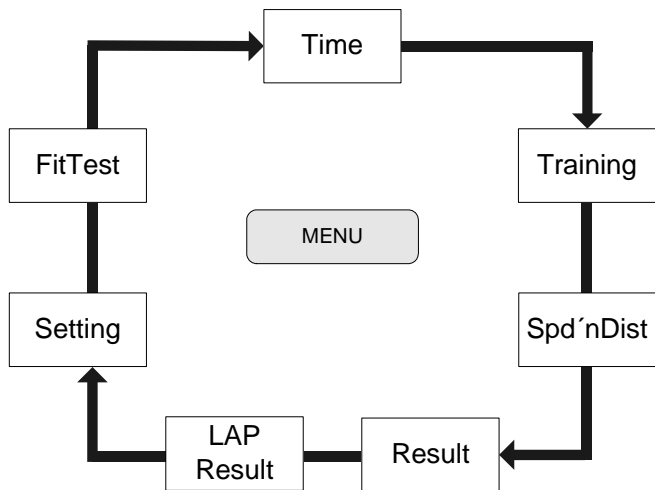
📶 La alarma acústica de abandono de la zona de entrenamiento está activada.

5 Diodo luminoso: Parpadea en la frecuencia cardíaca. Cambio de color verde a rojo cuando se abandona la zona de entrenamiento.

El índice de abreviaturas que se incluye al final de estas instrucciones de uso contiene una explicación de las abreviaturas usadas en la pantalla.

Menús

Para acceder a los diversos menús use el botón .



Modo de ahorro de energía

Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste pasará al modo de ahorro de energía. Solo se muestra la hora y la fecha actuales.

Para volver a activar el pulsómetro, presione cualquier botón.



24 h

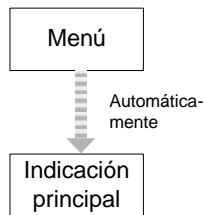


12 h

Indicación principal

Cada vez que se cambia de menú, en primer lugar se muestra el nombre del menú y, después, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal del menú activo.

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



Visión general de los menús

Menú	Significado	Véase descripción en el capítulo...
Time	Hora	"Ajuste de la hora"
Training	Entrenamiento	"Registro de entrenamiento"
Spd'nDist	Velocidad y distancia	"Velocidad y distancia"
Result	Resultado	"Resultados":
Lap Result	Resultado de las rondas	"Resultados de las rondas"
Setting	Ajustes	"Ajustes básicos"
FitTest	Test de forma física	"Test de forma física"

AJUSTES BÁSICOS

Vista general

El menú Setting permite realizar las siguientes actividades:


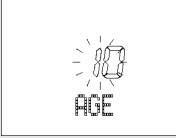


- Introducir sus datos personales (user). A partir de estos datos, el pulsómetro calculará su consumo de calorías y su combustión de grasa durante el entrenamiento.
- Ajustar su zona de entrenamiento (Limits). En el capítulo "Informaciones generales sobre el entrenamiento" encontrará explicaciones sobre cómo ajustar las zonas de entrenamiento. Su pulsómetro emite una alarma acústica y visual durante su entrenamiento si se abandona dicha zona.
- Cambiar las unidades de medición (Units) para la estatura y para el peso.
- Ajustar entre sí las señales de sus aparatos (PairNewDev).


Setting

Tan pronto como accede al menú **Setting**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra **User**.

User

Introducir los datos personales

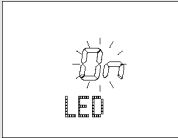

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Setting.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Aparece Gender. <input type="button" value="START/STOP"/> Seleccione M, si es usted hombre. Seleccione F, si es usted mujer.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece AGE. <input type="button" value="START/STOP"/> Defina su edad (10-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece MaxHR. El pulsómetro calcula la frecuencia cardíaca máxima automáticamente según la fórmula siguiente: 220 – edad = MaxHR Tenga en cuenta que el pulsómetro también calcula el valor MaxHR después de cada test de forma física y define este valor como propuesta. <input type="button" value="START/STOP"/> De todos modos, puede sobrescribir el valor calculado (65-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Weight. Recuerde que este valor se sobrescribe cada vez que se utiliza la báscula de diagnóstico en una medición del peso. <input type="button" value="START/STOP"/> Defina su peso (20-227 kg o bien 44-499 libras).</p>	


<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Height. START/STOP Defina su estatura (80-227 cm o bien 2,66"-7,6" pies).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación User.</p>	

Ajustar la zona de entrenamiento



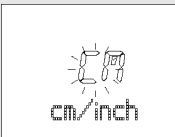
Para ajustar los límites superior e inferior individuales para su pulso, proceda tal como se describe a continuación.

Tenga en cuenta que, después de cada test de forma física, ambos límites se ajustan automáticamente como propuesta de zona de entrenamiento y sobrescriben los datos anteriores. El límite inferior de la propuesta de zona de entrenamiento es el 65% de la frecuencia cardíaca máxima y el límite superior, el 85%.

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Limits.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza On LED. START/STOP Conecta (On) y desconecta (Off) alternativamente el parpadeo y el cambio de color del diodo luminiscente.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Lo limit. START/STOP Ajuste el límite inferior de su zona de entrenamiento (40-238).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Hi limit. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste el límite superior (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación Limits.</p>	



Ajustar unidades

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Limits.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Units.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Aparece kg/lb. La unidad de peso parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Cambie entre las diferentes unidades.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece 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]. <input type="button" value="START/STOP"/> Cambie entre las diferentes unidades.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso 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.


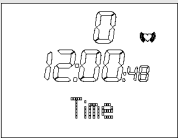

Para este proceso es necesario que los aparatos estén conectados. Para este efecto colóquese la correa pectoral, active la Speedbox y conecte la báscula tocándola con el pie.

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





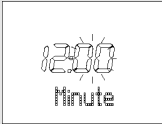
	<p>Una vez concluida la búsqueda de señal, el pulsímetro vuelve a mostrar todos los aparatos disponibles:</p> <p>HR OK: correa pectoral conectada</p> <p>Spd OK: Speedbox conectada</p> <p>Scale OK: báscula conectada</p> <p>La indicación No Device found al final de la búsqueda de aparatos se visualiza, si no se conectó aparato alguno.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	




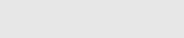
AJUSTE DE LA HORA

Visión general

<p>El menú Time permite realizar las siguientes actividades:</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 accede al menú Time, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra el día de la semana y la fecha. En la ilustración: Fri 12.04 (Viernes, 12 de abril).</p>	




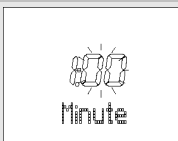
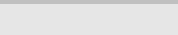
Ajustar la hora y fecha

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Time.</p>	
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Aparece brevemente Set Time. Se muestra 24hr y parpadea. START/STOP Cambie el formato de hora (de 12 o de 24 horas) Indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Indicación de la fecha con 24 h: «día de la semana día.mes». ■ Indicación de la fecha con 22 h: «día de la semana mes.día». ■ Indicación AM (antemeridiano), p. ej. 2:00 AM significa las 2:00 horas ■ Indicación PM (posmeridiano), p. ej. 2:00 PM significa las 14:00 horas 	 
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se muestra Hour. El ajuste de la hora parpadea. START/STOP Ajuste la hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 0 - 24 en formato de 24 h ■ 0 - 12 en formato de 12 h 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Minute. El valor de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste los minutos (0-59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Year. El valor del año parpadea.</p> <p>START/STOP Ajuste el año. El calendario llega hasta el año 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Month. El valor del mes parpadea.</p> <p>START/STOP Ajuste el mes (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Day. El valor del día parpadea.</p> <p>START/STOP Ajuste el día (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	








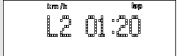



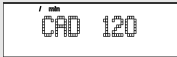
Ajustar el despertador






Para desconectar el despertador, pulse cualquiera de los botones. Al día siguiente, el sistema le volverá a despertar a la misma hora.

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Alarm.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>5 seg.</p>	<p>Aparece brevemente Set Alarm. Aparece Off Alarm. START/STOP Desconecta (Off) y conecta (On) de forma alterna el despertador.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Hour. El valor de la hora parpadea. START/STOP Ajuste la hora.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Minute. El valor de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste el minuto.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso 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.

	Acceda Vd. al menú Time .	
	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.	
	Su tiempo de entrenamiento total [h:min:seg] se visualiza en el renglón 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 frecuencia de pasos actual (número de pasos por minuto) 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.	
	Regreso a la indicación principal.	

REGISTRO DEL ENTRENAMIENTO

Visión 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 accede al menú **Training**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra en la línea central el tiempo de entrenamiento registrado hasta ahora (después de un reinicio: 00:00:00) y en la línea inferior muestra **Start**.






Información útil 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 23:59:59 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.


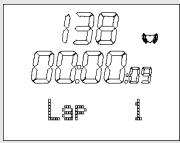
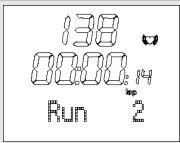
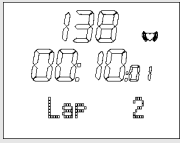
- Vd. puede visualizar sus datos de entrenamiento. En el menú **Result** se puede activar el registro medido en último lugar. En el menú **Lap Result** se visualizan las rondas de este registro.
- Tn pronto como Vd. ha transferido sus registros al software **EasyFit**, puede usted aquí visualizarlos 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 al menú Training. Si ya ha cronometrado un tiempo de marcha, en la línea central aparece el tiempo de entrenamiento registrado.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Inicie el registro. Aparece Run. El tiempo sigue corriendo en el segundo plano, incluso si durante el registro se accede a otro menú.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Detenga el registro. Aparece Stop. Puede parar y reanudar sus registros en cualquier momento pulsando el botón START/STOP.</p>	





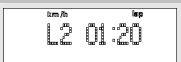



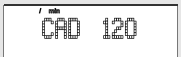


Registrar rondas




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

	<p>Está en el menú Training y su entrenamiento se está registrando. Aparece Run.</p>	
OPTION/SET	<p>Cronometre una nueva ronda. La pantalla muestra durante 5 segundos el tiempo y el número de la última ronda medida, por ejemplo, Lap 1.</p>	
	<p>La pantalla cambia automáticamente a Run y muestra el número de la ronda actual, por ejemplo Run 2.</p>	
OPTION/SET	<p>En caso necesario, registre más rondas de entrenamiento. Puede registrar un total de 50 rondas.</p>	

Visualizar la velocidad y la distancia



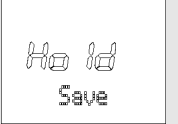

Si Vd. corre con la Speedbox, puede visualizar los valores de su velocidad y de su distancia. Mientras Vd. corre tiene la posibilidad de cambiar entre las diversas indicaciones. Sin embargo, si Vd. prefiere visualizar sólo una de ellas, puede mantener ésta constante durante toda la marcha.

	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 frecuencia de pasos actual (número de pasos por minuto) 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.	
	Regreso 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 .	
	La indicación retorna automáticamente a la indicación principal. Ahora los datos están listos para su transmisión al PC.	

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 lops 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>	 The image shows a digital display with the text 'MEM' in a large, stylized font at the top, and 'Delete' in a smaller font below it.
	<p>La indicación retorna automáticamente a la indicación principal.</p>	 The image shows a digital display with the number '138' at the top, a small heart icon to its right, and '0000.00' below it. At the bottom, the word 'Start' is displayed.

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
 The screenshot shows a digital display with 'MEM' in large characters at the top, 'LOW' below it, and a small battery icon in the top right corner.	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.
 The screenshot shows a digital display with '138' at the top, 'MEM' below it, and '8% Free' at the bottom. A small battery icon is in the top right corner.	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).
 The screenshot shows a digital display with '138' at the top, 'LAP' below it, and 'Rest 7' at the bottom. A small battery icon is in the top right corner.	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.

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.
- Visualizar en la línea inferior información acerca de la velocidad/distancia, mediante







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.






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>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Spd'nDist.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza Set Spd'nDist.</p>	
<p>START/STOP</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). ■ 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. 2 posibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si Vd. desea calibrar su Speedbox, continúe leyendo en el apartado "Calibrar la Speedbox". ■ Si Vd. desea abandonar el menú, presione 2 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.



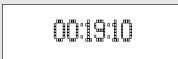

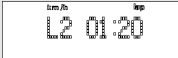







	<p>Vd. está en el menú Spd'nDist. Active ahora su Speedbox.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Si Vd. ha ajustado anteriormente las unidades de velocidad, se visualiza entonces CAL Distance.■ Si Vd. activó nuevamente el menú, presione OPTION/SET, luego START/STOP y otra vez OPTION/SET. <p>Se visualiza CAL Distance.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line and 'Distance' on the bottom line.</p>
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Acceda al proceso de calibración. Se visualiza CAL 000 Start.</p>	 <p>The image shows a digital display with 'CAL' on the top line, '000' on the middle line, and 'Start' on the bottom line.</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 calibración</p>	 <p>The image shows a digital display with 'CAL' on the top line, '000' on the middle line, and 'Run' on the bottom line.</p>

	<p>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>Si la calibración es correcta, se visualiza el texto CAL OK.</p>	<p>The image shows a rectangular LCD display with a white background. The word 'CAL' is displayed in a large, outlined, monospace font at the top. Below it, the text 'OK' is displayed in a smaller, solid, monospace font.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Se visualiza CAL Distance. Si Vd. desea abandonar el menú, presione 2 veces el botón OPTION/SET.</p>	<p>The image shows a rectangular LCD display with a white background. The word 'CAL' is displayed in a large, outlined, monospace font at the top. Below it, the word 'Distance' is displayed in a smaller, solid, monospace font.</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.





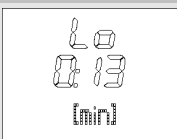

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Spd'nDist. La indicación principal visualiza en la línea central la velocidad actual. En la línea inferior se visualiza la frecuencia cardíaca media. Si Vd. había ajustado anteriormente en el menú Spd'nDist una indicación determinada para la velocidad y la distancia, ésta aparecerá en la línea inferior.</p>	
	<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 frecuencia de pasos actual (número de pasos por minuto) se visualiza en el renglón inferior.</p>	
	<p>Su velocidad media se visualiza en el renglón inferior.</p>	
	<p>Su distancia recorrida hasta ahora se visualiza en el renglón inferior.</p>	
	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	



RESULTADOS

Visión 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>138 Result</p>
<p>Tan pronto como accede al menú Result, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. Ésta muestra TrData.</p>	 <p>TrData</p>

Visualizar datos de entrenamiento



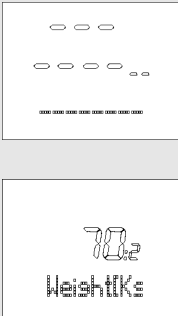
<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Result. Aparece TrData.</p>	 <p>TrData</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Aparece bPM AVG (frecuencia cardíaca media de entrenamiento).</p>	 <p>bPM AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece HRmax (frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento).</p>	 <p>HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece In [min] (tiempo dentro de la zona de entrenamiento).</p>	 <p>In 15 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Lo [min] (tiempo por debajo la zona de entrenamiento).</p>	 <p>Lo 0:13 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Hi [min] (tiempo por encima la zona de entrenamiento).</p>	 <p>Hi 0:09 [min]</p>


<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece [kcal] (el consumo total de calorías durante el registro de su entrenamiento). Las bases para la indicación del consumo de calorías y de la combustión de grasa son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Datos personales (ajustes básicos) ■ El tiempo y frecuencia cardíaca medidos durante el entrenamiento. 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Fat[g] (combustión de grasa durante el registro completo de su entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

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:

<p>MENU</p>	<p>Acceda Vd. al menú Result. Se visualiza TrData.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Se visualiza WMDData (manejo del peso).</p>	
	<p>Active la báscula ejerciendo con el pie brevemente una fuerte presión sobre la superficie. Seleccione la memoria em que están almacenados sus datos personales, presionando varias veces el botón "User". Estos se visualizan uno tras del otro hasta que aparece la indicación „0.0“. Súbase a la báscula con los pies desnudos. 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</p>	

	<p>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 LAS RONDAS

Visión 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>	The LCD display shows the number '138' in the top line, 'LAP' in the middle line, and 'Result' in the bottom line.
<p>Tan pronto como accede al menú LAP Result, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. En la línea superior se muestra la frecuencia cardíaca media, mientras que en la línea central aparece el tiempo de entrenamiento registrado ya.</p>	The LCD display shows '120' in the top line, '0:12:43' in the middle line, and 'AVG-Run' in the bottom line.

Mostrar resultados de las rondas

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece AVG 1: resultados de la ronda 1. En la línea superior se muestra la frecuencia cardíaca media, mientras que en la línea central aparece el tiempo de ronda.</p>	The LCD display shows '100' in the top line, '00:08:52' in the middle line, and 'AVG 1' in the bottom line.
<p>OPTION/SET</p>	<p>Si se pulsa nuevamente, se accede a la indicación de resultados de la ronda siguiente (un máximo de 50 rondas).</p>	The LCD display shows '82' in the top line, '00:10:50' in the middle line, and 'AVG 50' in the bottom line.
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

TEST DE FORMA FÍSICA

Visión general

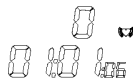
En el menú **FitTest** puede usted:

- 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) y 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.

Después de un segundo aparece la indicación principal. La línea superior muestra su índice de forma física:

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





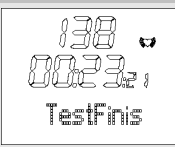
■ 5 = Elite (excelente)

En la línea central se muestra la fecha de su último test de forma física. Si aún no se ha llevado a cabo un test de forma física, aparece la fecha actual.

Llevar a cabo un test de forma física


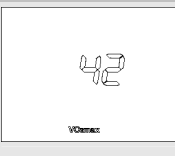
Las unidades indicadas "m" o bien "mile" provienen de los ajustes básicos. Para saber cómo cambiar estas unidades, consulte el apartado "Ajustar unidades" del capítulo "Ajustes básicos".



MENU	Acceda al menú FitTest .	
START/STOP	<p>Aparece la indicación continua PressSTART to begin. Colóquese la correa pectoral. En pantalla aparece indicado su pulso y, a partir de ahora, dispone de 5 minutos para realizar el calentamiento. Su pulsómetro emite un sonido para señalar que ha finalizado la fase de precalentamiento de 5 minutos. Si desea reducir la fase de precalentamiento, puede acceder también a la pantalla siguiente pulsando el botón START/STOP.</p>	
	<p>Marche sin interrupción exactamente 1.600 m (1 milla). Para ello, elija un trayecto que tenga exactamente esta longitud. Lo ideal es correr cuatro vueltas a un estadio (4 veces 400 m = 1.600 m).</p>	

	<p>La indicación continua Press STOP after 1600 m le recuerda que pulse el botón START/STOP después de 1.600 m.</p>	
	<p>Aparece la indicación continua Test-Finished y se indica el tiempo necesario.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Regreso a la indicación principal. Aparece su índice de forma física (1-5) con la evaluación y la fecha actual.</p>	

Visualizar valores de forma física

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

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú FitTest. Aparece el índice de forma física (1-5) y la fecha de su último test de forma física. Si aún no se ha llevado test alguno de forma física, aparece 0.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece 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 forma física.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece BMR (Basal Metabolic Rate). El metabolismo basal se calcula en función de la edad, el sexo, la estatura y el peso. El BMR indica el consumo de calorías que una persona necesita para mantener sus funciones vitales, sin movimiento.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece AMR (Active Metabolic Rate). El metabolismo activo se calcula en función del metabolismo basal más un "suplemento de actividad" orientado al nivel de forma física.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

SOFTWARE EASYFIT

El software **EasyFit** le permite evaluar de forma óptima los datos de su entrenamiento. Además, también incluye numerosas funciones para controlar el peso y para planificar el entrenamiento.

- Funciones de calendario
- Transferencia de hasta 10 registros de entrenamiento
- Planificación semanal de entrenamiento para alcanzar el peso deseado
- Diversas evaluaciones y gráficos para observar el avance del entrenamiento


Instalación del software

Puede descargar el software **EasyFit** en nuestra página web **www.beurer.de/com**.

Requisitos del sistema

Consulte la última versión del software para PC **EasyFit** y los requisitos del sistema en nuestro sitio web **www.beurer.de**.

DATOS TÉCNICOS Y PILAS

Pulsímetro	<p>Hermético al agua hasta 30 m (apropiado para nadar)</p> <p>No se garantiza la estanqueidad a la humedad del pulsímetro en caso de inmersión en agua (presión elevada) o de pulsar los botones mientras se está expuesto a la lluvia. La medición del pulso no puede realizarse bajo el agua.</p> 
Correa pectoral	<p>Hermética al agua, apropiada para nadar (no es posible una medición del pulso bajo el agua)</p>
Pila del pulsímetro	<p>Pilas de litio de 3 V, tipo CR2032 (recomendación: pilas Energizer).</p> <p>El pulsímetro tiene una vida útil de aproximadamente 11 meses si se utiliza una hora al día con visualización del pulso. Si se activan otras funciones, como la alarma acústica o el indicador LED, estas pueden reducir hasta la mitad la vida útil de la pila.</p>
Pila de la correa pectoral	<p>Pila de litio de 3V, tipo CR2032</p> <p>Vida útil: aprox. 28 meses</p>

Cambio de las pilas

El cambio de la pila del pulsímetro y la correa pectoral puede efectuarlo usted mismo. En el capítulo "Puesta en marcha", apartado "Colocación de la pila/cambio de la pila", se describe cómo debe cambiarse la pila del pulsímetro. El compartimiento para pilas de la correa pectoral se encuentra en la parte interior. Para abrir el compartimiento, utilice una moneda o la pila de litio que vaya a colocar. El polo positivo de la pila debe quedar hacia arriba. Cierre cuidadosamente el compartimiento de la pila.

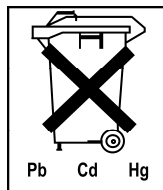
Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Entregue las pilas gastadas a su vendedor especializado en equipos eléctricos o bien al punto de recogida local de materias de valor. Usted está obligado por ley a desechar correctamente las pilas.

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



LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviaturas usadas en la pantalla, en orden alfabético:

Abreviatura	Español
12hr	Formato de 12 horas AM/PM
24hr	Formato de 24 horas
AGE	Edad
Alarm	Alarma
AM	Antemeridiano: Tiempo comprendido entre medianoche y mediodía
AMR	Metabolismo activo
AVG	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
AVG-Run	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
BF [%]	Masa adiposa corporal [%]
BMR	Metabolismo basal
BPM	Latidos del corazón por minuto
bPM AVG	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento, latidos por minuto
bPM Hrmax	Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento, latidos por minuto
CAD	Cadence (frecuencia de pasos, número de pasos por minuto)
CAL	Calibración
cm/inch	Centímetros/Pulgada
Day	Día
FitTest	Test de forma física
f	femenino
Fat[g]	Grasa en gramos
Fri	Viernes
Gender	Sexo
Height	Estatura
Hi	Tiempo por encima de la zona de entrenamiento
Hi limit	Límite superior de entrenamiento
Hold Save	Almacenar registro

Abreviatura	Español
Hour	Hora
HR	Frecuencia cardíaca
HR Search	Buscando correa pectoral
HR-Belt	Correa pectoral encontrada
HRmax	Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
In	Tiempo dentro de la zona de entrenamiento
[Kcal]	Consumo de calorías en Kcal
kg	Kilogramo
kg/lb	Kilogramos/libras
km/h	Kilómetros por hora
km/h AVG	Velocidad media
L1	Ronda 1
lap	Ronda
LED	Diodo luminoso
Limits	Límites de entrenamiento
Lo	Tiempo por debajo de la zona de entrenamiento
Lo limit	Límite inferior de entrenamiento
m	masculino
MaxHR	frecuencia cardíaca máxima (Fórmula: 220 - edad)
MEM	Memoria
MEM Delete	Borrar memoria
Minute	Minuto
[min]	Minuto
min/km	Minutos por kilómetro
min/mi	Minutos por milla
Mon	Lunes
Month	Mes
PAIr NewDev	Conectar nuevos transmisores
PC-Link	Comunicación establecida con PC
PM	Posmeridiano: Tiempo comprendido entre mediodía y medianoche

Abreviatura	Español
Result	Resultado
Run	Midiendo el tiempo de marcha
Sat	Sábado
Scale	Báscula encontrada
SCL search	Buscando báscula
Setting	Ajustes (menú)
SEt	Ajuste
Spd'nDist	Velocidad y distancia (menú)
Speed	Velocidad
SPd Dev	Speedbox encontrada
SPd Search	Buscando Speedbox
Start	Inicio
Stop	Parada
Sun	Domingo
Time	Tiempo (menú)
Thu	Jueves
Training	Entrenamiento (menú)
TrData	Datos de entrenamiento
Tue	Martes
Units	Unidades
User	Usuario
VO ₂ max	volumen respiratorio máximo de oxígeno
Wed	Miércoles
Weight	Peso
WMData	Datos de manejo del peso
Year	Año

INDICE ALFABÉTICO

A

Accesorios 5
Ajustar el despertador 28
Ajustar la fecha 26
Ajustar la hora y fecha 26
Ajustar la zona de entrenamiento
22
Ajustar unidades 23
Ajuste de la hora 25
Ajustes básicos 20

B

Borrar todos los registros 36
Botones 16

C

Calibrar la Speedbox 40
Cambiar la unidad de velocidad
38
Cronometrar tiempos de marcha
32
Cronómetro 32
Cuidado 5

D

Datos técnicos 54
Despertador 17
Diodo luminoso (LED) 17, 22

E

EasyFit Software 53
Eliminación 5
Entrenamiento 6

Evaluar avisos de
almacenamiento 37

F

Finalizar y almacenar el registro
35
FitTest (menú) 19

I

Indicación principal 19
Índice de forma física 49
Instrucciones 4
Introducir los datos personales 21

L

LAP Result (menú) 19
Limpieza 5
Lista de abreviaturas 56
Llevar a cabo un test de forma
física 50

M

Marcapasos cardíaco 4
Menús 18
Mostrar resultados de las rondas
48

P

Pantalla 17
Pilas 54
Pilas 55
Principios de medición de los
aparatos 9
Puesta en operación 11

R

Registrar rondas 33
Registro 30
Registro del entrenamiento 30
Reparación 5
Result (menú) 19
Resultados 43
Resultados de las rondas 48

S

Setting (menú) 19
Sincronización de las señales de los aparatos entre sí 24
Software 53
Software EasyFit 53
Software EasyFit 7
Spd'nDist (menú) 19

T

Test de forma física 49
Time (menú) 19
Training (menú) 19

Transmisión de señales de los aparatos 9
Transmitir datos de manejo del peso 45

U

Uso previsto 4

V

Velocidad y distancia 38
Visión general de los menús 19
Visualizar datos de entrenamiento 44
Visualizar la velocidad/la distancia, menú Spd'nDist 41
Visualizar la velocidad/la distancia, menú Time 29
Visualizar la velocidad/la distancia, menú Training 34
Visualizar valores de forma física 51
Volumen de suministro 3

beurer

Medidor de pulsaciones



PM70-0613_E Salvo errores y modificaciones



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany

www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de