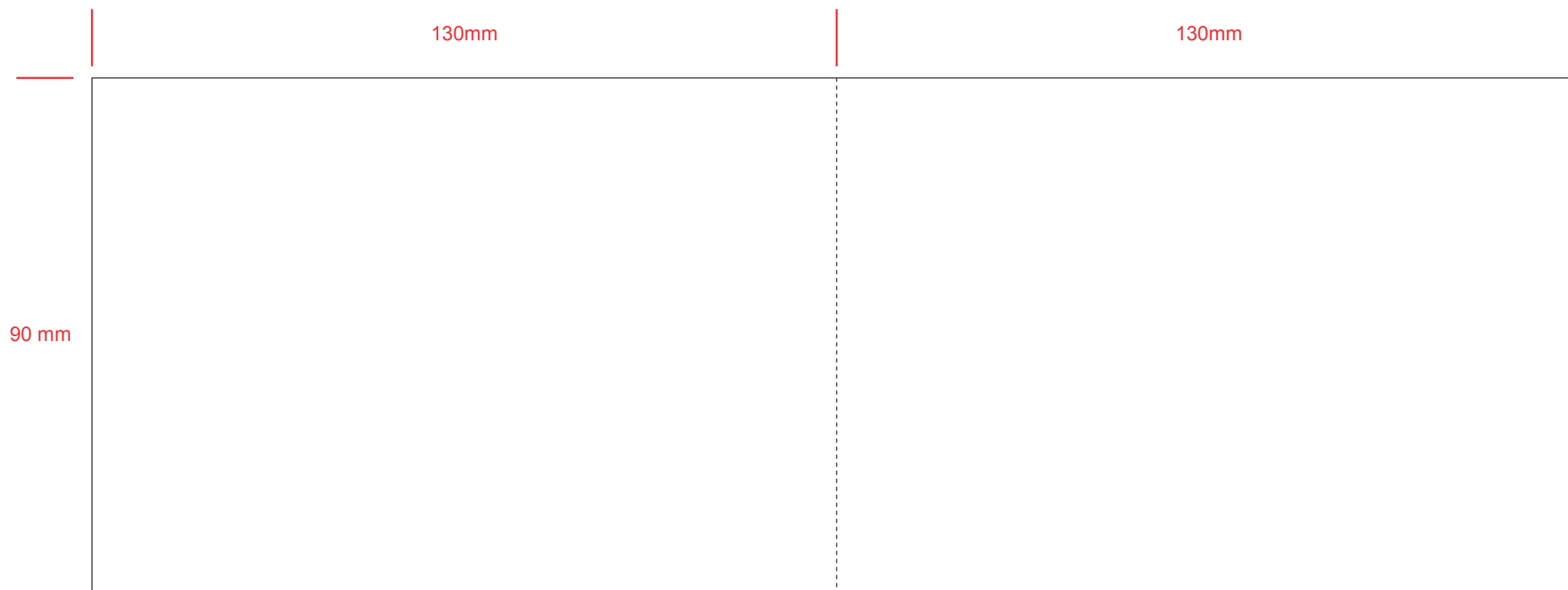




APN ref. no: A78254
Date: 13-01-09

Vendor ref:
no. of color: 1C+1C

B&W artwork attached:

Presentation ☐

Testing ☐

Production/Shipment ☐

Prepared by:
Verified by:
Approved by:

MORMAII PULSE

A combinação perfeita para prática de esportes

Leitor de MP3 com Monitor da Frequência Cardíaca



MANUAL DO USUÁRIO

Índice:

A. Introdução

- O que é o Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca
- Conteúdo da embalagem
- Avisos e precauções
- Manutenção
- Declaração de acordo da FCC

A-01
A-02
A-03
A-04
A-05

B. Descrição geral do aparelho

- Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca
- Cinto peitoral com frequencímetro
- Indicadores no visor

B-01
B-02
B-03

C. Configuração

- Como inserir a pilha no aparelho
- Como substituir a pilha da faixa peitoral
- Como inserir os fones
- Como inserir/retirar o cartão Mini-SD
- Como ligar o leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca ao PC
- Como fixar o aparelho à faixa para o braço
- Como fixar o aparelho ao braço
- Como usar a faixa para o peito
- Como emparelhar a faixa para o peito com o aparelho
- Ligação ao PC – Requisitos do sistema
- Ligação ao PC – Instalar o software
- Ligação ao PC – Carregar músicas
- Ligação ao PC – Carregar/descarregar o perfil do usuário
- Ligação ao PC – Descarregar os dados da frequência cardíaca

C-01
C-02
C-03
C-04
C-05
C-06
C-07
C-08
C-09
C-10
C-11
C-12
C-13
C-14

D. Utilização

- O menu principal
- Reprodução de música
- Estatísticas de frequência cardíaca e temporizador de exercício
- Mensagens úteis de frequência cardíaca adicionais
- Frequência cardíaca máxima estimada
- Alerta de intervalo de frequência cardíaca
- Como selecionar um intervalo para o alerta de intervalo de frequência cardíaca
- Apresentação e notificação sonora do alerta de intervalo de frequência cardíaca
- Causas potenciais para que NÃO seja medida qualquer frequência cardíaca e se verifique um tempo de resposta demasiado longo

D-01
D-02
D-03
D-04
D-05
D-06
D-07
D-08
D-09

E. Configurações

- Configurações da medição da frequência cardíaca
- Período de relatório e ativação do relatório
- Configurações do equalizador
- Configurações do modo de reprodução
- Configurações de contraste e poupança de energia
- Configurações de hora, data e idioma

E-01
E-02
E-03
E-04
E-05
E-06

F. Outros

- Apagar arquivo
- Informações do sistema

F-01
F-02

G. Especificações

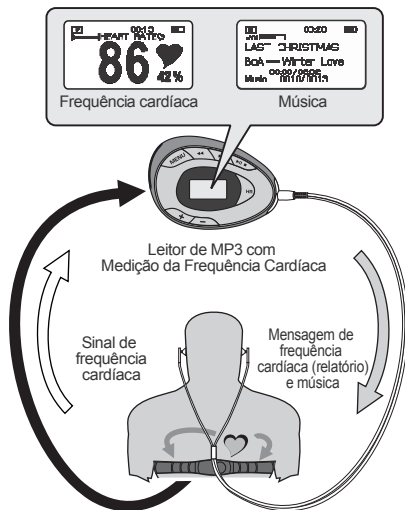
- Especificações

G-01

H. Responsabilidade legal e garantia

- Responsabilidade limitada
- Garantia limitada

H-01
H-02



O MORMAI PULSE MP3 com Medição da Frequência Cardíaca combina um sistema de medição da frequência cardíaca com um leitor de MP3. Quando a faixa para o peito medidora da frequência cardíaca é colocada no peito do usuário, este pode visualizar a medição da sua frequência cardíaca e obter informações associadas no visor de LCD do aparelho ou ouvir a frequência cardíaca medida através de um relatório de áudio.

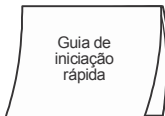
Além da função de medição da frequência cardíaca, o MORMAI PULSE Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca é compatível com a reprodução de arquivos MP3, WMA e WAV e encontra-se equipado com 6 efeitos de reprodução (Jazz, Clássica, Rock, Graves, Pop e Normal).

. Graças à ranhura para cartões Mini-SD (compatível com cartões de memória de até 2 GB), o usuário pode desfrutar de música durante todo o exercício sem qualquer interrupção e sem ter de carregar quaisquer arquivos.

Agora, qualquer desportista pode monitorar a sua frequência cardíaca e desfrutar simultaneamente de música durante as suas sessões de treino com MORMAI PULSE – Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca!



CD-ROM



Guia de iniciação rápida



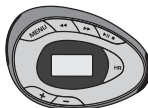
Braçadeira



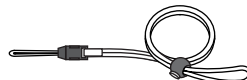
Cabo USB



Fone de ouvido



Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca



Fio para o pescoço



Tira elástica



Faixa peitoral

- Esta embalagem inclui 9 itens
- Poderá encontrar uma cópia do guia de iniciação rápida e deste manual do usuário no CD-ROM
- O software de gestão do Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca também se encontra no CD-ROM

AVISO!

- Certifique-se de que compreende completamente as funções e limitações deste produto antes de o utilizar.
- Este aparelho não é resistente à água. NÃO o utilize debaixo d' água.
- Este produto é um dispositivo complementar para a medição da frequência cardíaca, NÃO se destinando a substituir a medição da frequência cardíaca realizada por um médico.
- Consulte um médico ou um treinador para configurar o alerta de intervalo de frequência cardíaca antes de efetuar qualquer treino de cardiofitness.
- Se tiver dúvidas sobre a sua frequência cardíaca, consulte o seu médico.

CUIDADO

- NÃO coloque o volume num nível muito alto, dado que a exposição prolongada a elevados níveis sonoros poderá ter efeitos negativos na sua audição.
- NÃO conduza um automóvel quando estiver ouvindo música com fones de ouvido.
- NÃO coloque o volume num nível muito alto quando estiver caminhando na rua, dado que tal poderá resultar em acidentes devido à sua incapacidade de ouvir plenamente os sons à sua volta.
- TENHA atenção a si mesmo e aos outros desportistas durante o exercício.

MANUTENÇÃO

Este produto foi concebido e fabricado cuidadosamente. Para utilizar as suas funcionalidades, recomenda-se que utilize o aparelho e a faixa para o peito em acordo com as notas mencionadas abaixo:

- Evite expor o aparelho e a faixa para o peito a condições extremas durante um período de tempo excessivo, bem como sua utilização demasiado intensa ou impactos fortes.
- Limpe o aparelho e a faixa para o peito ocasionalmente com um pano húmido suave.
NÃO exponha o aparelho e a faixa para o peito a químicos fortes, tais como gasolina e álcool, dado que estes irão danificá-las.
- Guarde o aparelho e a faixa para o peito num local seco quando estas não estiverem sendo utilizadas.
Retire a pilha do respectivo compartimento quando a unidade ou a faixa para o peito NÃO forem utilizadas durante um longo período de tempo.

**Declaração
de acordo da
FCC**

(para os E.U.A.)

Este aparelho encontra-se em acordo com a Seção 15 dos Regulamentos da FCC. A sua utilização está sujeita às duas condições seguintes: (1) este dispositivo não pode causar interferências nocivas e (2) este dispositivo tem de aceitar quaisquer interferências recebidas, incluindo interferências que possam causar um funcionamento incorreto do mesmo.

AVISO: quaisquer alterações ou modificações a esta unidade não expressamente aprovadas pela entidade responsável pela conformidade do dispositivo com os requisitos legais poderá invalidar o direito do usuário de usar o equipamento.

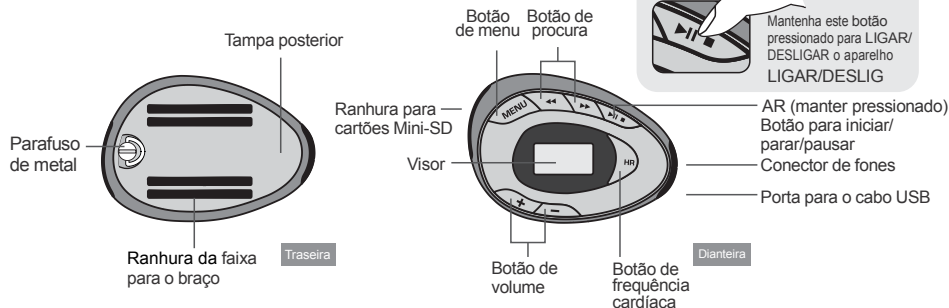
NOTA: este equipamento foi testado e certificado em conformidade com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da classe B, de acordo com a Seção 15 dos Regulamentos da FCC. Estes limites foram estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode emitir energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas nas comunicações de rádio.

No entanto, não existe qualquer garantia de que não possam ocorrer interferências numa determinada instalação. Se este equipamento causar interferências nocivas na recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado ao desligar e voltar a ligar o equipamento, recomenda-se ao usuário que experimente corrigir as interferências através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione a antena receptora.
- Aumente a distância de separação entre o equipamento e o receptor.
- Consulte o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter assistência.

B. Descrição geral do aparelho: Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca

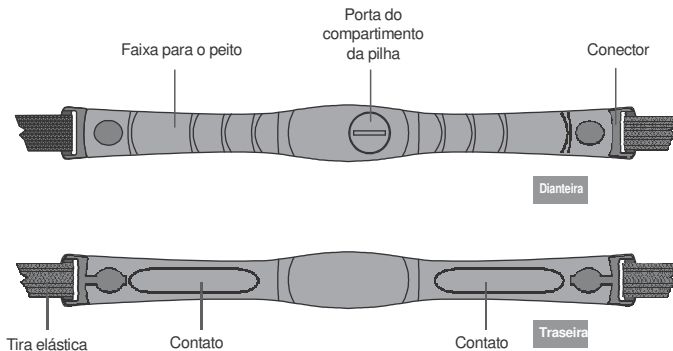
B-01



- | | | |
|------------------------------|---|--|
| Botão para iniciar/parar | - | para LIGAR/DESLIGAR o aparelho (mantendo o botão pressionado). |
| Botão de procura | - | para iniciar/parar/pausar a reprodução de música. |
| Botão de menu | - | para mover a seleção para a frente/trás. |
| Botão de volume | - | para aumentar/diminuir o valor configurado. |
| Botão de frequência cardíaca | - | para confirmar/cancelar uma seleção. |
| | - | para aumentar/diminuir o volume. |
| | - | para bloquear/desbloquear os botões quando pressionados em conjunto. |
| | - | para LIGAR/DESLIGAR a função de medição da frequência cardíaca e selecionar entre a visualização da mesma, das estatísticas de frequência cardíaca e do temporizador de exercício. |

B. Descrição geral do aparelho: faixa para o peito para medição da frequência cardíaca

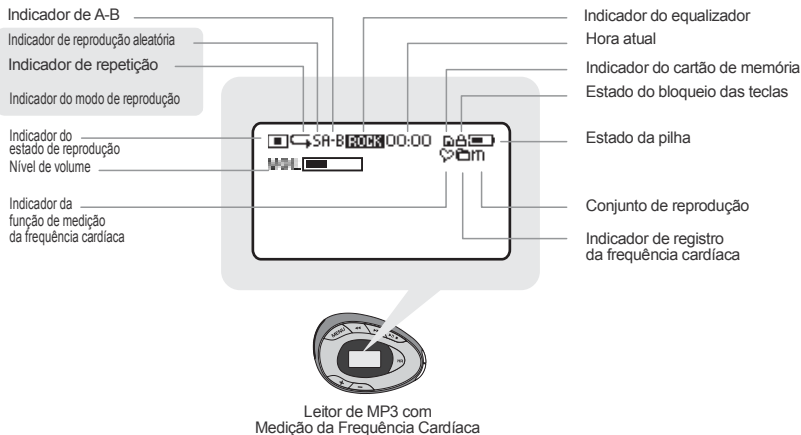
B-02



Conector	-	para ligar a tira elástica à faixa para o peito
Ranhura de libertação do conector	-	para libertar o conector da faixa para o peito
Tira elástica	-	para prender a faixa para o peito ao peito do utilizador
Porta do compartimento da pilha	-	para cobrir o compartimento da pilha
Contato	-	para medir a frequência cardíaca através da pele do utilizador

B. Descrição geral do aparelho: indicadores no visor

B-03

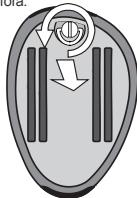


- O diagrama acima ilustra os indicadores para a utilização geral deste aparelho. Leia o capítulo correspondente aos diferentes modos para obter informações detalhadas sobre a respectiva utilização.

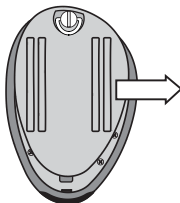
C. Configuração: como inserir a pilha no aparelho

C-01

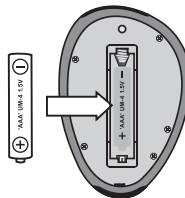
- 1** Gire o parafuso de metal para a esquerda para desprender a tampa posterior e, em seguida, puxe-a para fora.



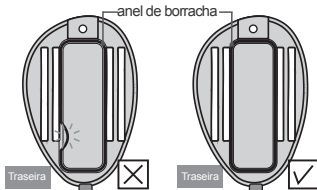
- 2** Coloque a tampa posterior de lado.



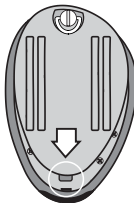
- 3** Insira uma nova pilha LR3 de acordo com a polaridade indicada no aparelho.



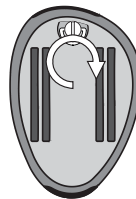
- 4** Verifique se o anel de borracha está encaixado corretamente na ranhura.



- 5** Volte a colocar a tampa posterior no aparelho.



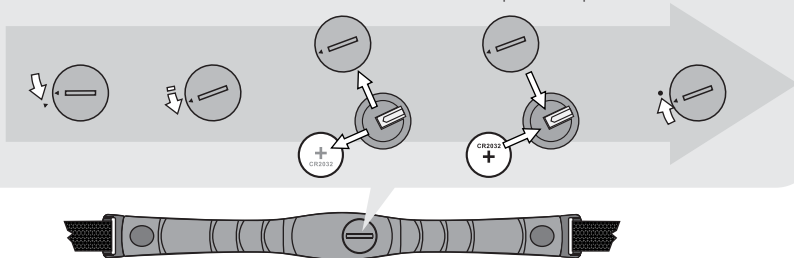
- 6** Gire o parafuso de metal para a direita para prender a tampa posterior.



C. Configuração: como substituir a pilha da faixa peitoral

C-02

- 1** Gire a tampa para a esquerda com uma moeda.
- 2** Gire a tampa para a direita até a seta apontar para o ponto.
- 3** Coloque a tampa do compartimento da pilha de lado e retire a pilha gasta.
- 4** Insira uma nova pilha com a polaridade negativa (-) encostada ao contato de metal e, em seguida, volte a colocar a tampa do compartimento da pilha.
- 5** Gire a tampa suavemente mais um pouco para esta ficar ao nível da caixa do aparelho.



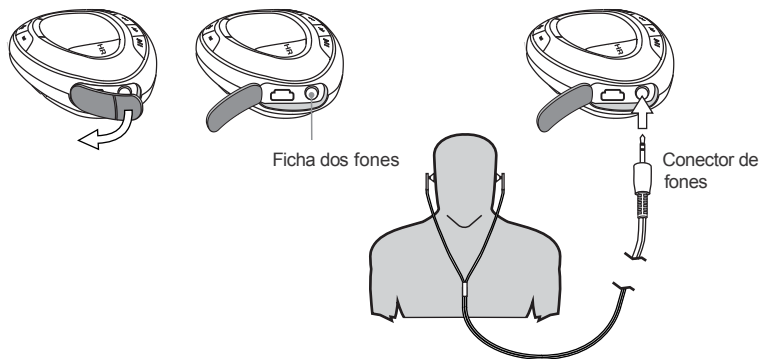
- Se a sua faixa para o peito deixar de transmitir o sinal de frequência cardíaca à unidade (ou seja, se a medição da frequência cardíaca NÃO for apresentada na unidade), tal poderá dever-se ao esgotamento da pilha (CR2032) da faixa para o peito. Siga os passos acima para substituir a pilha por uma nova.
- Sugestões: caso a faixa para o peito NÃO volte a funcionar corretamente (ou seja, se NÃO transmitir o sinal de frequência cardíaca), ligue os contatos positivo (+) e negativo (-) da pilha da faixa para o peito ao corpo de metal (+ ve) da pilha e volte a inserir a mesma para obter um funcionamento normal da unidade.

C. Configuração: como inserir os fones

C-03

1 Retire a tampa de borracha do aparelho.

2 Insira a ficha dos fones no respectivo conector no aparelho.



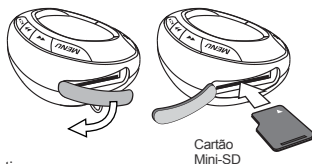
- Volte a colocar a tampa de borracha corretamente após a ligação. Caso contrário, poderá entrar água no aparelho.

C. Configuração: como inserir/retirar o cartão Mini-SD

C-04

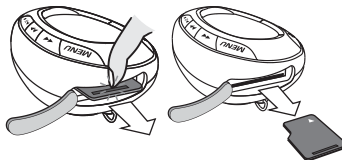
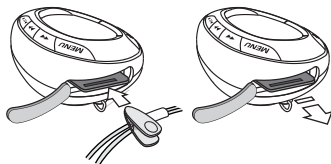
Inserir

- 1** Retire a tampa de borracha da unidade. Insira o cartão Mini-SD (vendido em separado) na ranhura.
NOTA: insira apenas cartões Mini-SD na ranhura; caso contrário, a unidade e os cartões poderão ficar danificados.
- 2** Utilize um instrumento auxiliar para inserir completamente o cartão na ranhura até ouvir um estalido.
- 3** Volte a colocar a tampa de borracha corretamente. Caso contrário, poderá entrar água no aparelho.



Retirar

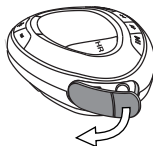
- 1** Retire a tampa de borracha do aparelho. Empurre o cartão suavemente com um instrumento auxiliar para o desprender e ejetar.
- 2** Insira uma unha na ranhura do cartão para o retirar.
- 3** Volte a colocar a tampa de borracha corretamente. Caso contrário, poderá entrar água no aparelho.



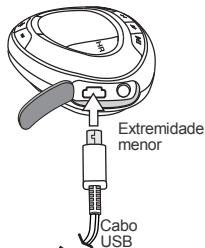
C. Configuração: como ligar o Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca a um PC

C-05

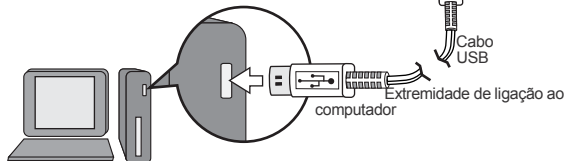
- 1** Retire a tampa de borracha do aparelho.



- 2** Insira a extremidade menor do cabo USB na respectiva porta na unidade.



- 3** Insira a extremidade oposta do cabo USB na respectiva porta no computador.



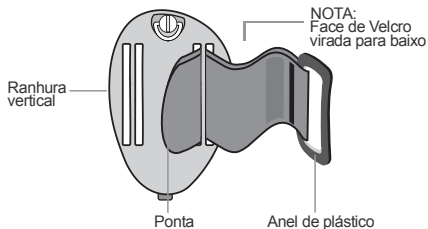
Leia as instruções sobre como ligar um dispositivo USB no manual do seu computador.

- Volte a colocar a tampa de borracha corretamente na unidade após a ligação. Caso contrário, poderá entrar água no aparelho.

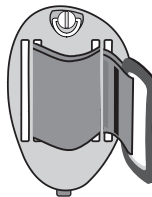
C. Configuração: como fixar o aparelho à faixa para o braço

C-06

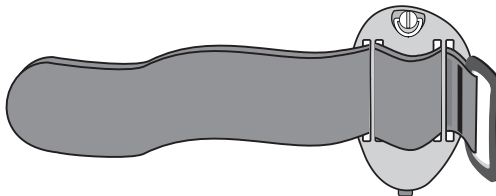
- 1** Faça passar a ponta da faixa para o braço através das ranhuras verticais com a face de Velcro virada para baixo.



- 2** Continue a fazer passar a faixa para o braço através das ranhuras restantes até a mesma passar por todas as ranhuras.

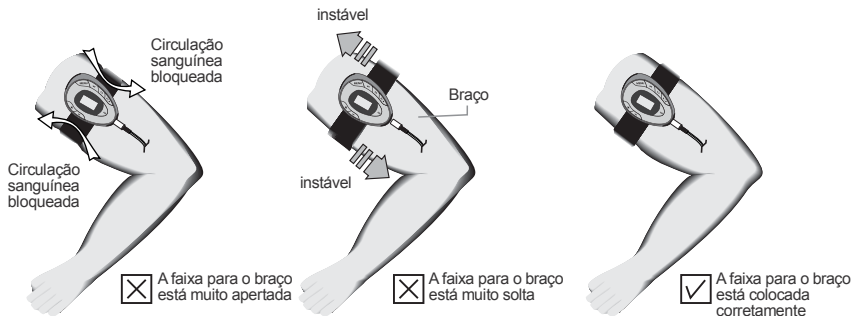


- 3** Certifique-se de que a faixa para o braço fica plana e lisa.



C. Configuração: como fixar o aparelho ao braço

C-07



Prenda o aparelho ao seu braço de acordo com os passos abaixo:

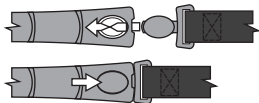
1. Faça passar a ponta da faixa para o braço através do anel de plástico para formar um laço largo. Em seguida, fixe o laço temporariamente com o Velcro.
2. Enfie o braço através do laço com a unidade virada corretamente para si.
3. Ajuste a faixa para o braço até o aparelho ficar fixo no seu braço corretamente.

AVISO: NÃO aperte muito a faixa para o braço, uma vez que tal poderá bloquear a circulação sanguínea do mesmo.

C. Configuração: como usar a faixa para o peito

C-08

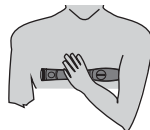
- 1** Ligue um conector à faixa para o peito. Certifique-se de que o conector está completamente inserido na faixa para o peito.



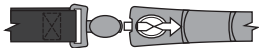
- 2** Estique a tira elástica para permitir um ajuste fácil da faixa para o peito.



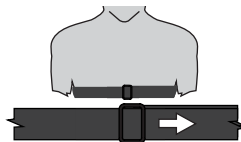
- 3** Coloque a faixa para o peito no seu peito com uma mão.



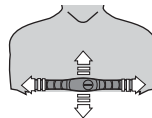
- 4** Ligue o conector oposto à faixa para o peito com a outra mão.



- 5** Aperte a tira elástica até a mesma ficar ajustada confortavelmente ao seu peito.



- 6** Mova a faixa para o peito até os dois contatos ficarem devidamente em contato com a sua pele.

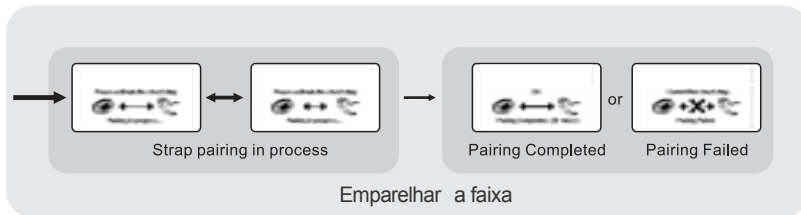


IMPORTANTE: NÃO use a faixa para o peito sobre a roupa; caso contrário, a faixa NÃO irá conseguir medir a frequência cardíaca.

NOTA: quando o tempo estiver seco, molhe os contatos com água para melhorar a medição da frequência cardíaca.

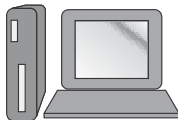
C. Configuração: como emparelhar a faixa para o peito com o aparelho

C-09



Emparelhar a faixa

- Empregue o processo de emparelhamento da faixa para emparelhar a faixa para o peito com o aparelho antes de utilizar a faixa pela primeira vez.
- Siga os passos abaixo para emparelhar a faixa com o aparelho:
 - 1) Coloque a faixa para o peito de acordo com as instruções no capítulo “Como usar uma faixa para o peito”.
 - 2) Acesse o Menu para emparelhar a faixa com o aparelho: Configurações\Frequência cardíaca\Funcionamento\Emparelhar a faixa\
 - 3) Demora alguns segundos a emparelhar a faixa. Quando este procedimento for finalizado, será apresentada a mensagem “Emparelhamento concluído”.
 - 4) Caso seja apresentada a mensagem “Erro ao emparelhar”, consulte o capítulo E-01 para obter informações sobre como resolver este problema, e, em seguida, siga os passos acima para tentar emparelhar a faixa novamente.



Computador pessoal

Para carregar/descarregar arquivos de música e registos de frequência cardíaca do/para o PC ou para gerir o perfil do usuário para a medição da frequência cardíaca, é necessário instalar o software de gestão do Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca (incluído com o produto) no PC.

Os requisitos do sistema são os seguintes:

- Pentium II a 300 MHz ou superior
- 64 MB de memória ou mais
- 20 MB de espaço livre no disco rígido ou mais
- Monitor de 256 cores ou mais
- Sistema operativo Windows ME/2000/XP
- Unidade de CD-ROM
- Porta USB



1

Insira o CD incluído com o produto no aparelho de CD-ROM do PC. Será apresentada uma janela automaticamente.

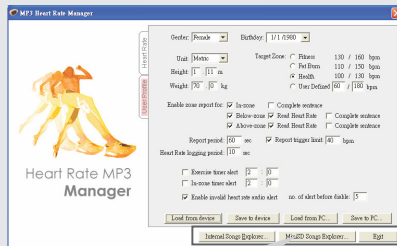
2

Clique duas vezes em "Gestor do Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca" para executar o assistente de instalação.

3

Siga as instruções para instalar o programa no PC

C. Configuração: ligação ao PC – Carregar músicas para o aparelho/ cartão Mini-SD C- 12



Internal Songs Explorer...

MiniSD Songs Explorer...

Exit

1 Ligue o cabo USB ao PC de acordo com o capítulo C05, "Como ligar o Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca a um PC".

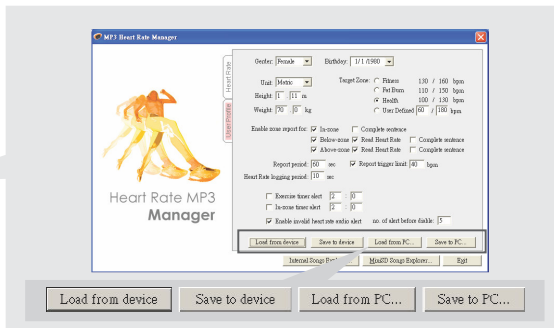
2 Clique na opção "Gerir o Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca" no menu "Iniciar" do Windows para executar o programa.

3 Clique duas vezes no botão "Explorador de músicas internas" para abrir a pasta onde estão guardadas as músicas na memória interna ou clique duas vezes no botão "Explorador do cartão Mini-SD" para abrir a pasta onde estão guardadas as músicas no cartão Mini-SD.

Nota: se não estiver inserido nenhum cartão Mini-SD, a pasta não pode ser aberta.

4 Copie as músicas do seu PC para a pasta.

Nota: o tamanho da pasta do cartão Mini-SD depende do tamanho da memória do cartão inserido.



1

Com o Gestor do Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca, o usuário pode gerir e configurar o seu perfil pessoal num PC:

- Faça uma cópia de segurança dos dados no aparelho, guardando-os no PC.
- Carregue os dados geridos no PC para o aparelho.

2

Clique na opção “Gerir o Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca” no menu “Iniciar” do Windows para executar o programa. Selecione o separador “Perfil do usuário”.

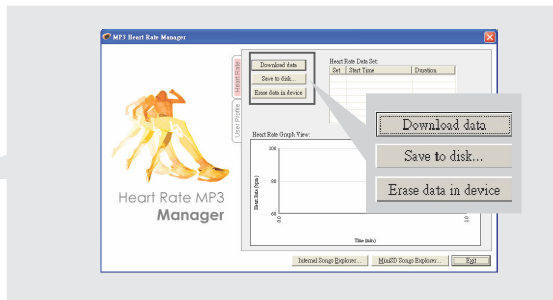
3

Para descarregar o perfil pessoal do aparelho para o PC: clique no botão “Carregar do dispositivo”.

Para carregar o perfil pessoal do PC para o aparelho: clique no botão “Guardar no dispositivo”.

Para guardar o arquivo de perfil pessoal no PC (no formato upf): clique no botão “Guardar no PC”, selecione um nome de arquivo para o perfil e clique no botão “Guardar”.

Para abrir o arquivo de perfil pessoal do PC: clique no botão “Carregar do PC”, selecione o arquivo (no formato upf) no navegador e clique no botão “Abrir”.



1

Com o Gestor do Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca, o usuário pode gerir os dados de frequência cardíaca na memória do aparelho com um PC:

- Descarregue/guarde os dados de frequência cardíaca da unidade no PC. Desta forma, poderá analisar mais detalhadamente o seu padrão de frequência cardíaca no PC.
- Apague os dados de frequência cardíaca no aparelho.

2

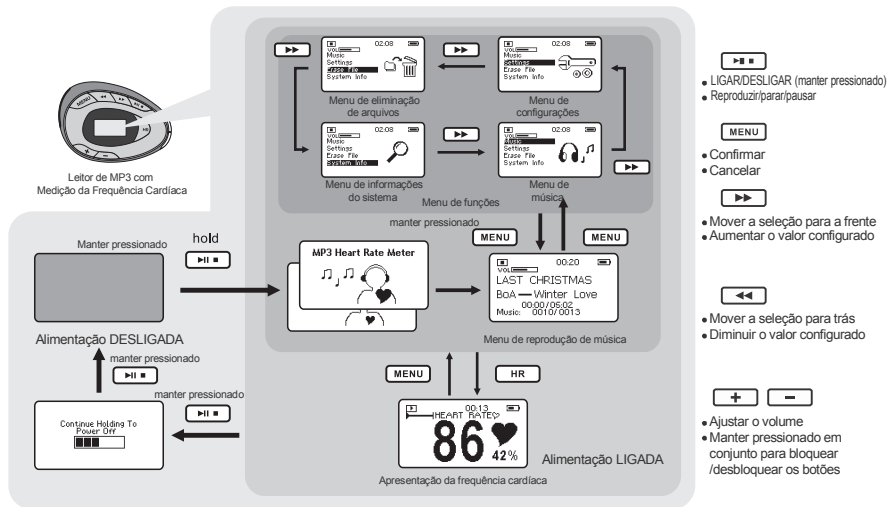
Clique na opção “Gerir o Leitor de MP3 com Medição da Frequência Cardíaca” no menu “Iniciar” do Windows para executar o programa. Selecione o separador “Frequência cardíaca”.

3

Para descarregar os dados de frequência cardíaca da memória do aparelho para o PC: clique no botão “Descarregar dados”.

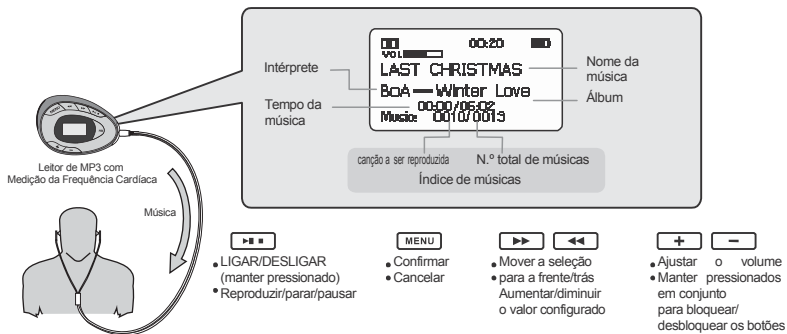
Para guardar os dados de frequência cardíaca da memória do aparelho no PC (no formato csv): clique no botão “Guardar no PC”, selecione um nome de arquivo para o perfil e clique no botão “Guardar”.

Para apagar os dados de frequência cardíaca da memória do aparelho: clique no botão “Apagar dados no dispositivo”.

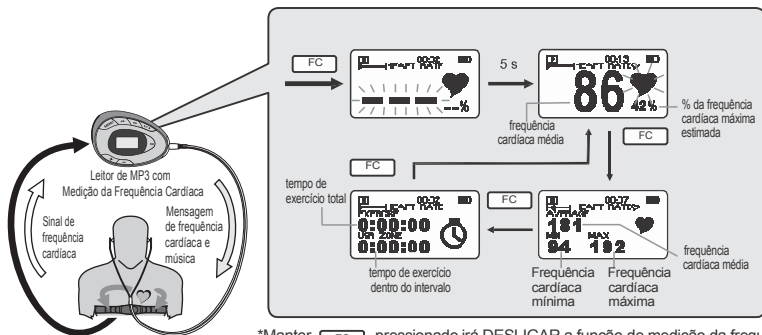


NOTA:

- Aperte ◀ para mover a seleção para trás.
- Consulte o capítulo "Medição da frequência cardíaca" para obter informações sobre como medir a frequência cardíaca.

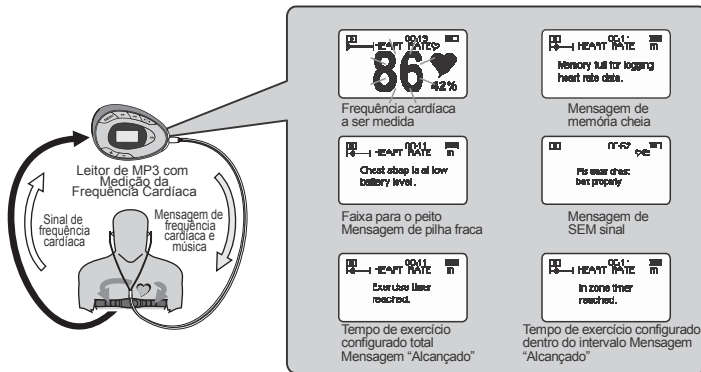


- Inicie a reprodução de música com um nível de volume baixo antes de colocar os fones nos ouvidos e, em seguida, aumente gradualmente o volume até alcançar um nível de audição confortável. Este procedimento evita choques sonoros súbitos que podem danificar a sua audição.
- O aparelho irá atualizar automaticamente o índice de músicas quando for inserido um cartão Mini-SD.
- Acesse este menu para configurar o modo de reprodução: Configurações\Modo de reprodução.
- Acesse este menu para configurar o efeito de reprodução (equalizador): Configurações\Equalizador.



*Manter **FC** pressionado irá DESLIGAR a função de medição da frequência cardíaca e o temporizador de exercício.

- Coloque a faixa para o peito antes da medição da frequência cardíaca.
- O aparelho pode ler a medição da frequência cardíaca ao usuário em voz alta em períodos pré-definidos. Acesse este menu para LIGAR/DESLIGAR o relatório de frequência cardíaca e configurar os respectivos períodos de notificação: Configuração\Frequência cardíaca\Relatório do intervalo\
- O temporizador de exercício irá começar a contar o tempo automaticamente após a ativação da função de medição da frequência cardíaca, de forma a calcular o tempo de exercício total do usuário e o tempo de exercício dentro do intervalo.
- Caso NÃO seja medida qualquer frequência cardíaca ou se verificar um tempo de resposta muito longo, consulte o capítulo E-01 para obter informações sobre como resolver estes problemas.



- Se for apresentada a mensagem "Memória cheia", apague a memória para realizar um novo registo após o descarregamento da mesma. Consulte o capítulo D-04 para obter informações detalhadas sobre como apagar/descarregar a memória.
- Se for apresentada a mensagem "Pilha fraca", substitua a pilha da faixa para o peito.
- Se for apresentada a mensagem "SEM sinal", consulte o manual do usuário no CD-ROM para obter mais informações sobre como resolver este problema.
- Se o usuário tiver configurado um tempo (tempo de exercício total ou tempo de exercício dentro do intervalo) para o seu exercício, o aparelho irá apresentar a mensagem "Alcançado" se um destes tempos for alcançado. Acesse este menu para LIGAR/DESLIGAR o temporizador de exercício e configurar o tempo: Configurações\Frequência cardíaca\Funcionamento\Temporizador de exercício\

A frequência cardíaca máxima estimada (FCME) é calculada utilizando a fórmula abaixo:

- $FCME \text{ (usuário masculino)} = 220 - \text{idade do usuário.}$
- $FCME \text{ (usuário feminino)} = (220 - \text{idade do usuário}) \times 0,7.$
- Exemplo: qual é a FCME do Antônio, se ele tiver 53 anos?
- $FCME \text{ (usuário masculino)} = 220 - 53 = 167.$

A percentagem da frequência cardíaca máxima estimada (% da FCME) é calculada utilizando a fórmula abaixo:

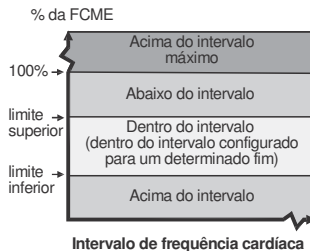
- $\% \text{ da FCME} = \text{Frequência cardíaca medida} \div FCME \times 100\%$
- Exemplo: qual é a % da FCME do Antônio se lhe for medida uma frequência cardíaca de 100?
- $\% \text{ da FCME} = 100 \div 167 \times 100\% = 60\%$

Frequência cardíaca e frequência cardíaca máxima estimada

- Durante a prática de exercício ou desporto, o seu coração acelera naturalmente, bombeando sangue pelo corpo de forma a fornecer energia para suportar a sua atividade física mais intensa.
- Este aparelho mede a frequência cardíaca em termos de:
 - Número de batimentos do coração por minuto (bpm), como, por exemplo, 100 bpm; e
 - Percentagem da frequência cardíaca medida em relação à frequência cardíaca máxima estimada para o usuário (FCME), como, por exemplo, 60%.

Percentagem da frequência cardíaca máxima estimada (% da FCME)

- Este valor varia de acordo com a idade do usuário. Acesse este menu para configurar a idade e o sexo do mesmo: **Configuração\Frequência cardíaca\Perfil**. A % da FCME do usuário pode ser determinada após a medição da frequência cardíaca.
- Este é um valor útil para analisar a condição cardíaca de uma pessoa e pode ser aplicado posteriormente na configuração do alerta de intervalo de frequência cardíaca. Consulte o capítulo seguinte, “Alerta de intervalo de frequência cardíaca”, para obter informações detalhadas.



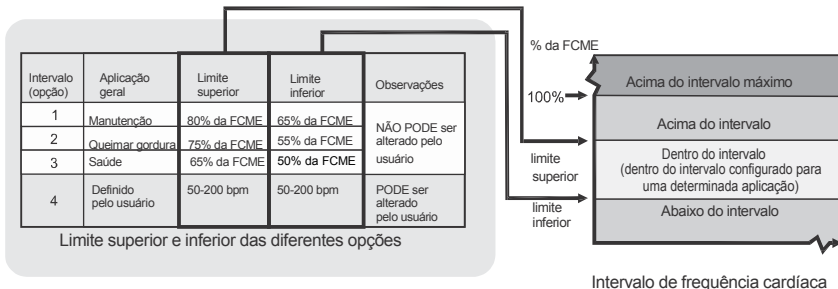
Alerta de intervalo de frequência cardíaca

- De uma forma geral, um determinado objetivo de treino requer que os praticantes mantenham a respectiva frequência cardíaca (ritmo de exercício) dentro de um intervalo de frequência cardíaca específico durante o exercício.
- Este aparelho destina-se a auxiliar este grupo de utilizadores a manter facilmente o respectivo intervalo de frequência cardíaca ao proporcionar-lhes 3 alertas de intervalo de frequência cardíaca diferentes: 1) Acima do intervalo máximo, 2) Acima do intervalo e 3) Abaixo do intervalo.
- Cada alerta PODE ser ativado de forma independente. Consulte o capítulo correspondente para obter informações detalhadas.

Notificação visual e sonora dos diferentes alertas

- Se a opção de alerta estiver LIGADA e a frequência cardíaca medida cumprir as condições de alerta, este aparelho irá alertar o usuário através da emissão sonora de uma mensagem de alerta e da apresentação da notificação correspondente no visor.

D. Utilização: como seleccionar um intervalo para o alerta de intervalo de frequência cardíaca **D- 07**

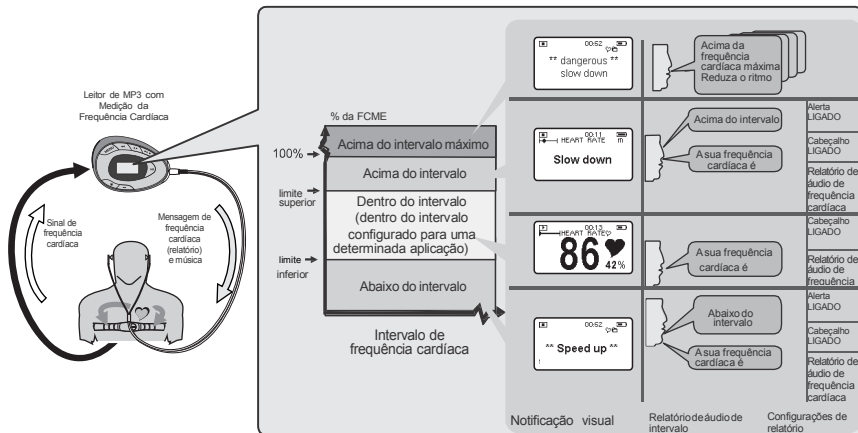


Como seleccionar um intervalo para o alerta de intervalo de frequência cardíaca

- Selecione um intervalo de frequência cardíaca para orientar o seu treino de acordo com os seus objetivos e a sua condição física.
- Para obter conselhos sobre o treino de cardiofitness, o usuário poderá consultar os sites na internet de organizações reputadas, tais como:
 - <http://www.americanheart.org/pressselect.jhtml?identifier=4736>, da American Heart Association, e
 - http://en.wikipedia.org/wiki/Heart_rate#Training_zones, da Wikipedia.

AVISO: consulte um médico ou um treinador para configurar o intervalo antes de efetuar qualquer treino sério.

- Com o auxílio dos conselhos, os usuários podem seleccionar o seu próprio intervalo de frequência cardíaca para os orientar no respectivo treino com esta unidade.
- Esta unidade proporciona 3 intervalos de frequência cardíaca predefinidos (Intervalo 1, 2 e 3) e um intervalo de frequência cardíaca definido pelo usuário (Intervalo 4) para uma fácil configuração dos mesmos.
- Acesse este menu para configurar os intervalos: Configuração\Frequência cardíaca\Intervalo configurado\



- Se a frequência cardíaca medida cumprir uma das condições acima, a unidade irá apresentar o alerta correspondente no visor e ler a frequência cardíaca ou a mensagem de alerta em voz alta ao usuário em períodos pré-definidos.
- Acesse este menu para LIGAR/DESLIGAR o alerta de intervalo de frequência cardíaca, o cabeçalho e o relatório de áudio de frequência cardíaca dos diferentes intervalos: Configuração\Frequência cardíaca\Relatório do intervalo\

1) Causa: pele seca.

Solução: aplique gel condutor ou saliva de forma abrangente na zona do peito (poderá também utilizar água se não tiver disponível gel condutor).

2) Causa: a faixa para o peito não está colocada corretamente.

Solução: certifique-se de que a faixa para o peito é colocada corretamente.

3) Causa: tremores nos músculos causados por um aperto excessivo da faixa para o peito.

Solução: os contatos devem estar colados à pele do usuário durante a medição. Isto irá assegurar medições corretas e consistentes, mesmo ao andar ou correr balançando os braços.

4) Causa: pele morta no pulso.

Solução: normalmente, bastará esfregar a pele com uma toalha.

5) Causa: uma fina camada de gordura corporal pode isolar o sinal de ECG, impedindo que o sensor posterior na faixa para o peito detecte e meça a frequência cardíaca do usuário.

Solução: limpe o peito e os contactos na parte posterior da faixa para o peito com um lenço ou uma toalha suave.

6) Causa: peito peludo.

Solução: aplique gel condutor na zona do peito.

7) Causa: batimentos cardíacos irregulares.

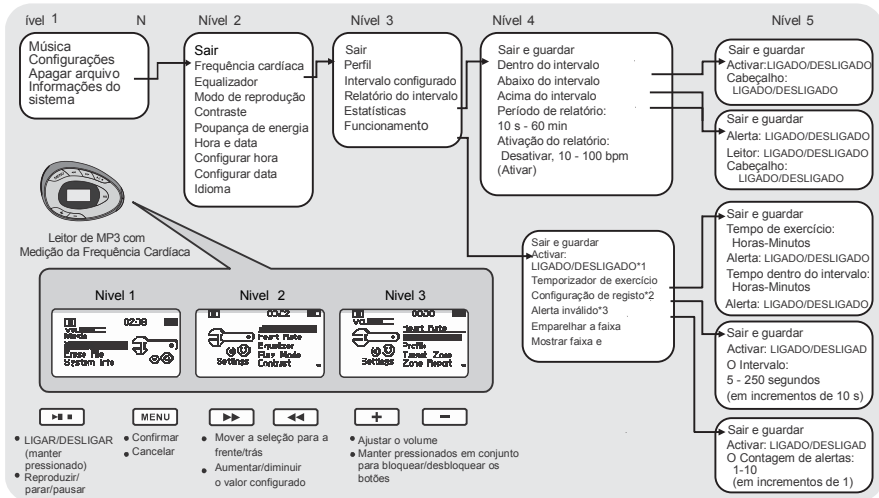
Solução: N/D. É difícil efetuar a medição da frequência cardíaca de forma consistente em pessoas com batimentos cardíacos irregulares. São de esperar tempos de resposta inconsistentes em pessoas com arritmia.

8) Causa: pilha fraca.

Solução: se o nível de carga da pilha da faixa para o peito estiver fraco, substitua a pilha.

E. Configurações: configurações da medição da frequência cardíaca

E-01



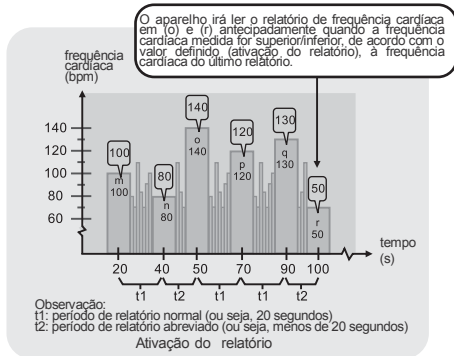
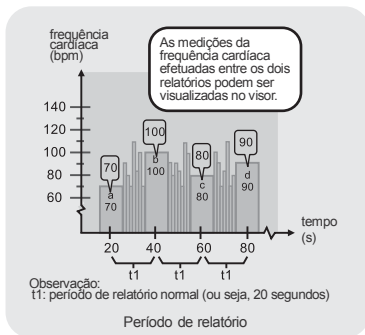
*1 O usuário pode LIGAR a função de medição da frequência cardíaca através desta configuração.

*2 O usuário pode configurar o intervalo de registro através desta configuração. O registro PODE ser carregado para o PC para uma análise mais detalhada.

*3 Se for medida uma frequência cardíaca inválida, o aparelho irá efetuar várias tentativas para voltar a estabelecer uma ligação antes de DESLIGAR a função de medição da frequência cardíaca. O usuário pode definir o número de tentativas efetuadas através desta configuração.

E. Configurações: período de relatório e ativação do relatório

E-02



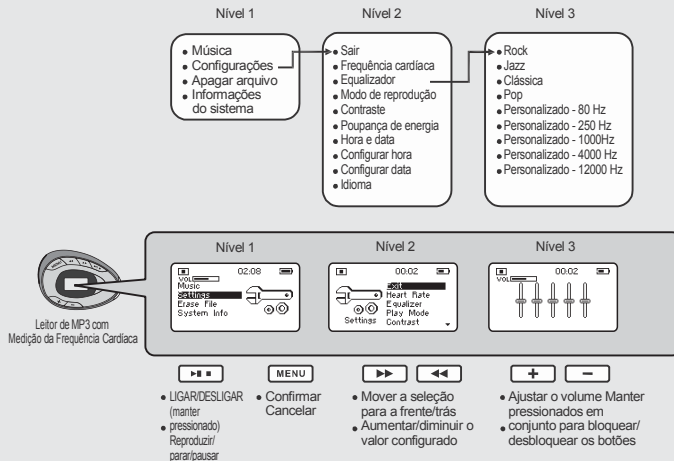
Período de relatório

- Exemplo: o período de relatório foi configurado para 20 segundos. O aparelho irá ler o relatório de frequência cardíaca em (a), (b), (c), (d) e, posteriormente, de 20 em 20 segundos.

Acesse o este menu para configurar o período de relatório: Configuração\Frequência cardíaca\Relatório de intervalo\Período de relatório\

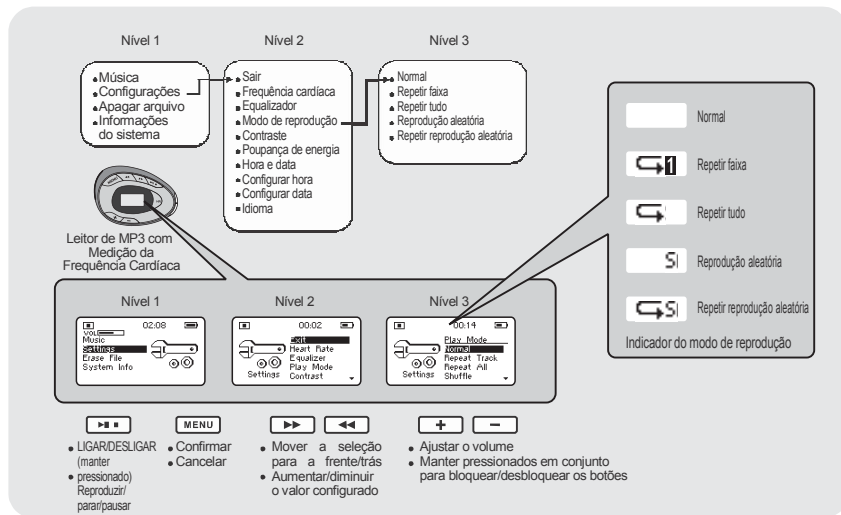
Ativação do relatório

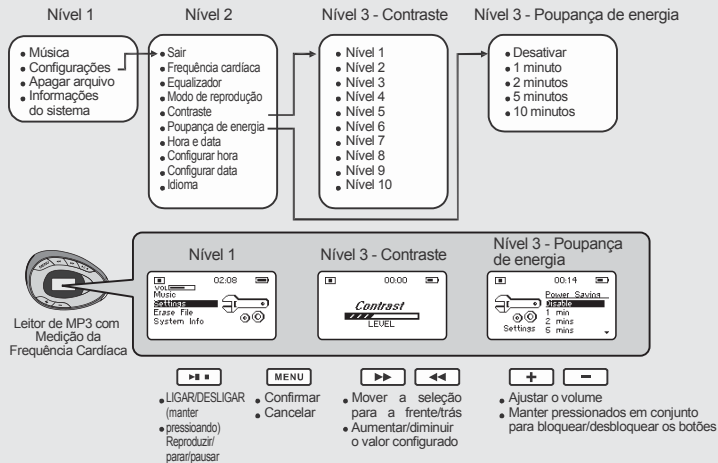
- Exemplo: o período de relatório foi configurado para 20 segundos e a ativação do relatório foi configurada para 30 bpm. O aparelho irá ler o relatório de frequência cardíaca em (o) e (r) antecipadamente quando a frequência cardíaca medida de 140 bpm em (o)/50 bpm em (r) for superior/inferior, de acordo com o valor definido (ativação do relatório), à frequência cardíaca do último relatório de 80 bpm em (n)/130 bpm em (q).
- A unidade irá retomar o período de relatório normal após um relatório antecipado.
- Acesse este menu para configurar a ativação do relatório: Configuração\Frequência cardíaca\Relatório de intervalo\Ativação do relatório\



E. Configurações: configurações do modo de reprodução

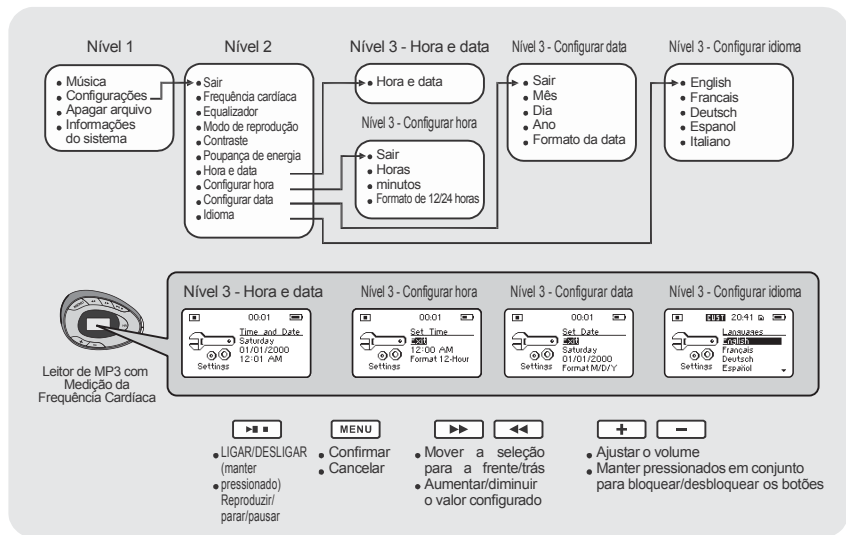
E-04

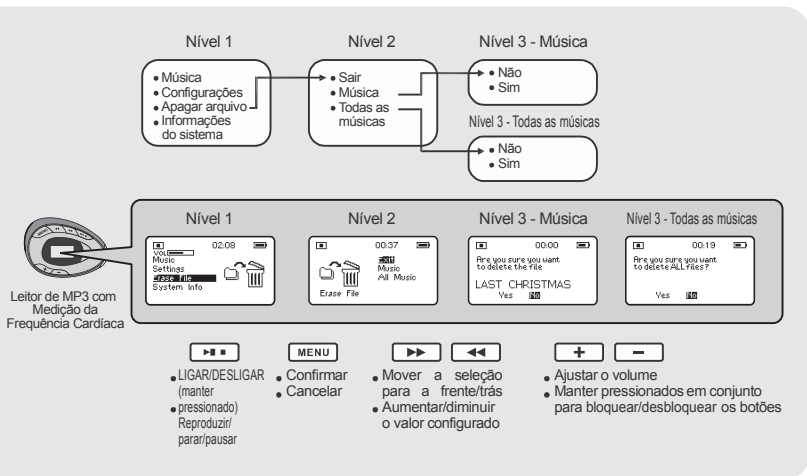


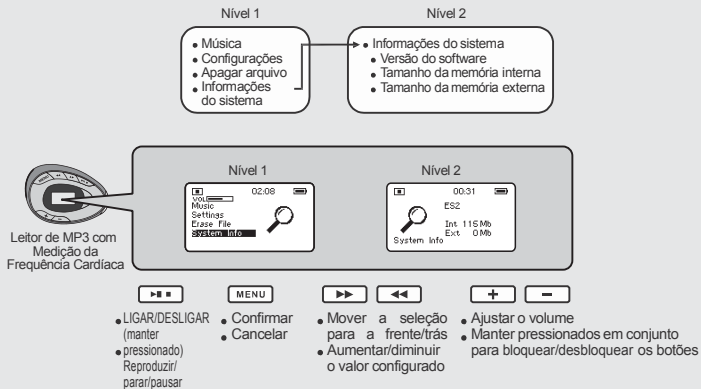


E. Configurações: configurações de hora, data e idioma

E-06







1. Sistema de medição da frequência cardíaca

- Intervalo de medição da frequência cardíaca de 35 a 250 bpm
- Ligação sem fios à faixa para o peito
- Emparelhamento da faixa para o peito, evitando que sejam recebidos sinais de faixas de outros usuários
- Apresentação e/ou leitura em voz alta da frequência cardíaca atual (em intervalos predefinidos ou a pedido)
- Apresentação e/ou leitura em voz alta de mensagens de alerta (em intervalos predefinidos ou a pedido)
- Apresentação do resumo das estatísticas de frequência cardíaca
- Temporizador de exercício e temporizador dentro do intervalo para o controlo do exercício
- Registro dos dados de frequência cardíaca em intervalos definidos pelo usuário
- Perfil pessoal configurado no Leitor de MP3 ou no PC
- Ligação ao PC através de USB

2. Relógio em tempo real

- Apresentação e configuração do relógio em tempo real no formato de 12/24 horas
- Pilha de segurança independente para assegurar uma alimentação ininterrupta do relógio

3. Sistema de áudio do Leitor de MP3

- Compatível com a reprodução de arquivos MP3, WMA e WAV
- Compatível com a tecnologia DRM9 (Digital Right Management 9 – Gestão de Direitos Digitais, versão 9)
- 6 efeitos de reprodução incorporados no equalizador (Jazz, Clássica, Rock, Graves, Pop e Normal)
- Memória Flash incorporada de 64 MB/128 MB/512 MB/1 GB/2 GB
- Ranhura incorporada para cartões Mini-SD, compatível com cartões de até 2 GB
- Interface USB para a gestão de arquivos

4. Comunicação sem fios

- Comunicação sem fios (RF) utilizando a frequência de 2,4 GHz.
Em conformidade com as normas EN300440 e EN301489 e com a Secção 15 dos Regulamentos da FCC.

5. Outros

- Visor de duas cores com uma resolução de 128 x 64
- Até 8 horas de funcionamento contínuo com uma pilha LR3
- Norma de proteção: IPX3.

A Empresa não é responsável por quaisquer danos causados pelo produto ou por qualquer insuficiência de desempenho do mesmo, incluindo qualquer perda de lucros ou poupanças, danos acidentais e danos indiretos. A Empresa renuncia a toda e qualquer responsabilidade em relação a qualquer reivindicação apresentada por um terceiro ou efetuada pelo usuário em nome de um terceiro. Mesmo que tenha alertado a Empresa ou um representante autorizado da mesma sobre a possibilidade de tais danos, esta limitação irá continuar a ser válida. Esta limitação de responsabilidade não pode ser anulada ou alterada por qualquer pessoa. Esta limitação é aplicável no caso de ser exigida qualquer indenização por danos ou de ser apresentada uma reivindicação no âmbito da garantia limitada, tal como é mencionado neste manual, ou no caso de uma reivindicação por dolo (incluindo negligência e responsabilidade legal estritamente sobre o produto), quebra de contrato, ou qualquer outra reivindicação.

A Empresa renuncia a quaisquer garantias que não sejam especificadas nas garantias limitadas explícitas mencionadas neste manual. Não fornecemos quaisquer outras garantias explícitas ou implícitas, incluindo quaisquer garantias implícitas de comerciabilidade e adequação para um fim específico. Todas as garantias implícitas que possam ser impostas pela lei estão limitadas aos termos desta limitação e da garantia limitada.

Alguns países não permitem a exclusão de danos acidentais ou indiretos, ou a limitação da duração de uma garantia implícita. Como resultado, algumas das exclusões ou limitações desta garantia limitada poderão não se aplicar a si. Esta garantia limitada fornece-lhe direitos legais específicos, podendo também deter outros direitos que variam de país para país.

A Empresa garante que esta unidade irá permanecer isenta de defeitos de material e/ou de fábrica durante o período de 1 ano a partir da respectiva data de compra. Esta garantia apenas é válida para o proprietário inicial do produto e não abrange produtos adquiridos para venda ou aluguel a terceiros. Esta garantia não cobre danos resultantes de força maior, acidentes elétricos, utilização abusiva, instalação ou utilização inadequadas, ou reparação ou alteração não autorizadas.

Se esta unidade se mostrar defeituosa dentro do período de um ano após a respectiva compra, devolva-a ao revendedor onde a adquiriu (com todos os materiais de embalagem e acessórios originais) para reparação ou substituição. A substituição ou reparação da unidade será decidida pelo revendedor. A unidade substituída/reparada terá uma garantia válida durante 90 dias ou durante o período restante da garantia original de um ano, sendo aplicável o maior período de garantia.

Para recorrer ao serviço de assistência fornecido pela garantia da sua unidade, terá de fornecer uma prova da data de compra. É altamente recomendado que guarde a fatura de compra e todos os materiais de embalagem em boas condições para tirar partido da garantia limitada do seu produto. Inclua todos os acessórios e o manual de instruções ao devolver a unidade ao revendedor, bem como uma breve descrição do defeito e uma fotocópia da fatura de compra.