

# Monitor de Frequência Cardíaca

## TAP ON ELITE

### Modelo: SH201

## MANUAL DO USUÁRIO

### ÍNDICE

Botões de controle.....	2
Display.....	2
Iniciando o relógio (primeira vez).....	3
Configuração do perfil do usuário.....	3
Nível de atividade.....	4
Configuração do perfil do relógio (hora / data / alarme).....	5
Configuração do programa de exercício.....	5
Exercícios gerais (AUTO).....	5
Programa de treino Smart.....	6
Limites máximo / superior / inferior de frequência cardíaca.....	7
Categorias de treino.....	8
Alerta.....	9
Alerta de desidratação.....	9
Função “Tap on Lens”.....	9
Usando a função “Tap on Lens”.....	10
Uso da cinta transmissora e do relógio.....	10
Sinal de transmissão.....	11
Iniciando o exercício.....	13

Iniciando o registro de dados – exercício geral.....	13
Iniciando o registro de dados – exercício pré- programado (caminhada / corrida / ciclismo).....	13
Pausa, reiniciar / parar.....	14
Registrando voltas.....	14
<b>Memória.....</b>	<b>14</b>
Sobre os displays.....	15
Excluindo registros.....	16
<b>Outras operações e configurações.....</b>	<b>17</b>
Ativando o alarme.....	17
Ativando a luz de fundo.....	17
Ligando/desligando o bip sonoro.....	17
Substituindo a pilha.....	17
Bloqueando o teclado.....	18
<b>Instalar o suporte para bicicleta.....</b>	<b>18</b>
<b>Resistência à água.....</b>	<b>19</b>
<b>Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal.....</b>	<b>19</b>
Índice de condição física.....	19
Índice de massa corporal.....	20
<b>Especificações.....</b>	<b>21</b>
<b>Precauções.....</b>	<b>22</b>
<b>Sobre a Oregon Scientific.....</b>	<b>23</b>
<b>CE – Declaração de conformidade.....</b>	<b>23</b>

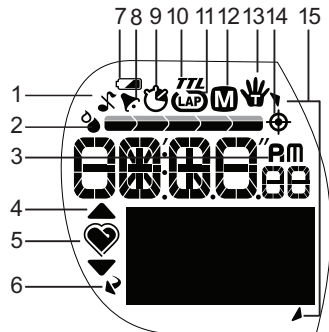
## BOTÕES DE CONTROLE











1. : ativa a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia o teclado
2. **Função “Tap on Lens”**: inicia o cronômetro (Chrono) ou o programa de treino Smart; registra a volta; retorna ao display padrão de hora
3. **MODE/-**: alterna os modos; abandona o display atual e retorna à tela anterior; inicia a busca do sinal HR (frequência cardíaca); diminui valores
4. **ST/SP/+**: inicia/pára o cronômetro; aumenta valores; alterna as opções de configuração; alterna os displays; ativa / desativa o som das teclas
5. **SET/LAP**: entra no modo de configuração; confirma

o ajuste; registra a volta; omite uma sequência de exercício durante o programa de treino Smart; ativa / desativa o alarme e a função “Tap on Lens”

## DISPLAY



1. : som das teclas desativado
2. : indicador de desidratação – a ausência de um segmento (da direita para a esquerda) indica que o usuário deve ingerir líquidos
3. AM / PM
4. : frequência cardíaca está fora da escala alvo
5. : indicador do sinal de frequência cardíaca
6. : o usuário deve pressionar **MODE/-** para sair;

- pressionar **MODE/-** para alternar / selecionar
- : indicador de pilha fraca
  - : alarme ativado
  - : cronômetro em funcionamento (Chrono)
  - TTL**: dados exibidos referem-se ao período total de exercício
  - : função volta ativada / dados da volta exibidos
  - : modo memória exibido
  - : função "Tap on Lens" ativada
  - : indicador de alvo – indica o tempo até a conclusão do programa de treino Smart (por exemplo, se o tempo total do programa, incluindo aquecimento, exercício e descanso, é de 50 minutos, cada segmento deve representar 10 minutos)
  - : o usuário deve pressionar uma tecla

## INICIANDO O RELÓGIO (PRIMEIRA VEZ)

Pressione e mantenha pressionado todos os 4 botões simultaneamente para ativar a tela LCD. O relógio solicitará que você defina o seu perfil de usuário.

### IMPORTANTE

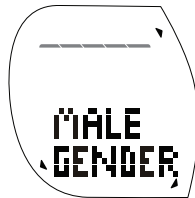
- Para assegurar a precisão dos cálculos de seu exercício, recomenda-se a configuração do relógio e do perfil do usuário antes de começar a exercitar.
- Lembre-se de definir os perfis e configurar o programa de exercício depois que a pilha for trocada ou que o relógio for redefinido.

**NOTA** O relógio sai de uma definição se ficar ocioso por 30 segundos.


**DICA** Para sua conveniência, o relógio foi programado para sair de uma definição / modo atual e retornar ao display padrão de hora com uma leve "batidinha" na tela.

## CONFIGURAÇÃO DO PERFIL DO USUÁRIO

Quando solicitado para definir o perfil de usuário depois de iniciar o relógio pela primeira vez, a tela abaixo será exibida. Vá diretamente para a etapa 4.



Para o procedimento normal de configuração:

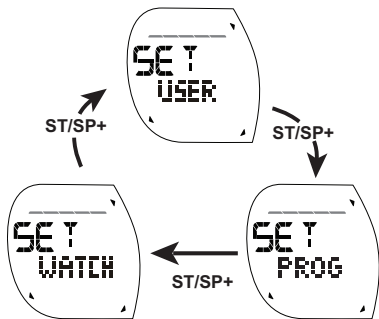
- Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar  "SET"; "SET PROG" aparecerá após alguns segundos.
- Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar "SET USER".
- Pressione **SET/ LAP** para inserir as opções de configuração do perfil do usuário.
- Configure o perfil do usuário de acordo com a seguinte ordem: gênero, idade, unidade de peso, peso, unidade de altura, altura, nível de atividade, pressionando os botões a seguir:
  - ST/SP/+** para aumentar valores ou alternar opções

- **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
- **SET/LAP** para confirmar

Após a configuração do perfil do usuário, o relógio criará automaticamente um IMC (índice de massa corporal) e um índice de aptidão\*. Estes cálculos juntamente com a % de caloria / gordura queimada e o período que você exercitou na intensidade correta (dentro da zona de frequência cardíaca / limites escolhidos) irão ajudá-lo a acompanhar seu progresso com o tempo.

\*Para informação sobre o IMC / índice de aptidão, consulte a seção “Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal” neste manual.

Depois que o perfil do usuário for configurado, a tela “SET USER” abaixo será exibida. Você pode continuar configurando outros perfis (relógio ou programa de exercício) pressionando **ST/SP/+** repetidamente.



## NÍVEL DE ATIVIDADE

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

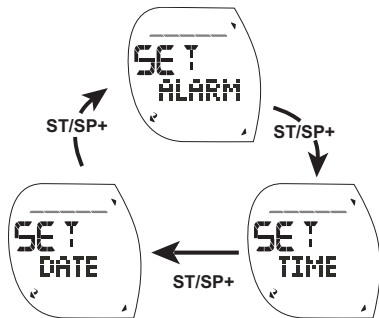
NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
BAIXO	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
PASSATEMPO	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana,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

**NOTA** É necessário inserir o nível de atividade, a fim de calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão.

**DICA** Ao progredir, atualize o peso e nível de atividade para que o relógio forneça uma informação atualizada de sua condição física.

## CONFIGURAÇÃO DO PERFIL DO RELÓGIO (HORA / DATA / ALARME)

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar **SET**: "SET PROG" aparecerá após alguns segundos.
2. Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar "SET WATCH".
3. Pressione **SET/LAP** para inserir as opções de definição do perfil do relógio.
4. Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar a opção a ser configurada: alarme, hora, data.



5. Pressione **SET/LAP** e inicie a configuração da opção selecionada pressionando os seguintes botões:
  - **ST/SP/+** para aumentar valores ou alternar opções
  - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
  - **SET/LAP** para confirmar

6. Repita os passos 4-5 para configurar as demais opções.

aparecerá quando o alarme for ativado.

## CONFIGURAÇÃO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO

Para alcançar uma aptidão equilibrada, talvez você queira fazer uma variedade de exercícios para partes diferentes do corpo em diferentes intensidades. Com esta finalidade, o programa de exercício pode ser ajustado para acomodar diferentes atividades, desde exercícios pré-programados, tais como caminhada, corrida e ciclismo, até exercícios gerais sem tempo específico nem planejamento.

Por exemplo, se você estiver correndo, sua configuração do programa de exercício provavelmente será diferente da que você usaria ao andar de bicicleta. Além disso, o tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício pode variar. É por isso que você pode alterar o tempo de contagem regressiva de aquecimento e de exercício, adequando-o como preferir.

## EXERCÍCIOS GERAIS (AUTO)

Esta função serve para situações em que o usuário não sabe quanto tempo será necessário para realizar a atividade.

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar **SET**.



2. Pressione **SET/LAP** para entrar (SET PROG) nas opções de configuração do programa de exercício.
3. Pressione **SET/LAP** para entrar (SET AUTO) nos ajustes. A tela abaixo será exibida.



(Selecione uma das seguintes opções: **A** ou **B**. Consulte a seção "Limites máximo / superior / inferior de frequência cardíaca" neste manual para mais informação).

#### A. Para utilizar limites de frequência cardíaca pré-programados:

- i. Pressione **SET/LAP**.
- ii. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para selecionar a zona de frequência cardíaca (50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%). A seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar.



A opção B permite que você altere manualmente os limites superior e inferior de frequência cardíaca caso o ajuste pré-programado não seja adequado ao usuário ou ao tipo de exercício a ser realizado.

#### B. Para definir os limites de frequência cardíaca manualmente:

- i. Pressione **ST/SP/+** para selecionar "SET HR LIMIT", depois pressione **SET/LAP**.
- ii. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para inserir o limite inferior de frequência cardíaca e, a seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar.
- iii. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para inserir o limite superior de frequência cardíaca e, a seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar.



#### PROGRAMA DE TREINO SMART

O Programa de Treino Smart é uma opção pré-programada de exercício incluída no relógio, que permite o usuário concluir ciclos de exercício de forma eficaz. O programa guiará o usuário desde uma sessão de "aquecimento" até o "fim do seu exercício". Além de monitorar sua frequência cardíaca e alertá-lo sempre que você saia da escala de frequência cardíaca para a zona de treino selecionada, o programa permite que você verifique as calorias e a % de gordura queimadas.

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar **SET**.



2. Pressione **SET/LAP** para entrar (SET PROG) nas opções de configuração do programa de exercício.
3. Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar "SET EX PROG" e, a seguir, pressione **SET/LAP** para entrar nos ajustes.
4. Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar o tipo de exercício (caminhada, corrida, ciclismo), depois pressione **SET/LAP**.

(Selecione uma das seguintes opções: **A** ou **B**. A seguir, prossiga para a etapa 5).

**A. Para utilizar limites de frequência cardíaca pré-programados:**

- i. Pressione **SET/LAP**.
- ii. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para selecionar a zona de frequência cardíaca (50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%). A seguir, pressione **SET/LAP**.



A opção B permite que você altere manualmente os limites superior e inferior de frequência cardíaca caso o ajuste pré-programado não seja adequado ao usuário ou ao tipo de exercício a ser realizado.

**B. Para definir os limites de frequência cardíaca manualmente:**

- i. Pressione **ST/SP/+** para selecionar "SET HR LIMIT", depois pressione **SET/LAP**.
- ii. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para inserir o limite inferior de frequência



cardíaca e, a seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar.

- iii. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para inserir o limite superior de frequência cardíaca e, a seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar.
5. Continue a definir as seguintes opções de configuração: tempo de aquecimento, tempo de exercício, descanso ligado/desligado, desidratação ou indicador de alvo, pressionando os botões a seguir:
  - **ST/SP/+** para aumentar valores ou alternar opções
  - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
  - **SET/LAP** para confirmar

Repita as etapas 4-5 para todos os programas (caminhada, corrida, ciclismo).

### LIMITES MÁXIMO / SUPERIOR / INFERIOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para ajudá-lo a obter benefícios máximos para a saúde com o seu programa de treinamento, é importante saber:

- Batimento cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior de batimentos cardíacos
- Limite inferior de batimentos cardíacos

O MHR é expresso em batidas por minuto. Você pode obter o seu MHR a partir de um teste de MHR ou pode estimá-lo usando a fórmula a seguir:

$$220 - \text{idade} = \text{MHR}$$

O relógio é pré-programado com 5 opções de zona de meta, sendo que cada uma tem um limite inferior e um limite superior de batimentos cardíacos, conforme relacionado na tabela abaixo.

Limite inferior	Limite superior	Tipo de atividade
50% x FC Max	60% x FC Max	Atividade Moderada
61% x FC Max	70% x FC Max	Controle do Peso
71% x FC Max	80% x FC Max	Zona Aeróbica
81% x FC Max	90% x FC Max	Zona Limiar Anaeróbica
91% x FC Max	100% x FC Max	Zona Linha Vermelha (Capacidade máxima)

A faixa de zona mais comum é de 50% a 80% do índice máximo de frequência cardíaca. É nessa faixa que você alcança benefícios cardiovasculares, queima gorduras e melhora sua aptidão física.

### CATEGORIAS DE TREINO

Há três categorias de treinamento, conforme descrito na tabela abaixo:

Categoria de Treinamento	MHR%	Descrição
Manutenção da saúde	65-78%	O menor nível de intensidade de treinamento. Bom para iniciantes e para aqueles que desejam fortalecer os sistemas cardiovasculares.

Exercício aeróbico	65-85%	Aumenta a força resistência. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo período de tempo.
Exercício anaeróbico	78-90%	Gera velocidade e força. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo ou acima dela, cria músculos e não pode ser mantido por um longo período de tempo.

Os limites de batimento cardíaco superior e inferior são calculados ao multiplicar seu MHR pelas porcentagens da categoria de treinamento selecionada.

#### Por exemplo:

O treinamento de um usuário de 40 anos para cuidado básico da saúde:

- Seu limite superior de batimento cardíaco  $[220 - 40 (\text{idade})] \times 78\%$
- Seu limite inferior de batimento cardíaco  $[220 - 40 (\text{idade})] \times 65\%$

**IMPORTANTE** Aqueça-se sempre antes do exercício e selecione a zona de treinamento que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.

**AVISO** Determinar sua zona de treinamento individual é uma etapa crítica no processo rumo a um programa de treinamento eficiente e seguro. Consulte o seu médico



ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar a frequência e duração de exercício apropriadas para sua idade, condicionamento e metas específicas.

## ALERTA


\* Durante o exercício, o relógio enviará alertas visuais e/ou sonoros quando a frequência cardíaca estiver fora da zona alvo. Você pode ligar/desligar o alerta sonoro na opção "SET ALERT". Para detalhes da zona alvo, consulte a seção "Limites máximo / superior / inferior de frequência cardíaca" neste manual.

### Para ativar / desativar o alerta:

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar **SET**, "SET PROG" aparecerá após alguns segundos.
2. Pressione **SET/LAP** para entrar nas opções de configuração do programa de exercício, "SET AUTO" aparecerá após alguns segundos.
3. Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar "SET ALERT" e, a seguir, pressione **SET/LAP** para entrar nos ajustes.
4. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para ligar / desligar o alerta.

Quando o alerta for ativado, um sinal sonoro soará e **ABOVE ZONE** ou **BELOW ZONE** piscará sempre que o usuário ultrapassar seu limite de frequência cardíaca.

**NOTA** O alerta sonoro somente será ativado se a configuração do alerta estiver ATIVADA (ON) e durante o exercício (com o cronômetro correndo).


Ícone	Descrição
	Alarme sonoro LIGADO <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bip = FC abaixo do limite inferior</li> <li>• 2 bipes = FC acima do limite superior</li> </ul>

**Para interromper o alerta:** Pressione qualquer tecla.

## ALERTA DE DESIDRATAÇÃO

Durante o exercício seu corpo perde água, mais visivelmente em forma de suor. O corpo de um adulto é composto por 60% de água; esta executa muitas funções importantes. A água pode melhorar a resistência durante exercícios prolongados e manter o desempenho do corpo a níveis ideais.

Este relógio processa, de forma inteligente, sua informação, intensidade do exercício e duração a fim de lembrá-lo, no tempo certo, sobre a necessidade de reidratação.

O ícone barra  é composto de 5 segmentos. Quando 1 segmento desaparecer, da direita para a esquerda, significa que o usuário deve reidratar-se ingerindo 1 porção (aproximadamente 120-240 ml / 4-8 onças), de líquido.

**NOTA** O segmento que desapareceu não reaparecerá após o usuário ingerir líquidos.

## FUNÇÃO "TAP ON LENS"

A função "Tap on Lens" permite o acesso fácil a 1 dos 4 programas de exercício.


### Para selecionar o tipo de exercício:

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar **SET**, "SET PROG" aparecerá após alguns segundos.
2. Pressione **SET/LAP** para entrar nas opções de configuração do programa de exercício, "SET AUTO" aparecerá após alguns segundos.
3. Pressione **ST/SP/+** repetidamente para selecionar "SET TAP ON LENS" e, a seguir, pressione **SET/LAP** para entrar nos ajustes.
4. Pressione **ST/SP/+** para selecionar ON e pressione **SET/LAP** para confirmar.
5. Pressione **ST/SP/+** ou **MODE/-** para selecionar o programa de exercício (CAMINHADA, CORRIDA, CICLISMO) ou monitorar exercício geral (AUTO).

### USANDO A FUNÇÃO "TAP ON LENS"

#### Para ativar / desativar a a função "Tap on Lens":

1. Pressione **SET/LAP** duas vezes. "ON / OFF TAP ON LENS" aparecerá na tela.
2. Pressione **ST/SP/+** para alternar LIGAR/DESLIGAR.
3. Pressione **SET/LAP** para confirmar a seleção.

O ícone  indica que a função "Tap on Lens" está ativada.

#### Para usar a função "Tap on Lens":

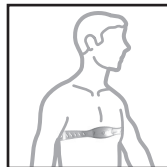
Dê uma leve "batidinha" com os dedos/unha no visor para iniciar o programa de exercício pré-programado ou as voltas.

### USO DA CINTA TRANSMISSORA E DO RELÓGIO

#### Cinta transmissora

A cinta transmissora mede a frequência cardíaca e transmite os dados para o relógio.

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. Coloque a cinta transmissora em volta de seu peito. Para garantir a precisão do sinal de frequência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.

#### DICAS

- A posição da cinta transmissora afeta o seu desempenho.
- Evite áreas com excesso de pêlos.
- Em climas frios e secos, a cinta transmissora pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

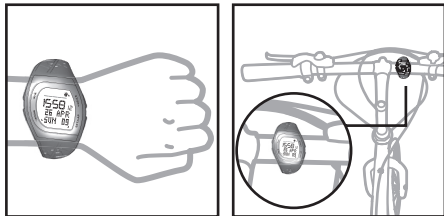
**NOTA** Para manter o melhor desempenho da cinta transmissora, manuseie-a com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva a cinta transmissora em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.

- Não armazene a cinta transmissora em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave a cinta transmissora sob água corrente, em vez disso, limpe-a com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque a cinta transmissora imediatamente após o uso.

### Relógio

Você pode usar o relógio receptor no pulso ou prendê-lo na bicicleta ou no equipamento de exercício, conforme indicado abaixo.



Para instalar o suporte de bicicleta pela primeira vez, consulte a seção “Instalar o suporte para bicicleta” neste manual.

### SINAL DE TRANSMISSÃO

A cinta transmissora e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros (25 polegadas). São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica. Para obter leituras mais precisas, utilize o sinal de transmissão digital. Você deverá sempre alternar para o sinal de transmissão analógico caso ocorra a situação indicada no ponto 2 (veja abaixo).

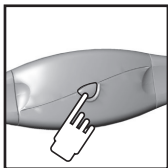
**NOTA** Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta transmissora (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm (4 polegadas) da cinta.

Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

Ícone	Descrição
♥ Coração exterior e interior intermitente	Procurando um sinal
♥ Coração interno piscando	Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado
♥ Coração piscando	Sinal encontrado. Sistema analógico sendo utilizado
♥ HR - -	Nenhum sinal foi encontrado


A procura de sinal leva cerca de 10 segundos. Se, depois de 10 segundos, o ícone de coração não estiver piscando, significa que sua procura de sinal não obteve êxito. Será necessário executar outra procura de sinal.


**NOTA** Para trocar o sistema de analógico para digital ou de digital para analógico, pressione o botão da cinta transmissora por mais de 4 segundos e force a busca do sinal.



**IMPORTANTE** Caso “HR ---” apareça na tela devido à ausência de sinal, pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca de sinal.

Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

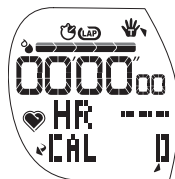
- O sinal está fraco. O monitor de frequência cardíaca no relógio mostra apenas “0”:
  - Diminua a distância entre a cinta transmissora e o relógio.
  - Regule novamente a posição da cinta transmissora.
  - Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
  - Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.
  - Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca de sinal.
- A maioria dos equipamentos de ginástica parece não funcionar com a sua cinta transmissora e o ícone digital  é exibido:
  - A maioria dos equipamentos de ginástica é

compatível com o sistema analógico . Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta transmissora por mais de 4 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca de sinal

- Interferência vinda do monitor de frequência cardíaca de outra pessoa. As leituras cardíacas dessa pessoa aparecem no seu relógio, ou o monitor de frequência cardíaca mostra “0”:
  - Pressione o botão da cinta transmissora, a fim de fazer o relógio receber o sinal da sua própria cinta transmissora. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta transmissora, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de digital para analógico.
- O sinal está congestionado. A leitura de frequência cardíaca em seu relógio está piscando:
  - Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de frequência cardíaca. Posicione-se em outro local onde a leitura de frequência cardíaca pare de piscar.

**AVISO** A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão, semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas. Sob interferência, a leitura de frequência cardíaca pode se tornar instável ou imprecisa.

**NOTA** Caso o relógio permaneça inativo sem receber um sinal de frequência cardíaca durante 30 segundos, o modo frequência cardíaca será abandonado retornando ao modo relógio.




## INICIANDO O EXERCÍCIO


Antes de iniciar o exercício, aguarde alguns segundos para que o relógio efetue primeiramente a busca pela cinta transmissora para garantir que você receberá cálculos completos e precisos (como volta, calorias e batimentos cardíacos) durante o exercício.


Certifique-se de que a zona ou limites de frequência cardíaca estejam configurados e, caso pretenda executar exercícios pré-programados, que a duração de tempo esteja definida.

**NOTA** Durante o exercício é possível verificar a hora pressionando **MODE/-**.


## INICIANDO O REGISTRO DE DADOS – EXERCÍCIO GERAL


**DICA** Passe para a etapa 3 caso esteja usando a função “Tap on Lens” (se o ícone  aparece na tela e esteja programado para a opção exercício geral ‘AUTO’).

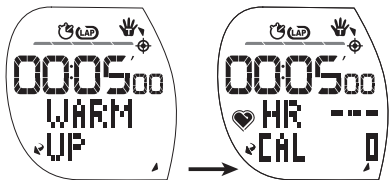
1. Pressione **MODE/-** para selecionar  “AUTO” aparecerá após alguns segundos.
2. Pressione **SET/LAP** para confirmar.

3. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para efetuar a busca pelo sinal de frequência cardíaca. Certifique-se de que o ícone  e dígitos aparecem na tela.
4. Pressione **ST/SP/+** para iniciar o registro de dados.

## INICIANDO O REGISTRO DE DADOS – EXERCÍCIO PRÉ-PROGRAMADO (CAMINHADA / CORRIDA / CICLISMO)

**DICA** Passe para a etapa 4 caso esteja usando a função “Tap on Lens” (se o ícone  aparece na tela e esteja programado para a opção de exercício escolhido).

1. Pressione **MODE/-** para selecionar  “AUTO” aparecerá após alguns segundos.
2. Pressione **ST/SP/+** para alternar as opções de exercício (EX PROG) e, a seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar.
3. Pressione **ST/SP/+** para selecionar o programa de exercício (caminhada / corrida / ciclismo) e, a seguir, pressione **SET/LAP** para confirmar. A tela abaixo será exibida.



4. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para efetuar a busca pelo sinal de frequência cardíaca. Certifique-se de que o ícone e dígitos aparecem na tela.
5. Pressione **ST/SP/+** para iniciar o timer de aquecimento.

**DICA** Caso não deseje concluir a sequência de exercício (aquecimento, exercício, descanso), pressione e mantenha pressionado **SET/LAP** a fim de passar para a próxima sequência.

## PAUSA, REINICIAR / PARAR

Caso seja necessário interromper o exercício, pressione **ST/SP/+**.



Pressione **ST/SP/+** para reiniciar o exercício.

**Para interromper o exercício e registrar dados:** Pressione **ST/SP/+** para pausar e, a seguir, pressione **MODE/-**.

**Para interromper o exercício sem registrar dados:** Pressione **ST/SP/+** para pausar e, a seguir, pressione e mantenha pressionado **ST/SP/+**.

Durante uma longa pausa em que o tempo tenha se esgotado, o relógio perderá a conexão com a cinta transmissora. Assim, ao reiniciar o exercício, siga as etapas acima para começar a registrar dados tanto para exercício geral como para o programa de treino Smart.

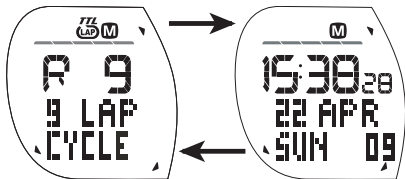
## REGISTRANDO VOLTAS

Pressione **SET/LAP** ou dê uma leve "batidinha" com os dedos/unha no visor (se aparece na tela) quando o cronômetro estiver em funcionamento.

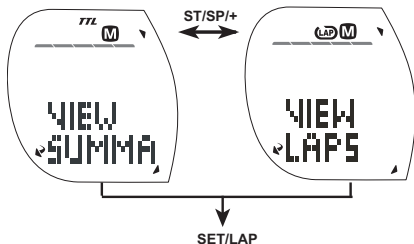
## MEMÓRIA

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar . Após 2 segundos, o display exibirá o registro do exercício mais recente ou "NO RECORD" caso não exista dados.
2. Pressione **ST/SP/+** para selecionar o registro.

**NOTA** Para sua conveniência, o display alternará automaticamente o número com detalhes e a hora e data em que foi registrado.



3. Pressione **SET/LAP**, "VIEW SUMMA" será exibido.
4. Pressione **ST/SP/+** para selecionar o tipo de registro a ser exibido, "VIEW SUMMA" (Resumo) ou "VIEW LAPS" (volta individual) e, a seguir, pressione **SET/LAP** para começar a visualizar.



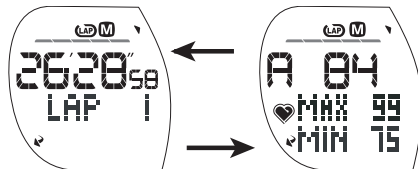
5. Pressione **ST/SP/+** para alternar as telas.

Após visualizar, pressione **MODE/-** para retornar à Etapa 4 e selecionar a outra opção de display da memória para aquele registro.

**NOTA** A opção de verificar os registros da volta individual apenas pode ser selecionada se o usuário efetuou voltas

para aquele exercício.

**NOTA** Para sua conveniência, o display alternará automaticamente o número da volta com o tempo necessário para completá-la e a informação sobre a respectiva frequência cardíaca.



## SOBRE OS DISPLAYS

### Informação sobre a volta individual:

	<p>Tempo necessário para completar a volta Número da volta</p>
	<p>Frequência cardíaca média durante aquela volta Frequência cardíaca máxima durante aquela volta Frequência cardíaca mínima durante aquela volta</p>

## Resumo do registro:

	<p>Tempo total necessário para completar o exercício Número de voltas completas</p>
	<p>Total de gorduras queimadas Total de calorias queimadas</p>
	<p>Frequência cardíaca média Frequência cardíaca máxima Frequência cardíaca mínima</p>
	<p>Efetividade do treino: Duração de tempo em que a frequência cardíaca permaneceu na faixa da zona alvo (resultados pretendidos foram alcançados)</p>

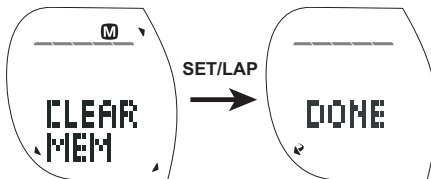
	<p>Efetividade do treino: Duração de tempo em que a frequência cardíaca excedeu a zona alvo (é necessário diminuir o ritmo)</p>
	<p>Efetividade do treino: Duração de tempo em que a frequência cardíaca ficou abaixo da zona alvo (é necessário aumentar o ritmo)</p>

## EXCLUINDO REGISTROS

Este relógio pode armazenar dados de até 99 voltas. A memória individual não pode ser selecionada e excluída. O relógio permite apenas que todos os dados sejam excluídos.

## Para apagar a memória:

Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar **MEM** e, a seguir, pressione **ST/SP/+** até que "CLEAR MEM" apareça na tela. Pressione e mantenha pressionado **SET/LAP** para apagar todos os registros.





Quando a memória estiver cheia, "MEM FULL" aparecerá na tela, seguido de "CLEAR MEM".

- Pressione e mantenha pressionado **SET/LAP** para apagar todos os registros

OU

- Pressione **SET/LAP** para ignorar e começar um exercício sem registrar os dados.

## OUTRAS OPERAÇÕES E CONFIGURAÇÕES



### ATIVANDO O ALARME


Para ajustar o alarme diário, consulte a seção "Configuração do Perfil do Relógio" acima.

**Para ativar / desativar o alarme:**

1. Pressione **SET/LAP**. "ALARM ON/OFF" aparecerá na tela.
2. Pressione **ST/SP/+** para alternar ON/OFF (LIGAR/DESLIGAR).
3. Pressione **SET/LAP** para confirmar a seleção.


### ATIVANDO A LUZ DE FUNDO

Pressione  / . (Pressione qualquer tecla para prolongar a duração da luz de fundo por mais 3 segundos).

**NOTA** A luz de fundo não funcionará se o ícone "" for exibido.

### LIGANDO/DESLIGANDO O BIP SONORO

Pressione **ST/SP/+** para ativar / desativar o bip sonoro.

O ícone  indica que o bip sonoro está desativado.

## SUBSTITUINDO A PILHA

Se a pilha do relógio ou da cinta transmissora estiver fraca, o seguinte aparecerá na tela:

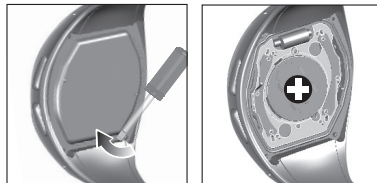
**Relógio**



**Cinta transmissora**

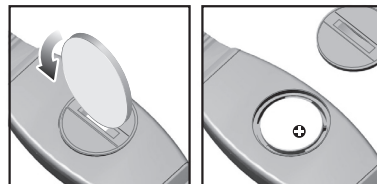
"HR BELT LO BATT"

**Para substituir a bateria do relógio:**



1. Use uma chave de fenda pequena para remover a tampa do compartimento da bateria.
2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
3. Recoloque a tampa parafusando-a de volta no local.



**Para substituir a bateria da cinta transmissora:**



1. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.
2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

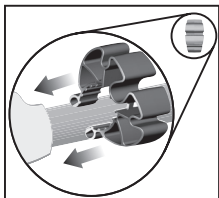
**IMPORTANTE** Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

### BLOQUEANDO O TECLADO

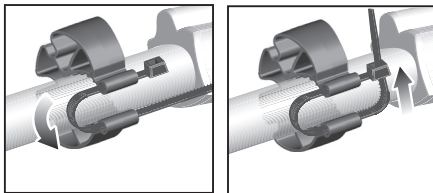
Pressione e mantenha pressionado  /  para bloquear / desbloquear o teclado. "KEY LOCKED" indica que o teclado está bloqueado.

### INSTALAR O SUPORTE PARA BICICLETA

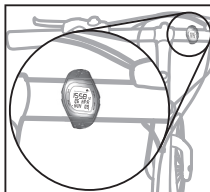
1. Acople o suporte para bicicleta em uma bicicleta ou equipamento de ginástica.



2. Insira a corda de náilon para prender o suporte para bicicleta de acordo com as figuras abaixo.



3. Afixe o relógio no suporte da bicicleta.



## RESISTÊNCIA À ÁGUA

Item	Resistência à água
Relógio	50 metros (164 pés) Você pode usar o relógio para nadar ou praticar esportes aquáticos (como surf, por exemplo), mas não use o relógio para mergulhar ou praticar "snorkeling".  <b>NOTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certifique-se de que os botões e o compartimento da bateria estejam protegidos e intactos antes de expô-los à água abundante.</li> <li>• Não pressione os botões na água ou durante tempestades com chuva, pois isso pode fazer com que a água entre no relógio, danificando-o.</li> </ul>
Cinta transmissora	10 metros (32,8 pés) Não recomendado para nadar.

**NOTA** Ainda que tanto o relógio quanto a cinta transmissora sejam resistentes à água, como sinais de rádio não são transmitidos na água, a transmissão do sinal entre o relógio e a cinta transmissora é impossível de ser realizada na água.

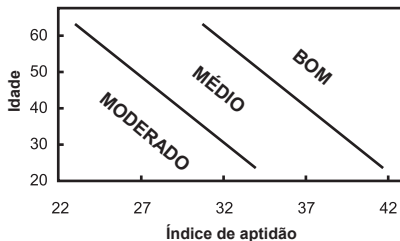
SOBRE O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA /  
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

## ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA

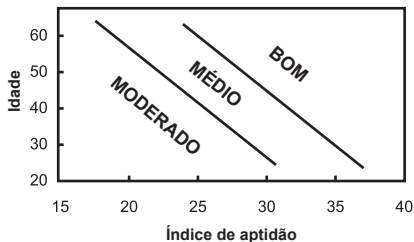
O relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser 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.

Consulte o quadro 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 seu índice de massa corporal (IMC) é uma medida dos percentuais relativos de gordura e de massa muscular do corpo humano.

CONDIÇÃO DE SAÚDE	IMC	DESCRIÇÃO
Abaixo do peso	Menor que 20,0	Seu peso está abaixo da média. Busque uma alimentação saudável e regular e adquira uma rotina de exercícios para melhorar a saúde, atingindo os níveis recomendados.

Recomendado	20,0 a 25,0	Sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e uma rotina de exercícios para manter esse nível.
Acima do peso	25,1 a 29,9	Seu peso pode estar acima do normal. Aumente sua rotina de exercícios e trabalhe com um plano de dieta para reduzir seu risco de contrair doenças graves.
Obeso	30,0 ou maior	Neste nível, você pode estar sob risco de doenças cardíacas, hipertensão e outras doenças. Consulte seu médico para desenvolver um plano adequado de treinamento.

**OBSERVAÇÃO** O IMC não deve ser utilizado como orientação quanto a riscos de saúde para os seguintes grupos:

GRUPO	MOTIVO
Crianças e adolescentes	Os intervalos de IMC baseiam-se apenas na altura de indivíduos adultos.
Atletas e fisiculturistas	O IMC não diferencia gordura de músculos. Portanto, esse índice pode ser impreciso para pessoas com grande massa muscular.
Mulheres grávidas ou em período de amamentação	Este grupo gera reservas de gordura naturalmente altas, em decorrência da gravidez.
Pessoas com mais de 65 anos	As reservas de gordura tendem naturalmente a ser maiores em pessoas mais idosas.

**OBSERVAÇÃO** As informações sobre IMC indicadas acima baseiam-se na constituição física média de um indivíduo branco.

## ESPECIFICAÇÕES

### RELÓGIO

Formato de hora	Formato de 12/24 horas com horas / minutos / segundos
Formato de data	DD / MM ou MM / DD
Intervalo de anos	2009 – 2058
Alarme	Diário

### TREINAMENTO

Intervalo do tempo de aquecimento	00:00 / 00:05 / 00:10 / 00:15
-----------------------------------	-------------------------------

Intervalo de tempo de exercício	00:00:00 a 99:59:59 e 00:30 / 01:00 / 01:30
Descanso	Ligar / Desligar
Zona de meta dos batimentos cardíacos	51-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Intervalo do limite inferior de batimento cardíaco	30 a 220 bpm
Intervalo do limite superior de batimento cardíaco	80 a 240 bpm
Contagem máxima de voltas	99
Faixa de calorias	0 a 9999 kcal
Faixa de porcentagem de gordura queimada	0 a 100%
Faixa do índice de preparo físico	1 a 66

### ALIMENTAÇÃO

Relógio	1 bateria de lítio CR2032 de 3V
Cinta transmissora	1 bateria de lítio CR2032 de 3V

### AMBIENTE OPERACIONAL

Temperatura operacional	Para o relógio 0 °C a 40 °C (32 °F a 104 °F) Para a cinta transmissora 5 °C a 40 °C (41 °F a 104 °F)
Temperatura de armazenamento	Para relógio e cinta transmissora -20 °C a 60 °C (-4 °F a 140 °F)

## PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso

departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.

- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

**NOTA** As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

**NOTA** Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

## SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site ([www.oregonscientific.com.br](http://www.oregonscientific.com.br)) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail [sac@oregonscientific.com.br](mailto:sac@oregonscientific.com.br).

## CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este monitor de frequência cardíaca TAP ON ELITE (modelo: SH201) está de acordo com a EMC diretiva 2004/ 08/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

