

Manual de instruções JS-711A

Parabéns pela compra do monitor de frequência cardíaca. Ele possui as seguintes características:

- Precisa medição de frequência cardíaca, sem fio.
- Exibe a porcentagem do valor real da frequência cardíaca para o valor máximo da frequência cardíaca baseado em diferentes idades e indica o valor da sua frequência cardíaca em três regiões.
- Registra o consumo de caloria em exercício e a queima de gordura.
- Exibe o Índice de Massa Corporal (IMC).
- Pré-ajusta as zonas de frequência cardíaca para lembrar o usuário de manter o valor da frequência cardíaca na zona relevante.
- Registra o tempo do exercício, valor máximo da FC (frequência cardíaca), valor médio da FC na/abaixo/acima da zona-alvo da FC.

Este modelo monitora eficientemente a sua frequência cardíaca, ajuda a melhorar o exercício e evita morte acidental.

■ CARACTERÍSTICAS

TEMPO	relógio, calendário, alarme, cronômetro, timer
Frequência cardíaca	Frequência cardíaca, tempo do exercício, porcentagem da FC, consumo de calorias, queima de gordura Índice de Massa Corporal FC-alvo, FC máxima, FC média Registra o tempo de exercício em/sob/fora da zona 3 zonas de FC-alvo para indicar a porcentagem da FC: abaixo de 60%, 60%~85%, acima de 85%

Luz de fundo EL	ilumina por 5 segundos a cada vez
Indicador de carga	Indicador de carga baixa da bateria
Frequência do cinto transmissor	5.3 KHz

■ BOTÕES:

1. MODO

- Mude do modo relógio & calendário para Frequência cardíaca & tempo de exercício
- Segure por 2 segundos para estabelecer as configurações
- Mude os parâmetros da configuração

2. SELECIONAR

- Função de mudança
- Aumente o valor da configuração

3. INICIAR

- Inicie/Pare cronômetro, timer e tempo de exercício
- Diminua o valor da configuração

4. LIGHT

- Ative a luz de fundo
- Segure por 2 segundos para limpar os dados registrados até zero
- Memória de lembrança (Na hora do exercício mostra o sub-modo de exercício no modo de timer parado)

■ MODOS DE OPERAÇÃO

Consulte a Fig.1 para mudar de um modo para outro.

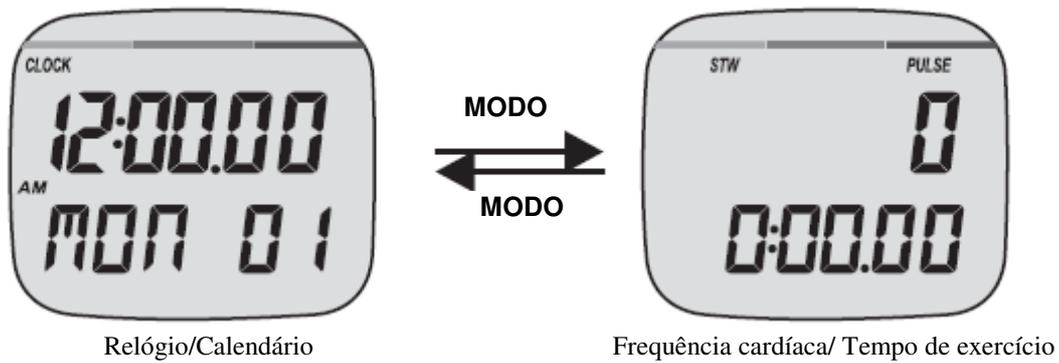


Fig. 1

■ COMO USAR A LUZ DE FUNDO

Aperte LIGHT para ligar a luz de fundo por 5 segundos em qualquer modo, exceto ao limpar os dados até zero ou modo de configuração de funções.

■ RELÓGIO, CALENDÁRIO, ALARME, CRONÔMETRO E TIMER.

1. Modo de operação:

Consulte a Fig. 2 para mudança de modos.

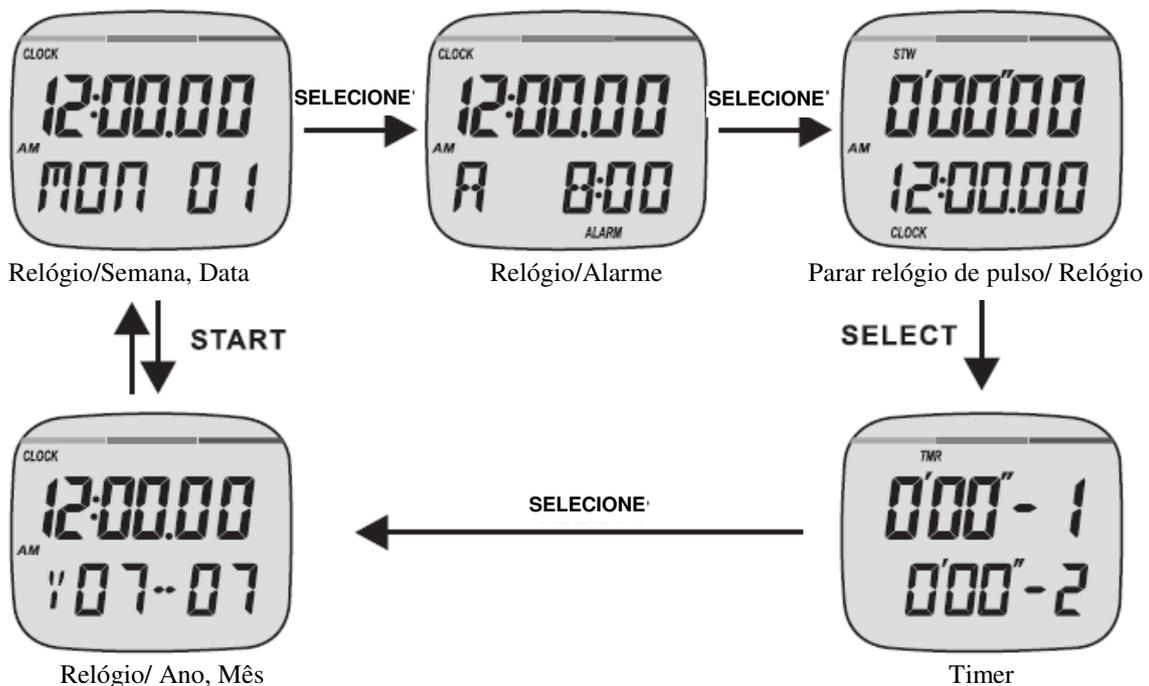


Fig.2

2. Configuração de Relógio e Calendário

No modo “Relógio/Semana • Data” ou “Relógio/Ano • Mês”, aperte MODO por 2 segundos para entrar na configuração de relógio e calendário. O ícone de configuração piscará; segure SELECT para aumentar o valor, ou aperte START para diminuir o valor. Aperte MODO novamente para confirmar a configuração e avance para a próxima configuração até sair do modo de configuração. A sequência de configuração é feita como na Fig.3. (Nota: a posição dos segundos só pode ser configurada em zero, e em mais NENHUM outro valor)

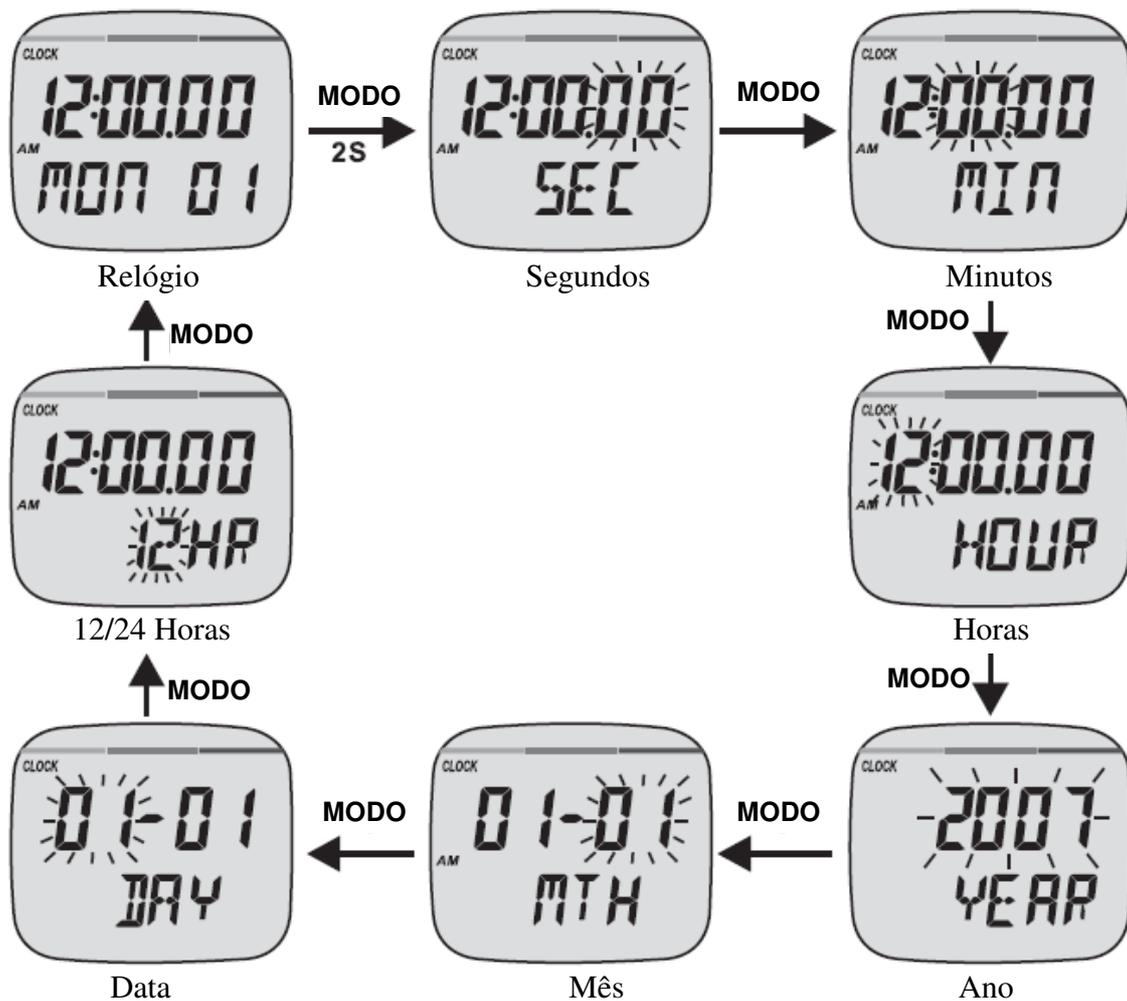


Fig. 3

3. Alarme

1) Como configurar o alarme

No modo “Relógio/Alarme”, segure MODO para configurar o alarme. A figura de configuração piscará, pressione SELECT para aumentar o valor ou pressione START para diminuir o valor. Pressione MODO novamente para confirmar a configuração e avance para a próxima configuração até sair do modo de configuração. A sequência de configuração é feita de acordo com a Fig. 4.

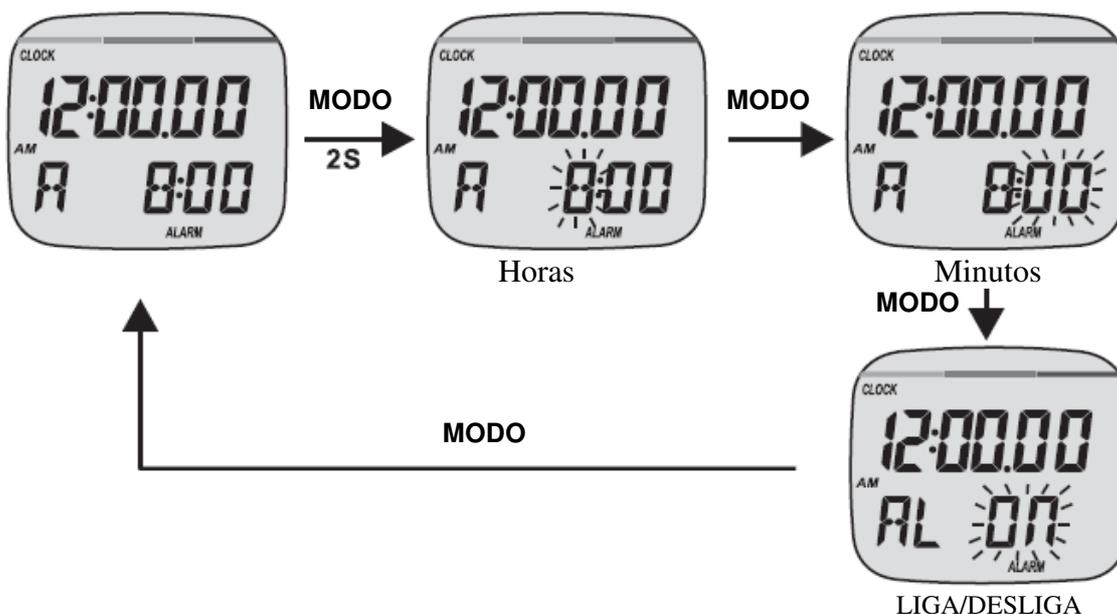


Fig. 4

2) Ligar/Desligar o alarme

No modo “Relógio/Alarme”, pressione o botão START para ligar e desligar o alarme. Quando o alarme estiver ligado, ele exibirá “4” e irá bipar por 30 segundos quando atingir a hora pré-ajustada todo dia. Aperte qualquer botão para liberar o alarme. Quando o alarme estiver desligado, ele NÃO exibirá “4”.

4. Como usar o cronômetro

No modo de “Cronômetro/Relógio”.

- 1) Aperte o botão START para START o cronômetro; aperte START novamente para pará-lo. Pressione LIGHT para zerar o cronômetro.
- 2) Quando o cronômetro estiver correndo, aperte LIGHT para obter o tempo de quebra atual. Porém o “STW” irá piscar para indicar que o cronômetro ainda está acionado. Então pressione LIGHT novamente para que o cronômetro volte a correr normalmente.
- 3) Quando o cronômetro estiver correndo, pressione LIGHT para obter o tempo de quebra atual; ao parar o exercício, pressione START para parar o cronômetro e o “STW” começará a piscar. Pressione LIGHT para obter a última parada do tempo de quebra. Então pressione LIGHT novamente para zerar o cronômetro.

5. Timer regressivo

- 1) Como configurar o timer regressivo

No modo “Timer”, pressione MODO e segure por 2 segundos para estabelecer a configuração do timer. O primeiro valor dos minutos do timer irá piscar, pressione SELECT para aumentar o valor, ou pressione START para diminuir o valor. Pressione MODO novamente para confirmar a configuração e avance para a próxima configuração até sair do modo de configuração. A sequência de configuração é feita como mostrado na Fig. 5.

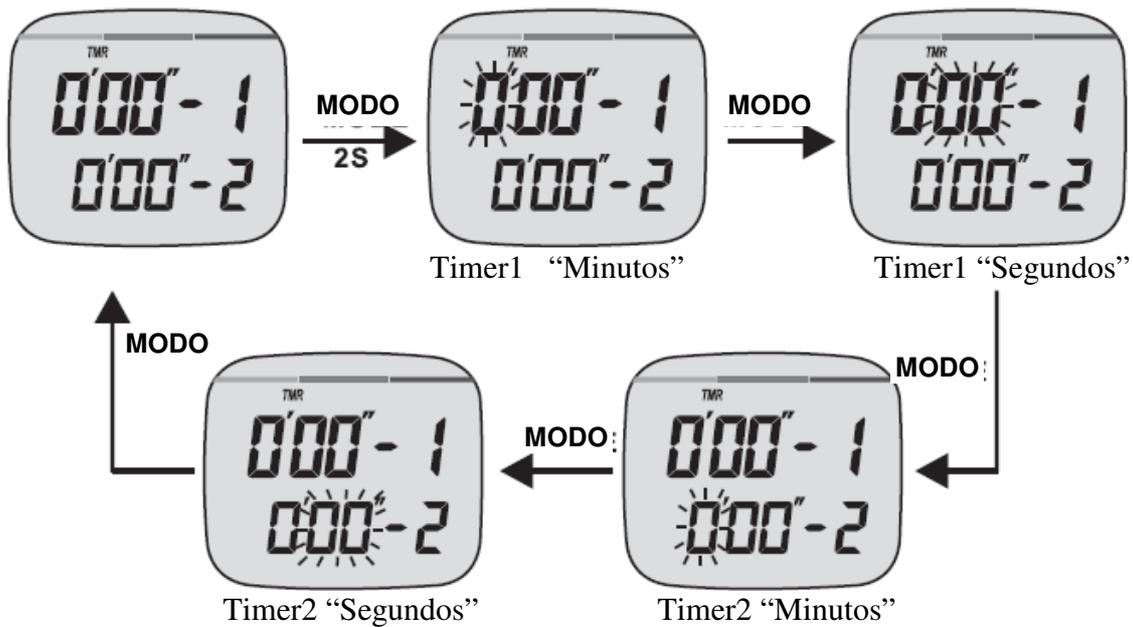


Fig. 5

2) Timer regressivo

No modo de "Timer", pressione START para START a contagem regressiva. Pressione START novamente para parar a contagem regressiva. Pressione LIGHT para zerar o timer para configurar o valor. Quando o primeiro timer atingir zero, ele irá bipar 3 vezes e START o segundo timer. Quando o segundo timer atingir zero, ele irá bipar 6 vezes e START o primeiro timer. Ele reiniciará o ciclo até você parar.

Nota: Se você configurar somente um timer, ele irá bipar 3 vezes quando atingir zero e reiniciar o ciclo da contagem regressiva.

■ MEDIÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. MODO DE OPERAÇÃO

Consulte a FIG. 6 para mudar os diferentes modos.

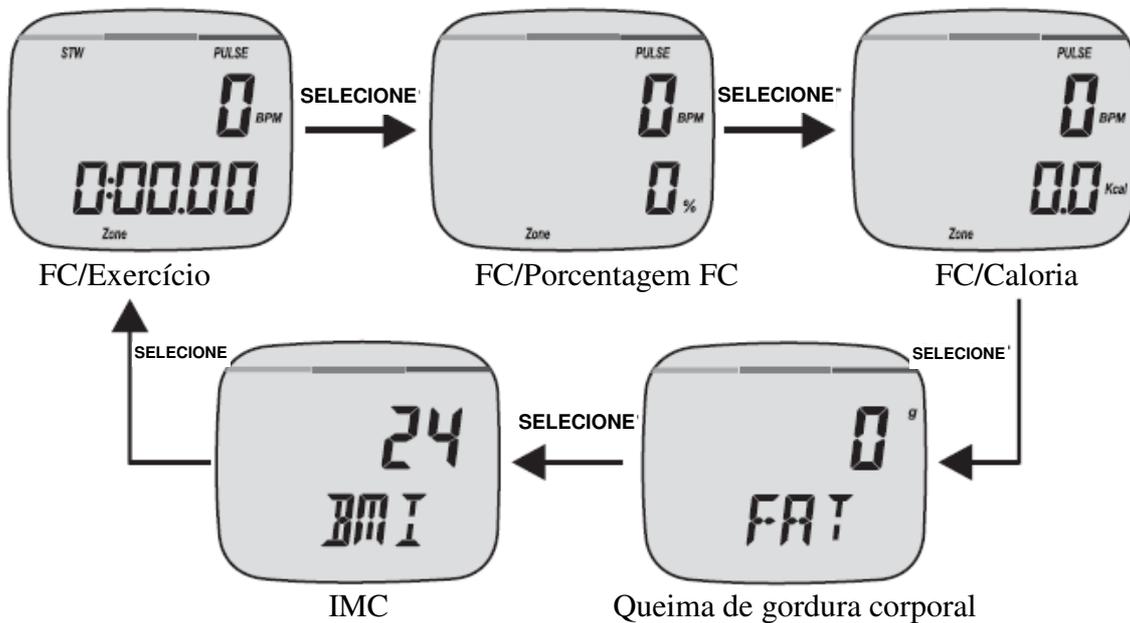


Fig. 6

2. Configurando os parâmetros pessoais do usuário, intensidade do exercício e a taxa de frequência cardíaca.

Ao usar o monitor de frequência cardíaca pela primeira vez, configure o parâmetro pessoal do usuário e a intensidade do exercício. Ou ainda, a porcentagem da frequência cardíaca, o consumo de caloria, a queima de gordura e o IMC serão incorretos.

Em qualquer modo de teste de frequência cardíaca, segure MODO por 2 segundos para entrar nos parâmetros de configuração. Consulte a FIG. 7.

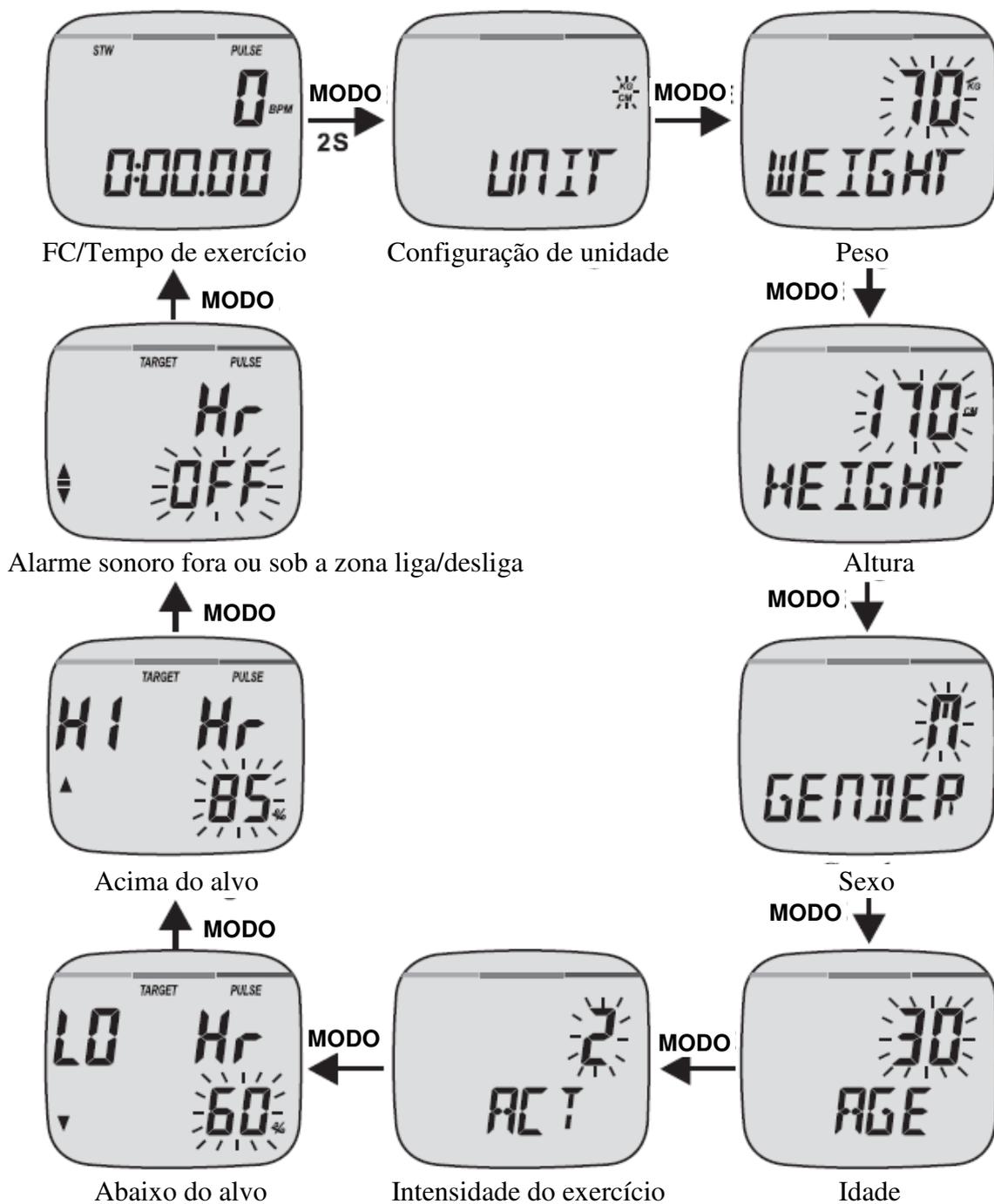


Fig. 7

Nota: (1) ACT significa Atividade, e representa a intensidade do exercício
 ACT1 significa intensidade baixa, como a da caminhada,

ACT2 significa intensidade média, como ao correr, ao jogar pingue-pongue,

ACT3 significa intensidade alta, como ao cavalgar, ao jogar basquete.

(2) *A Frequência Cardíaca Limite mais alta deve ser maior do que a Frequência Cardíaca Limite mais baixa.*

A variação da Frequência Cardíaca Limite mais baixa é de 30%~99%, e a variação da Frequência Cardíaca Limite mais alta é de 31%~100%.

(3) *Se a zona alarme estiver LIGADA, o ícone “ZONA” abaixo do LCD será exibido. Se o alarme estiver DESLIGADO, ele não será exibido.*

3. O CINTO TRANSMISSOR

O cinto transmissor é usado para medir a sua frequência cardíaca e transmitir os dados para o receptor que está dentro do monitor de frequência cardíaca. Consulte a Fig. 8 para usá-lo.

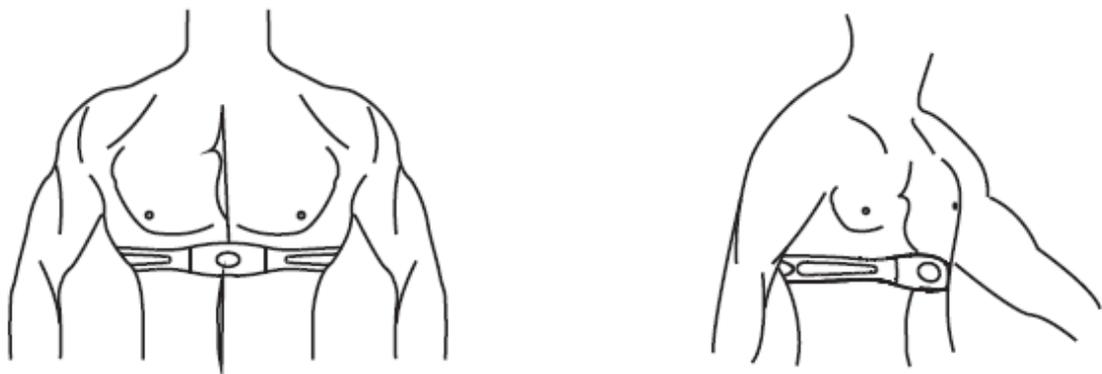


Fig. 8

A. Umedeça as almofadas condutoras na parte inferior do transmissor com água, suor ou gel condutor para assegurar um contato sólido.

B. Prenda o cinto ao redor do peito. Ajuste a correia até o transmissor se assentar confortavelmente abaixo dos músculos peitorais para um sinal de frequência cardíaca preciso.

Dicas: (1) *A posição do transmissor afeta a sua performance. Mova o transmissor ao longo da correia para uma melhor transmissão. Evite áreas no peito com muito pelo.*

(2) *Em climas secos e frios, leva um tempo para o transmissor funcionar regularmente. É normal que as almofadas condutoras necessitem de uma película de suor para melhorar o contato com a pele.*

VARIAÇÃO EFETIVA:

O transmissor e o receptor iniciarão a transmissão e recebimento do sinal uma vez que as baterias estiverem posicionadas. Ambas as unidades devem ser vestidas ou montadas com uma distância efetiva de 80 centímetros (31 polegadas). Se o sinal se tornar instável:

- A. Diminua a distância entre o transmissor e o receptor.
- B. Reajuste a posição do transmissor.
- C. Verifique as baterias. Substitua-as quando necessário.

3. MEDIÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

- 1) Pressione MODO para mudar do modo relógio para o modo Frequência Cardíaca/tempo de exercício. Consulte a FIG. 9.



Fig. 9

Observação:

- A. *No modo relógio, se o ícone de carga baixa de bateria estiver piscando, a carga da bateria não é suficiente. Ao pressionar MODO para entrar no modo de frequência cardíaca, a medição é desligada. É necessário trocar a bateria para reiniciar a medição.*
- B. *Durante a medição da frequência cardíaca, se o ícone de carga baixa de bateria estiver piscando, a frequência cardíaca pode ser feita, mas a bateria deve ser trocada o mais rápido possível.*

2) ZERAR

No modo Frequência cardíaca/Tempo de exercício, consulte a FIG. 9; quando o timer de exercício parar, segure LIGHT por 2 segundos para zerar o tempo do exercício. No modo de frequência cardíaca/caloria ou queima de gordura, consulte a FIG. 10, segure LIGHT por dois segundos para zerar o consumo de calorias e a queima de gordura.

Observação:

- A. *O tempo de exercício, o consumo de caloria e a queima de caloria não podem ser reduzidos a zero juntamente. Deve-se operá-los em modo diferente.*

B. Se quiser verificar o consumo de caloria acumulativa e queima de gordura, por favor, não apague o consumo de caloria prévio e a queima de gordura antes de usar este relógio de pulso, simplesmente zere o tempo de exercício.

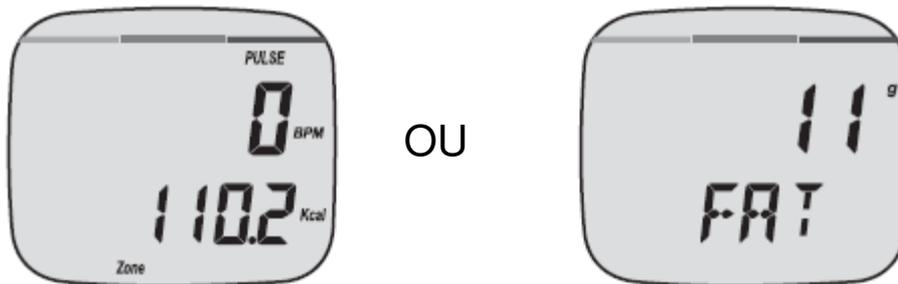


Fig. 10

3) COMO INICIAR A MEDIÇÃO

Pressione o botão SELECT para exibir o FC/Tempo de exercício; pressione START para iniciar o tempo de exercício. Durante a recepção do sinal de frequência cardíaca, o ícone “♥” estará piscando. De acordo com a porcentagem de frequência cardíaca medida, o alerta da zona frequência cardíaca estará habilitado e o ícone FC piscará sob 60%, 60% ~85% ou 85% estas três zonas.

4) Pressione SELECT para verificar a FC, tempo de exercício, porcentagem da FC, consumo de caloria, queima de gordura e IMC.

Observação:

- A. *Durante a recepção da frequência cardíaca, se a porcentagem da FC monitorada estiver fora da Frequência Cardíaca Limite mais alta, os ícones “▲” & “Zona” estarão piscando e um alerta de 2 bipes soará por 15 segundos. Se a porcentagem de FC monitorada estiver abaixo da Frequência Cardíaca Limite mais baixa, os ícones “▼” & “Zona” estarão piscando, e um alerta sonoro de 1 bipe soará por 15 segundos.*
- B. *Durante a recepção da frequência cardíaca, pressione MODO para alterar para o modo RELÓGIO e o ícone FC ainda estará piscando; a medição da FC e outros parâmetros de medição não serão afetados.*
- 5) Se não houver a recepção da FC por 2 minutos, a recepção da FC será desabilitada. O relógio irá mudar do modo de Medição da FC para o modo Relógio. A medição da frequência cardíaca para, e o tempo de exercício para automaticamente.

■ REVER OS REGISTROS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Quando o exercício parar, pressione START para parar o tempo de exercício no modo Frequência Cardíaca/tempo de exercício.
2. No modo de frequência cardíaca/ tempo de exercício, quando os timers do exercício pararem, pressione LIGHT para verificar:
 - A. FC média/ tempo de exercício sob Abaixo da Zona
 - B. FC média/ tempo de exercício na Zona-alvo.
 - C. FC máxima/ tempo de exercício sobre Acima da Zona.

Consulte a FIG 11.

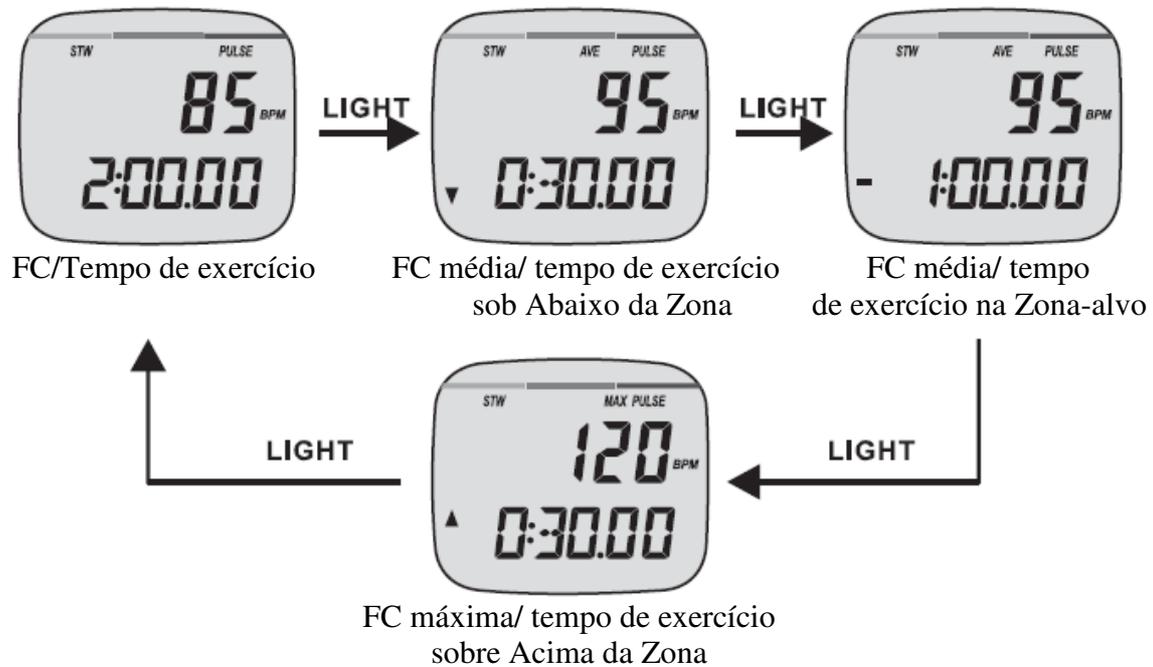


Fig. 11

■ ESPECIFICAÇÃO

1. Relógio e Calendário

Formato de data e hora: hora, minutos, segundos,
ano, mês, semana, 12/24h
auto-calendário de 100 anos: 2000-2099
Alarme: 1 alarme diário (hora: minutos)

2. Cronômetro

Variação de contagem: 0M00S00~59M59S99~99H59M59S
Dentro de uma hora com 1/100 segundos

3. Timer

Dois timers: 99minutos59segundos

4. O sistema métrico e o sistema britânico de pesos e medidas como opção

5. Parâmetros pessoais

Peso: 20~200kg (Padrão: 70kg)
ou 45~440 lbs (Padrão: 154lbs)

Altura: 90~240cm (Padrão: 170cm)
ou 35~95 polegadas (Padrão: 67 polegadas)
Sexo: Masculino (m), Feminino (f) (Padrão M.)
Idade: 10~99 (Padrão: 30)

6. intensidade de exercício ACT: 1~3 (Padrão: 1)

7. Medição da frequência cardíaca

Variação da frequência cardíaca: 30~240 bpm

Resolução: 1 bpm

Precisão: ± 1 bpm

Porcentagem da FC na zona verde: $<60\%$

Porcentagem da FC na zona azul: $60\% \leq$ Porcentagem da FC

$\leq 85\%$

Porcentagem da FC na zona vermelha: $>85\%$

Variação da porcentagem da FC na zona-alvo: MIN.
30%~99%

MAX. 31%~100%

8. Meio-ambiente

Operação: $0^{\circ}\text{C} \sim + 50^{\circ}\text{C}$

Armazenagem: $-10^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$

Umidade relativa: 10%~95%

9. Resistência à água: 30 metros

Nota: Testado à prova d'água. O produto pode permanecer em boas condições 30m abaixo da água quando fora de funcionamento. Aconselha-se NÃO usar o relógio ao nadar, ou tomar banho.

10. Fonte de energia

Relógio de pulso: 1PÇ CR2032 3V bateria de lítio

Cinto transmissor: 1PÇ CR2032 3V bateria de lítio