



**Monitor de Frequência Cardíaca
com Velocidade e Distância
Modelo: SE300
MANUAL DO USUÁRIO
PATENTE PENDENTE**

CONTEÚDO

Introdução	3
Informação Sobre o Treino	3
Como o Monitor de Frequência Cardíaca pode Ajudá-lo	3
Consejos para treinar	3
Visão Geral do Produto	4
Visão Geral do Produto	4
Tela LCD	5
Para Começar	8
Desembalando o Relógio	8
Como Usar a Cinto Peitoral e o Relógio	8
Sinal de Transmissão	10
Busca de Sinal	11
Ajuste do Som do Teclado / Modo Luz	12
Ativando a Luz de Fundo	12
Ativando o Bloqueio do Teclado	13
Alternando os Modos de Funcionamento	13
Relógio	13
Alarme	14
Perfil do Usuário	14
Nível de Atividade	16
Perfil do Exercício	16
Atividade Alvo	18
Limite da Frequência Cardíaca Superior / Inferior / Máxima	18
Alerta de Frequência Cardíaca	19

Calibragem, Velocidade e Alvos	20
Calibragem	20
Unidade de Velocidade e Distância	21
Limite de Velocidade	22
Ajuste de Alvos(s)	22
Utilizando a Função Alvo	23
Visualizando Dados Alvo ao Pausar ou Interromper o Exercício Físico.....	24
Sobre o Programa De Treino Inteligente	24
Utilizando O Programa De Treino Inteligente	24
Verificando Dados Enquanto O Programa De Treino Inteligente Está Em Funcionamento.....	26
Verificando Registros Da Memória No Programa De Treino Inteligente	27
Frequência Cardíaca de Recuperação.....	27
Cronômetro	27
Verificando Dados Enquanto o Cronômetro / Volta está em Funcionamento	29
Verificando Registros Completos ou de Volta da Memória.....	29
Sobre o Índice de Aptidão / Massa Corporal	30
Índice de Aptidão	30
Índice de Massa Corporal	31
Verificando a Aptidão	32
Instruções para Cuidado	33
Atividades Aquáticas e ao Ar Livre	33
Pilhas.....	34
Especificações	36
Avisos	38
Sobre a Oregon Scientific.....	39
Declaração de Conformidade - UE	39



INTRODUÇÃO

Agradecemos a sua preferência pelo Monitor de Frequência Cardíaca SE300 da Oregon Scientific.

IMPORTANTE Este produto tem apenas finalidades esportivas e não está destinado a substituir a opinião médica.

Este manual contém informações importantes sobre segurança e cuidados e fornece instruções passo-a-passo para o uso deste produto. Leia todo o manual e guarde-o, caso seja necessário consultá-lo futuramente.

INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

Um monitor de frequência cardíaca é a ferramenta mais importante na saúde cardíaco vascular e é o aparelho ideal para treinamento. Ele permite que o usuário veja e monitore resultados, ajudando-o a avaliar seu desempenho, render ao máximo seu treinamento e adaptar seu programa de exercício físico, a fim de atingir seus objetivos de forma segura e mais eficaz.

Durante o exercício, a cinta peitoral recolhe sua frequência cardíaca, enviando-a para o relógio. Agora você pode ser informado sobre sua frequência cardíaca e começar a monitorar seu desempenho com base nas leituras da frequência cardíaca. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração necessitará fazer menos esforço e a sua frequência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para seus pulmões a fim de obter oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio passará para seus músculos. O oxigênio é usado como combustível e o sangue sai dos músculos e retorna aos pulmões para começar outra vez o processo. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração é capaz de bombear mais sangue a cada batida. Em consequência, seu coração não tem de bater com tanta frequência para enviar o oxigênio necessário a seus músculos.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que esteja se exercitando de forma segura, observe as seguintes orientações:

- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a forma física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo de exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhore. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cardíaco vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- Observe sua frequência cardíaca após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

VISÃO GERAL DO PRODUTO

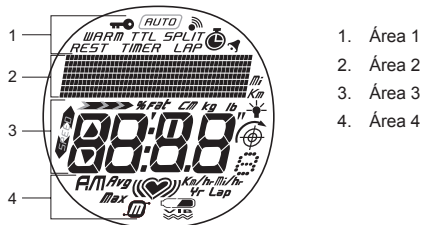
RELÓGIO



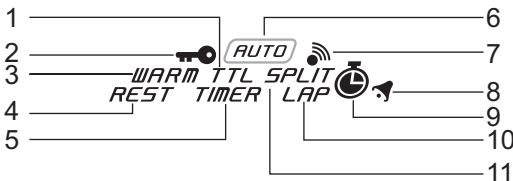
1. **LAP / MEM / -** : Exibe os registros do treino; diminui o valor do ajuste; marca uma volta
2. **MODE**: Passa para outro Modo; pressione e mantenha pressionado para efetuar a busca de sinal

3. **ST / SP / +** : Inicia / pára o timer; aumenta o valor do ajuste
4.  /  : Liga a luz de fundo por 3 segundos; trava / destrava o teclado
5. **SET**: Entra no modo de ajuste; confirma o ajuste; exibe diferentes informações durante o treino ou modo memória; zera o timer / cronômetro / função de contagem regressiva alvo

TELA LCD

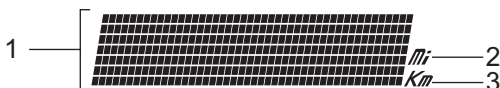


Área 1



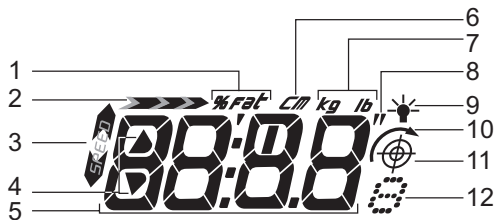
7.  : Som das teclas ativado
8.  : Alarme ativado
9.  : Cronômetro é indicado ou está em funcionamento
10. **LAP**: Indica a volta atual ou o tempo de memória decorrido
11. **SPLIT**: Indica e calcula o split time (fração intermediária de tempo)

Área 2



1. Exibe o modo e respectiva informação
2. **Mi** : Distância em milhas
3. **Km** : Distância em quilômetros

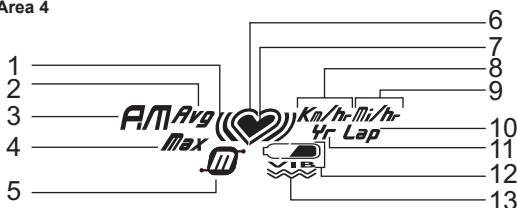
Área 3



1. **%Fat** : Percentagem de gordura consumida
2.  : Ícone animado durante uma leitura de velocidade
3. **SPEED** : Seta para cima / para baixo pisca quando a velocidade está fora de alcance
4.  : Seta para cima / para baixo pisca quando a frequência cardíaca está fora de alcance
5. Exibe a informação
6. **CM** : Unidade de altura

7. **kg / lb** : Unidades de peso corporal
8. **'''** : Unidade de altura
9.  : Modo luz ativado
10.  : Função de repetição ativado
11.  : Modo velocidade é indicado ou está em funcionamento
12.  : Modo velocidade – indica o número alvo;
Modo treino – indica o número de repetições restantes

Área 4



1.  : Frequência cardíaca está acima ou abaixo do limite; alerta sonoro de frequência cardíaca ativado
2. **Avg** : Aparece quando a frequência cardíaca média / a velocidade média / o ritmo médio é indicado(a)
3. **AM / PM** : Aparece quando o formato 12 horas / alarme está em uso
4. **Max** : Valor máximo de velocidade / distância é indicado
5.  : Aparece no modo memória
6.  : Pisca ao efetuar a busca automática do sinal de frequência cardíaca
7.  : Pisca ao encontrar um sinal
8. **Km/hr** : Velocidade é indicada em Km/h
9. **Mi/hr** : Velocidade é indicada em Mi/h
10. **Lap** : É indicado ao contar as voltas
11. **Yr** : Aparece ao ajustar o ano de nascimento

12.  : Estado da pilha
VIB : Pilha está fraca para a função de vibração
13.  : Alerta vibratório ativado

PARA COMEÇAR

DESEMBALANDO O RELÓGIO

Esta embalagem contém:

- Relógio
- Cinta peitoral de frequência cardíaca
- Cinto elástico ajustável
- Bolsa
- Suporte para bicicleta
- 2 pilhas de Lítio CR2032 - já instaladas

Para ligar o relógio (apenas pela primeira vez):

Pressione qualquer tecla por 2 segundos a fim de ativar a tela LCD.

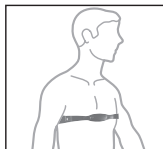
COMO USAR A CINTA PEITORAL E O RELÓGIO

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral é usada para medir a frequência cardíaca e transmitir os dados para o relógio.

Para usar a cinta peitoral:

1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Prenda a cinta peitoral ao redor do peito. Para garantir um sinal de frequência cardíaca preciso, ajuste a cinta até que esteja colocada confortavelmente abaixo dos músculos peitorais.



DICAS

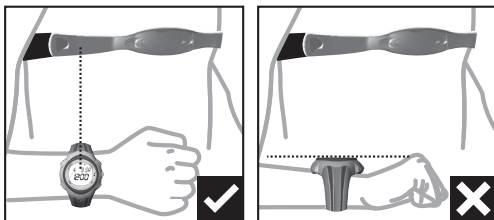
- A posição da cinta peitoral afeta seu desempenho. Mova a cinta peitoral a fim de que seja colocada acima do coração.
- Evite áreas com excesso de pêlos.



- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

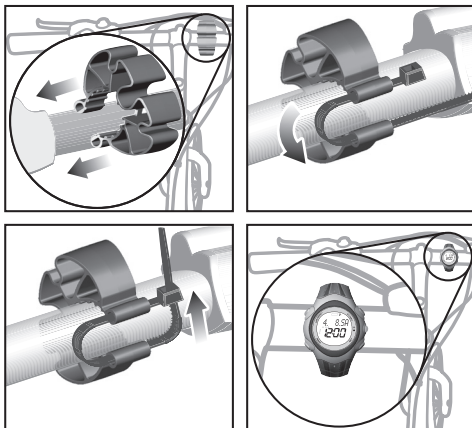
RELÓGIO

Você pode usar o relógio receptor em seu pulso ou prendê-lo em uma bicicleta ou em um equipamento de ginástica.



DICA Para garantir uma recepção precisa, tente manter a tela LCD do relógio vertical ao correr ou ao andar.

Para prendê-lo em uma bicicleta ou em um equipamento de ginástica:



SINAL DE TRANSMISSÃO

O alcance máximo de transmissão da cinta peitoral e do relógio é de 62,5 cm (25 polegadas). Estes estão equipados com o mais recente sistema de codificação digital, a fim de reduzir interferências do ambiente no sinal e garantir leituras mais precisas.

NOTA Sempre que o relógio estiver efetuando a busca pelo sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), certifique-se de que a distância entre a cinta peitoral e o relógio não ultrapassa 10 cm (4 polegadas).

ÍCONE	DESCRIÇÃO
 A parte externa do coração pisca	Em busca do sinal
 A parte interna do coração pisca	Um sinal foi encontrado
	Nenhum sinal foi encontrado

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal da cinta peitoral durante 5 minutos, as funções de frequência cardíaca e velocidade serão desligadas.

IMPORTANTE Caso o ícone de frequência cardíaca não apareça na tela nem pisque, em virtude de um sinal não ter sido encontrado, force a busca de um sinal. Consulte a seção “Busca de Sinal” para mais informação. Caso o sinal seja fraco ou sofra interferência do ambiente, siga as instruções abaixo para identificar e resolver a situação.

- O sinal é fraco - o relógio apenas mostra “0”:
 - Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
 - Reajuste a posição da cinta peitoral.
 - Verifique as pilhas. O alcance da transmissão pode ser afetado por pilhas fracas ou esgotadas.
 - Force a busca de um sinal (consulte a seção “Busca de Sinal”).
- Interferência do monitor de frequência cardíaca de outra pessoa, cujas leituras aparecem no seu relógio, ou o relógio mostra “0”:
 - Retire a cinta peitoral por 12 segundos para automaticamente alterar a ID do Usuário. (O relógio possui 4 IDs de usuário. Quando o relógio recebe o sinal da



cinta peitoral, esta informará a ID do Usuário selecionada. Apenas produtos com sistema de codificação digital possuem capacidade para ID do Usuário.)

NOTA As leituras de frequência cardíaca podem interferir em outros usuários, caso a distância seja inferior a 84 cm (33 polegadas).

3. O sinal está bloqueado - a leitura de frequência cardíaca no relógio está piscando:
 - Há interferência em excesso no ambiente impedindo que o monitor de frequência cardíaca funcione. Desloque-se para uma área onde a leitura de frequência cardíaca páre de piscar.

ATENÇÃO Interferência no sinal pode ocorrer devido a distúrbios eletromagnéticos. Eles podem ocorrer próximos a cabos de alta tensão, sinais de trânsito, fios elétricos de trens elétricos, ônibus elétricos ou bondes, televisões, motores de carro, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou ao passar por portões elétricos de segurança. Em caso de interferências, as leituras de frequência cardíaca e velocidade podem se tornar instáveis e inexatas.

BUSCA DE SINAL

Para forçar a busca de um sinal:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED, TRAIN ou CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** por 2 segundos. O ícone de busca de sinal , com a parte externa piscando, aparecerá a fim de indicar que a busca pelo sinal está sendo efetuada. Sempre que o relógio estiver efetuando a busca pelo sinal da cinta peitoral, certifique-se de que a distância entre a cinta peitoral e o relógio não ultrapassa 10 cm (4 polegadas).

A busca pelo sinal levará aproximadamente 10 segundos. Se, após 10 segundos, o ícone de coração não piscar, quer dizer que a busca não foi bem sucedida e é necessário forçar uma nova busca. Consulte a tabela na seção “Sinal de Transmissão” para mais informação sobre o estado do sinal.



AJUSTE DO SOM DO TECLADO / MODO LUZ

É possível ajustar o relógio de acordo com o seguinte:

- Som de “Bip” ligado ou desligado.



- Modo Luz ligado ou desligado (consulte a seção “Ativando a Luz de Fundo”).



Para ajustar estas funções:

- Pressione **MODE** para entrar no Modo TIME.
- Pressione **SET** até chegar à função que deseja alterar.
- Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste.
- Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o próximo.

ATIVANDO A LUZ DE FUNDO

Para ativar quando o Modo Luz está desligado:

- Pressione  para ligar a luz de fundo por 3 segundos. Pressione qualquer tecla, enquanto a luz ainda estiver ligada, a fim de mantê-la acesa por mais 3 segundos.

Para ativar quando o Modo Luz está ligado:

- Pressione qualquer tecla para ligar ou manter a luz de fundo acesa por 3 segundos.

Para conservar energia, o Modo Luz ligado passará automaticamente para desligado após 2 horas.

NOTA A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha fraca é indicado, mas voltará ao normal após a substituição das pilhas.



ATIVANDO O BLOQUEIO DO TECLADO

Para bloquear e desbloquear o teclado:

- Pressione e mantenha pressionado  por 2 segundos. O ícone  aparece na tela quando o teclado está bloqueado.

ALTERNANDO OS MODOS DE FUNCIONAMENTO

Pressione **MODE** para alternar os 5 modos de funcionamento:

- **TIME:** Relógio e Alarme
- **SPEED:** Calibragem, Velocidade e Distância / Tempo-alvo
- **TRAIN:** Timer de aquecimento / Timer de exercício / Timer de recuperação
- **CHRONO:** Cronômetro
- **USER:** Perfil do usuário e exercício

Os modos são descritos nas seções seguintes.

NOTA O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ou Cronômetro pode funcionar enquanto outros modos são acessados. O ícone do modo em funcionamento piscará até que o usuário volte ao modo original.

RELÓGIO

Para ajustar o relógio de:

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo **TIME**.



2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.



3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste do formato 12 ou 24 horas. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.

4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes: Hora / Minuto / Ano / formato da data (DD:MM ou MM:DD) / Mês / Dia.

NOTA O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos; assim, não é necessário ajustar os dias da semana e datas mensalmente.

ALARME

Seu relógio possui um alarme que pode ser ajustado para ativar diariamente (Segunda-Domingo), em dias de semana (Segunda-Sexta), ou em fins de semana (Sábado-Domingo).

Para ajustar o alarme:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo TIME.



2. Pressione **SET** para selecionar alarme.

3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque, a fim de entrar no modo de ajuste do alarme.



4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste Diário, Dia de Semana ou Fim de Semana. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes: Hora / Minuto.
6. O alarme será automaticamente ativado ao concluir o ajuste da hora do alarme.

Para ativar / desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo TIME.
2. Pressione **SET** para selecionar alarme.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para ativar ou desativar o alarme. O ícone do alarme  aparece quando o alarme é ativado.

Para desligar o som do alarme:

Pressione qualquer tecla para desligar o som do alarme, que voltará a soar automaticamente no dia seguinte, a menos que a função seja desativada.

PERFIL DO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que o monitor de frequência cardíaca oferece, configure o perfil do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão e um de massa corporal. Estes cálculos juntamente com as calorias e % gorduras consumidas ajudarão o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para ajustar o perfil do usuário:

- | | |
|--|--|
| 1. Pressione MODE para entrar no Perfil do Usuário. |  |
| 2. Se esta tela aparecer, pressione SET para entrar no Perfil do Usuário. |  |
| 3. Pressione e mantenha pressionado SET até que o primeiro ajuste pisque. |  |
- Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste em Masculino ou Feminino. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
 - Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes: Ano de Nascimento / Mês de Nascimento / Dia de Nascimento / Peso – opção de lbs ou Kg / Peso / Altura – opção de pés, polegadas ou cm / Altura / Nível de atividade – Pouco, Hobby ou Atleta.

Ao completar o perfil do usuário, os índices de aptidão e de massa corporal serão calculados automaticamente e exibidos. Consulte a seção “Sobre os Índices de Aptidão / Massa Corporal” para mais informação.

NOTA A qualquer momento, é possível exibir e ajustar o perfil do usuário.

NOTA É necessário configurar o perfil do usuário a fim de utilizar a função de contagem de caloria e % de gordura consumida.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
POUCO	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
HOBBY	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
ATLETA	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou salto de corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

PERFIL DO EXERCÍCIO

Para utilizar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE é necessário configurar o perfil do exercício. É possível configurar 3 perfis diferentes.

Diferentes atividades exercitam o corpo de forma diferente e ajudam a atingir diversos objetivos em matéria de aptidão física. Para acomodar essas diferenças o Programa de Treino Inteligente pode ser ajustado a fim de se adequar às diferentes atividades físicas.

Por exemplo, se estiver correndo, a configuração será provavelmente diferente da usada ao realizar atividades para controle de peso.

O tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício também variará. Por essa razão, é possível alterar o timer de aquecimento e exercício a fim de adequar às suas necessidades.

Para ajustar o perfil do exercício:

1. Pressione MODE para entrar no Modo USER .	
2. Pressione SET para entrar no Perfil do Exercício.	
3. Pressione SET para escolher um dos 3 perfis.	
4. Pressione e mantenha pressionado SET até que o primeiro ajuste pisque. A tela será alterada para "WALK", "JOG" ou "RUN" após certo tempo.	
5. Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para alterar o ajuste walk / jog / run. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione SET para confirmar o ajuste e passar para o seguinte. 6. Repita a etapa 5 para alterar outros ajustes: • Limite inferior da frequência cardíaca • Limite superior da frequência cardíaca • Alarme de frequência cardíaca LIGADO ou DESLIGADO • Timer de repetição do exercício LIGADO ou DESLIGADO • Timer de exercício ou Distância / Distância (se Distância for selecionada) • Hora do timer de exercício (se Timer for selecionado) • Minuto do timer de exercício (se Timer for selecionado) • Timer de aquecimento (ajuste em 5, 10, 15 mins para ativar ou 0 para desativar o timer) • Timer de recuperação (descanso) LIGADO ou DESLIGADO	

NOTA A opção de reiniciar o modo vibratório aparecerá após o ajuste do “Limite superior da frequência cardíaca” quando a pilha estiver fraca; este aviso permite que o usuário reinicie ou desligue o modo vibratório a fim de conservar energia.

NOTA Após ajustar o perfil do usuário e atividade alvo, os limites inferior e superior da frequência cardíaca serão ajustados automaticamente. No entanto, se os ajustes automáticos não forem adequados, é possível alterá-los manualmente. Caso a atividade alvo seja alterada, os limites inferior e superior da frequência cardíaca serão atualizados automaticamente.

ATIVIDADE ALVO

Há 3 níveis de atividade alvo:

ATIVIDADE ALVO		MHR%	DESCRIÇÃO
WALK	Manutenção da saúde	65-78%	Este é o nível de atividade alvo mais baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cardíaco vascular.
JOG	Exercício aeróbico	65-85%	Fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo.
RUN	Exercício	78-90%	Produz velocidade e força. Trabalha acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo.

LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA SUPERIOR / INFERIOR / MÁXIMA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente seus próprios limites de frequência cardíaca, siga as instruções abaixo:

MHR	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
MHR = 220 - idade	MHR x % inferior da atividade alvo. E.g. Atividade alvo é WALK Limite Inferior = MHR x 65%	MHR x % inferior da atividade alvo. E.g. Atividade alvo é WALK Limite Inferior = MHR x 65%

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível ajustar o alerta de frequência cardíaca no perfil do exercício de acordo com o seguinte:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	Alarme sonoro e alerta vibratório DESLIGADOS
	Alarme sonoro LIGADO • 1 bip = FC abaixo do limite inferior • 2 bipes = FC acima do limite superior
	Alerta vibratório LIGADO
	Alarme sonoro e alerta vibratório LIGADOS

Quando o alerta de frequência cardíaca é ativado, uma seta para cima ou para baixo piscará na tela, a fim de indicar a frequência cardíaca cujo limite foi ultrapassado.

NOTA O uso da função vibratória consome as pilhas mais rápido que o alarme sonoro.

CALIBRAGEM, VELOCIDADE E ALVOS**CALIBRAGEM**

Antes de utilizar a função de velocidade e distância, é necessário configurar a calibragem real ou parâmetro. Para configurar a calibragem real é necessário pré-ajustar uma distância a fim de obter uma estimativa de sua velocidade ao percorrer esta distância. Percorra a distância e, a seguir, ajuste a calibragem real. É possível ajustar a calibragem para corrida e / ou caminhada. Também é possível utilizar o relógio sem calibragem, mas a precisão da velocidade e distância será inferior. Após a calibragem, a precisão da velocidade e distância será maior.

Para configurar a calibragem real:

1. Certifique-se de que a transmissão entre o relógio e a cinta peitoral está em boas condições.
2. Pressione **MODE** para entrar no Modo **SPEED**.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar **CALIBRAGEM (Cali)** e pressione **SET** para confirmar.



5. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** a fim de selecionar calibragem para caminhada ou corrida. Sugerimos que a calibragem para caminhada e corrida sejam feitas separadamente. O relógio é capaz de distinguir automaticamente se o usuário está caminhando ou correndo.
6. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar calibragem real ("SET CAL" piscará) ou inserir o parâmetro de calibragem diretamente ("SET PAR" piscará) e pressione **SET** para confirmar.

Ao utilizar o relógio pela primeira vez, selecione calibragem real. Após a calibragem, registre os parâmetros de calibragem para caminhada e corrida respectivamente, assim, futuramente, será possível inserir estes parâmetros manualmente ao invés de efetuar a calibragem real novamente. Por exemplo, caso o usuário empreste o relógio a um amigo e este inserir sua própria calibragem, basta o usuário inserir diretamente o parâmetro de calibragem ao usar o relógio novamente.



7. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar a distância que o usuário pretende caminhar ou correr (sugerimos 400 m para cada) e pressione **SET** para confirmar.
8. Pressione **ST / SP / +** para dar início à calibragem e, a seguir, comece a caminhar ou correr.
9. Ao concluir a caminhada ou corrida da distância selecionada, pressione **ST / SP / +** para completar a calibragem.
10. O relógio é capaz de perceber se a calibragem inserida está ok ou não. Se você receber uma mensagem de falha, tente correr a uma velocidade mais lenta já que, às vezes, o relógio pode não fazer a calibração exata quando você está correndo muito rápido.
11. Se a calibragem não estiver correta, é possível refazê-la pressionando **SET** e repetindo as etapas 8 e 9, ou interrompê-la pressionando **ST / SP / +**.

NOTA É possível interromper a calibragem a qualquer momento pressionando **ST / SP / +**. Para sair do modo de ajuste, pressione **MODE**.

NOTA A função de velocidade e distância serve apenas para corrida ou caminhada, e não para ciclismo e direção de veículos.

NOTA A calibragem depende do comportamento pessoal ao caminhar ou correr e até mesmo dos sapatos usados. Assim, quando outra pessoa usa o relógio, é necessário refazer a calibragem.

NOTA O relógio leva cerca de 10 segundos para retornar a "0" quando o usuário pára de caminhar ou correr.

UNIDADE DE VELOCIDADE E DISTÂNCIA

Para configurar a unidade (Km ou Milhas):

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo **SPEED**.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar **UNIT** e pressione **SET** para confirmar.
4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alternar entre Km e Milha.
5. Pressione **SET** para confirmar a seleção.

LIMITE DE VELOCIDADE

Seu relógio efetua a medida da velocidade em tempo real. A velocidade média pode ser visualizada durante o exercício físico. Os limites de velocidade inferior e superior podem ser ajustados antes de iniciar o exercício; também é possível ativar o alerta de velocidade quando os limites são ultrapassados.

Para configurar os limites de velocidade:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar SPEED LIMIT e pressione **SET** para confirmar.
4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o limite inferior, pressione **SET** para confirmar e inserir o ajuste seguinte.
5. Repita a etapa 4 para ajustar o limite superior e o alerta de velocidade.

NOTA Os alertas visuais e sonoros são ativados a cada 10 segundos quando os limites de velocidade inferior ou superior são ultrapassados. Quanto ao alerta sonoro, 3 bips curtos indicam que o limite inferior foi excedido e 4 bips curtos indicam que o limite superior foi excedido.

AJUSTE DE ALVO(S)

Antes do início do exercício físico, é possível ajustar diferentes alvos (por distância ou tempo). Há 9 ajustes de alvo disponíveis. Ao concluir o primeiro alvo, o relógio passará automaticamente para o próximo e assim por diante até completar todos os alvos. Isto é útil para os usuários que desejam treinar diversos segmentos do exercício.

Para configurar alvos:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar TARGET e pressione **SET** para confirmar.





4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para ativar o número de alvos 1-9 desejados. Pressione **SET** para confirmar.
5. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar "By distance" ou "By time" e pressione **SET** para confirmar.
6. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar o alvo a ser ajustado e pressione **SET** para confirmar.
7. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para alterar o valor do ajuste (distância ou minuto/segundo) e pressione **SET** para confirmar.
8. Repita as etapas 6 e 7 para ajustar outros alvos ou pressione **MODE** para sair do modo de ajuste.

NOTA A distância pode ser ajustada entre 0,10 e 99,99 Km e o tempo entre 00'01" e 99'59".

UTILIZANDO A FUNÇÃO ALVO

Para iniciar / parar a função alvo:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione **ST / SP / +** para iniciar o primeiro alvo.
3. Se desejar pausar / reiniciar os alvos, pressione **ST / SP / +** OU se desejar pular um alvo, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**; 3 bips curtos indicarão que o alvo foi pulado.
4. Ao concluir todos os alvos, um longo bip soará e a palavra "FINISH" piscará na tela.

NOTA Pressione e mantenha pressionado **SET**, a qualquer momento, para zerar todos os alvos.

Durante o exercício físico é possível verificar a seguinte informação pressionando **SET**:

- Distância alvo / tempo restante e velocidade
- Distância alvo / tempo restante e frequência cardíaca
- Relógio e ritmo
- Distância total para todos os alvos e velocidade média
- Tempo total e ritmo médio

NOTA Ritmo é o tempo (MM'SS") necessário para concluir 1 Km ou Milha.

VISUALIZANDO DADOS ALVO AO PAUSAR OU INTERROMPER O EXERCÍCIO FÍSICO

Para visualizar a memória para desempenho alvo:

1. Pressione **ST / SP / +** para pausar ou interromper a função alvo.
2. Pressione **LAP / MEM / -** para entrar no Modo Memória. Odômetro será indicado.
3. Pressione **SET**, "ALL" piscará na tela. A seguir, pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar entre visualizar toda a memória ou apenas um registro individual.
4. Pressione **SET** para visualizar cada dado.

Para cada alvo individual, os seguintes dados podem ser visualizados:

- Tempo decorrido e velocidade média
- Distância percorrida e ritmo médio
- Frequência cardíaca média

Para desempenho geral, os seguintes dados podem ser visualizados:

- Tempo total decorrido e velocidade média
- Distância total percorrida e melhor ritmo
- Ritmo médio e frequência cardíaca média

NOTA Odômetro é a distância total percorrida após reinicialização do sistema. É compartilhado com os modos SPEED, TRAIN e CHRONO. Para reinicializar o odômetro pressione e mantenha pressionado **SET**.

SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O Programa de Treino Inteligente permite o usuário concluir os ciclos de exercício de forma eficiente. Ele guiará o usuário desde um aquecimento de 5 minutos (ajuste padrão) até o fim do programa de exercícios. Além de monitorar a frequência cardíaca e alertá-lo sempre que sair do limite da zona de treino selecionada, o Programa permite que o usuário verifique as calorias e % gorduras consumidas.

UTILIZANDO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O Programa de Treino Inteligente monitora seu desempenho físico após os perfis do usuário e exercício serem inseridos.



NOTA Não é possível usar o Programa de Treino Inteligente se o cronômetro estiver em funcionamento.

Para entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE:

1. Pressione MODE para entrar no Modo TRAIN.	
2. Pressione e mantenha pressionado SET . A seguir, pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para selecionar 1 dos 3 perfis de exercício. Pressione SET para confirmar.	

- Para iniciar ou interromper o timer de contagem regressiva para aquecimento, exercício ou recuperação, pressione **ST / SP / +**. Ao interromper um dos timers, basta pressionar **ST / SP / +** novamente para reiniciá-lo. Ao final de cada período de contagem regressiva, bips soarão.
 - 3 bips curtos = Tempo de aquecimento concluído
 - 1 bip longo = Tempo de exercício ou distância concluída
 - 6 bips curtos = Tempo de recuperação concluído
- Para pular um timer e passar para o seguinte, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**.
- Para zerar o timer, pressione e mantenha pressionado **SET**.

A ordem do Modo Timer é:

- Tempo de aquecimento
 - O aquecimento não será exibido se tiver sido ajustado em "0" no perfil do exercício.
- Tempo de exercício ou distância
 - O tempo de exercício ou distância é ajustado no perfil do exercício.
- Tempo de recuperação
 - O tempo de recuperação (descanso) é ajustado automaticamente em 3 minutos e não pode ser alterado. Quando o timer atinge a marca "0", a frequência cardíaca de recuperação piscará.

NOTA É possível ativar ou desativar o timer de recuperação selecionando-se o ajuste Ligado (ON) / Desligado (OFF) no Perfil do Exercício (consulte "Ajuste do Perfil do Exercício – etapa 6).

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Durante o período de aquecimento, exercício ou recuperação (descanso), pressione **SET** para verificar e alternar entre as seguintes telas:

Tempo restante de aquecimento / exercício / recuperação (descanso) com frequência cardíaca atual:

		
Consumo atual de caloria e % gordura		
Distância percorrida e velocidade		
Relógio e ritmo		



VERIFICANDO REGISTROS DA MEMÓRIA NO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Após a conclusão do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, pressione **LAP / MEM / -** para entrar no Modo Memória. O odômetro será exibido; a seguir, pressione **SET** para verificar os seguintes registros:

- Tempo total e frequência cardíaca máxima
- Frequência cardíaca de recuperação e frequência cardíaca média
- Consumo total de caloria e % gordura
- Zona horária: Tempo gasto sem exceder os limites inferior ou superior de frequência cardíaca
- Acima da zona horária: Tempo gasto excedendo o limite superior de frequência cardíaca
- Abaixo da zona horária: Tempo gasto excedendo o limite inferior de frequência cardíaca
- Ritmo médio e velocidade média
- Distância e velocidade máxima

NOTA Não é possível utilizar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, Cronômetro e Alvo ao mesmo tempo.

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO

Sua frequência cardíaca de recuperação é uma boa indicação de sua aptidão cardiovascular. Quanto mais rápida for a recuperação de sua frequência cardíaca após o exercício, melhor será sua aptidão física. O relógio utiliza um método de recuperação com base no tempo, que verifica a recuperação de sua frequência cardíaca 3 minutos após o exercício.

Compare a recuperação de sua frequência cardíaca entre sessões de exercício a fim de acompanhar os efeitos do mesmo.

CRONÔMETRO

A função cronômetro é particularmente útil para ser usada quando o usuário não está certo acerca da duração de uma atividade, ou quando ele deseja conhecer o tempo necessário para completar uma tarefa, bem como seu desempenho no decorrer do tempo. Também é possível efetuar leituras de volta e split time ao utilizar a função cronômetro.

Para tirar o máximo proveito da função cronômetro, complete o perfil do usuário e exercício. Caso o perfil do usuário não esteja configurado, não será possível utilizar a função de contagem de caloria e % gordura.

- Pressione **MODE** para entrar no Modo **CHRONO**. É possível realizar as seguintes funções:

TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / + .
Pausar / reiniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / + .
Reset	Pressione e mantenha pressionado SET .
Armazenar lap	Pressione LAP / MEM / - enquanto o cronômetro estiver em funcionamento. NOTA Um total de 60 voltas ou de 99 h:59 mins pode ser armazenado na memória.
Selecionar perfil do exercício para o cronômetro	1. Pressione e mantenha pressionado SET . 2. Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para selecionar 1 dos 3 perfis de exercício. Pressione SET para confirmar.
Ligar / desligar volta automática	Após selecionar o perfil de exercício, o ajuste AUTO-LAP ligado/desligado aparecerá. Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para selecionar. Pressione SET para confirmar. Se AUTO-LAP estiver ligado, uma volta será contada automaticamente quando o usuário tiver percorrido uma distância pré-configurada (e.g. 1,0 Km). NOTA Se a função auto-lap (por distância) for selecionada, o cronômetro será pausado se a velocidade for zero.



NOTA O cronômetro inicia a contagem em min:seg:1/100 seg. Após 59 minutos, a tela mudará para hrs:min:seg.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O CRONÔMETRO / VOLTA ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Quando o cronômetro ou função de voltas estiver em funcionamento, pressione **SET** para verificar e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo total / split time e frequência cardíaca atual
- Tempo da volta e frequência cardíaca atual
- Consumo atual de calorias e % gordura
- Distância e velocidade
- Relógio e ritmo

Se a pilha estiver fraca durante a contagem de voltas, esta tela aparecerá e as voltas não serão armazenadas.



VERIFICANDO REGISTROS COMPLETOS OU DE VOLTA DA MEMÓRIA

Para verificar a memória:

1. O cronômetro deve estar parado (pressione **ST / SP / +**).

2. Pressione **LAP / MEM / -** para entrar no Modo Memória. O odômetro será exibido.



3. Pressione **SET**, a palavra "ALL" piscará. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar "verificar registros completos" ou "uma volta individual" da memória.



4. Pressione **SET** para verificar cada registro.

Para os registros completos da memória, a ordem será a seguinte:

- Tempo total e frequência cardíaca máxima
- Tempo total e frequência cardíaca média
- Consumo total de caloria e % gordura
- Área da hora: Tempo gasto sem exceder os limites inferior ou superior de frequência cardíaca
- Acima da área da hora: Tempo gasto excedendo o limite superior de frequência cardíaca
- Abaixo da área da hora: Tempo gasto excedendo o limite inferior de frequência cardíaca
- Ritmo médio e velocidade média
- Distância e velocidade máxima

Para cada volta individual, a ordem dos registros será a seguinte:

- Tempo da volta e número da volta
- Tempo da volta e frequência cardíaca máxima
- Split time e frequência cardíaca média
- Consumo de caloria e % gordura por volta
- Zona horária – por volta
- Acima da zona horária - por volta
- Abaixo da zona horária - por volta
- Ritmo médio e velocidade média
- Distância e velocidade máxima

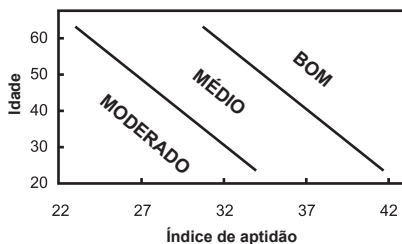
SOBRE O ÍNDICE DE APTIDÃO / MASSA CORPORAL

ÍNDICE DE APTIDÃO

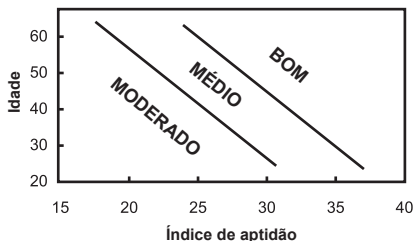
Seu relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Quanto maior for o índice, melhor será seu preparo físico. Consulte os quadros abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:

ÍNDICE DE APTIDÃO PARA HOMEM



ÍNDICE DE APTIDÃO PARA MULHERS



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O índice de massa corporal é uma medida de percentagens relativas de gordura e massa dos músculos no corpo humano.

INDICADOR DE SAÚDE	VARIAÇÃO DO IMC (BMI)	DESCRIÇÃO
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5	Seu peso corporal é atualmente mais baixo do que a média. Trabalhe em função de uma alimentação regular e saudável e de uma rotina de exercícios físicos, a fim de elevar sua saúde aos níveis recomendados.

Recomendado	18,5 a 24,9	Sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e exercícios físicos a fim de manter seu nível atual de saúde.
Acima do peso	25,0 a 29,9	Seu peso corporal pode estar acima do normal. Aumente seus exercícios físicos e trabalhe em função de uma dieta saudável a fim de diminuir o risco de doenças sérias.
Obeso	30,0 ou superior	Neste nível, você pode correr o risco de doenças do coração, pressão alta, entre outras. Consulte seu médico a fim de desenvolver uma dieta adequada e saudável e um programa de aptidão.

NOTA A informação acima sobre o IMC (BMI) tem como base a classificação da OMS 2004.

VERIFICANDO A APTIDÃO

Pressione **MODE** para entrar no Modo **USER**. A seguir, pressione **LAP / MEM / -** para exibir os índices de aptidão e massa corporal.



NOTA Caso o perfil do usuário não tenha sido completo, estas telas não serão exibidas e “- -” aparecerá.



INSTRUÇÕES PARA CUIDADO

Para tirar o máximo proveito ao utilizar este aparelho, observe as seguintes orientações:

- Limpe completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca guarde os produtos ainda molhados.
- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos.
- Evite pressionar as teclas com os dedos molhados, na água, ou em chuva forte, pois isso pode permitir a entrada d'água no circuito elétrico.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o aparelho a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o aparelho à luz solar direta por longos períodos, pois isso pode resultar em mau funcionamento.
- Não toque nos componentes internos. A não observação desta orientação anulará a garantia do produto, podendo causar danos. O aparelho não contém peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Evite que objetos duros arranhem a tela LCD, causando desta forma danos.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Substitua as pilhas esgotadas por novas, conforme especificado neste manual.
- Não disponha deste produto em lixo municipal coletivo. É necessária a coleta deste tipo de material separadamente para tratamento especial.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é resistente a água até 50 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos e não deve ser usada em atividades debaixo d'água, pois não é possível ocorrer a transmissão da frequência cardíaca. Consulte a tabela para orientações adequadas:

					
	RESPINGOS DE CHUVA, ETC	RESPINGOS DE CHUVA, ETC	NADO LEVE / ÁGUAS RASAS	MERGULHO RASO / SURFE / ESPORTES AQUÁTICOS	MERGULHO RASO / SURFE / ESPORTES AQUÁTICOS
Relógio 50 m / 165 pés	OK	OK	OK	NO	NO

Ao usar o relógio em atividades aquáticas ou esportivas ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Não pressione as teclas debaixo d'água nem com os dedos molhados.
- Após o uso, enxague com água e sabão neutro.
- Não deve ser usado em água quente.

PILHAS

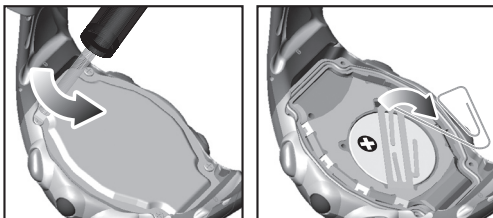
O aparelho utiliza uma pilha de lítio CR2032 de 3V para o relógio e uma para a cinta peitoral de frequência cardíaca. Ambas já estão instaladas. Consulte a tabela abaixo para os avisos de pilha fraca.

ÍCONE DE PILHA FRACA	DESCRIÇÃO
	A luz de fundo não pode ser ligada pois a pilha está fraca.
	O alerta vibratório não pode ser ligado pois a pilha está fraca.
	A luz de fundo e o alerta vibratório não podem ser ligados pois a pilha está fraca.
	A pilha da cinta peitoral está fraca impedindo a transmissão de um sinal para o relógio.

Normalmente as pilhas duram um ano. Recomendamos que o usuário contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao consumidor caso seja necessário substituir as pilhas.

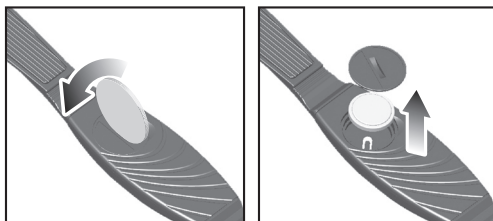


Para substituir a pilha do relógio:



1. Retire os quatro parafusos e remova a placa traseira do relógio.
2. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
3. Retire a pilha esgotada e coloque uma pilha nova no compartimento com o lado positivo (+) voltado para cima.
4. Recoloque o clipe, placa traseira e parafusos.

Para substituir a pilha da cinta peitoral:



1. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
2. Retire a pilha esgotada e coloque uma pilha nova com o lado positivo (+) voltado para cima.
3. Recoloque a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura

IMPORTANTE

- Pilhas recarregáveis e não-recarregáveis devem ser descartadas adequadamente. Para isso, são fornecidos recipientes especiais para recolha de pilhas recarregáveis e não-recarregáveis nos centros de coleta comum.

- Se engolidas, as pilhas são extremamente perigosas! Assim, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, procure auxílio médico imediato.
- As pilhas que acompanham este produto não devem ser recarregadas, reativadas por qualquer meio, desmontadas, nem expostas ao fogo; evite também curto-circuito nos terminais.

ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO

Formato da hora	hr / 24 hr
Formato da data	DD / MM ou MM / DD
Formato do ano	1-2050 (calendário auto)
Alarme	Diário, dia de semana ou fim de semana

CRONÔMETRO

Cronômetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1/100seg
Contador de voltas	60 voltas até 99:59:59
Distância auto voltas	0,01 a 99,99 km ou milha

PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Timer de aquecimento	5, 10, 15, ou 0 mins
Timer de exercício	99:59:00 (HH:MM:SS)
Número máximo de repetição do timer de exercício	9 Hora: 99:59:00 (HH:MM:SS) Distância: 0,1 a 99,99 km ou milha
Timer de recuperação	3 mins (tempo fixo)

DESEMPENHO

Alarme da Frequência Cardíaca (HR)	Vibratório / sonoro / visual
Variação da medida HR	30-240 bpm (batidas por minuto)
Alcance ajustável inferior HR	30-220 bpm (batidas por minuto)
Alcance ajustável superior HR	80-240 bpm (batidas por minuto)
Cálculo de calorias	0-9,999 kcal
Cálculo % gordura consumida	0-99%

**FUNÇÃO VELOCIDADE**

Variação da velocidade	0 a 40 km/h (0 a 24,8 milhas/h)
Distância	0 a 9999,99 km (0 a 6211,17 milha)
Tolerância da distância	Melhor aprox. 8%
Odômetro	0 a 99999 km (0 to 62111 milhas)
Ritmo	0 a 99'59" (MM'SS") por km ou milha
Número máximo de alvos	9
Distância / Hora no Modo SPEED	0,10 a 99,99 km ou milha
Distância alvo no Modo SPEED	0,10 a 99,99 km ou milha
Hora alvo no Modo SPEED	00'01" a 99'59" (MM:SS)
Limite de velocidade inferior	0,1 a 39,9 km/h ou milha/h
Limite de velocidade superior	0,2 a 40,0 km/h or milha/h (Superior = inferior + 0,1 km/h ou milha/h)

TRANSMISSÃO

Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir com a pilha fraca
---------	--

RESISTÊNCIA A ÁGUA

Relógio	50 metros (teclas não ativas)
Cinta peitoral	Prova de respingos

ALIMENTAÇÃO

Relógio	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V
Cinta peitoral	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V

AMBIENTE DE FUNCIONAMENTO

Temperatura de funcionamento	5°C-40°C (41°F-104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

AVISOS

Para assegurar o uso correto e seguro de seu produto, leia esta seção e todo o manual do usuário antes de usar o aparelho. Estas orientações fornecem importante informação sobre segurança e devem ser sempre observadas.

- Mantenha seu relógio a prova d'água.
- Evite químicos (gasolina, cloro, perfumes, álcool, sprays de cabelo, etc.).
- Reduza a exposição ao calor.
- Faça a revisão anual de seu relógio em um centro de serviço autorizado.
- Este aparelho é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário reparar o produto.
- Não toque o circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Não use a cinta peitoral em aviões e hospitais. O uso de aparelhos de rádio frequência podem causar mau funcionamento em dispositivos de controle ou outros equipamentos.
- Não submeta o aparelho a impactos nem choque.
- Verifique as funções principais caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o aparelho regularmente.
- Ao dispor deste produto, faça-o de acordo com o regulamento local de disposição de lixo.



SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - UE

A Oregon Scientific declara que este Monitor de Frequência Cardíaca (SE300) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

