

HEART RATE



Manual do usuário

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

CONTADOR DE CALORIAS QUEIMADAS

CRONÔMETRO DE EXERCÍCIOS

CRONÔMETRO PARA ZONAS DE
TREINAMENTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



GONEW



ÍNDICE

VISÃO GERAL

Funções e sumário	4
-------------------------	---

TECLAS E FUNÇÕES	5
-------------------------------	---

INÍCIO RÁPIDO

Vestindo a cinta	6
------------------------	---

Seleção da Zona de Treinamento	7
--------------------------------------	---

TEMPO

Ajustando o Tempo	8
-------------------------	---

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Começando	9
-----------------	---

<i>Display</i> de dados / Zonas de Treinamento	10
--	----

Configurações de Usuários	11
---------------------------------	----

Tabela de Intensidade de Batimentos Cardíacos	12
---	----

DADOS

Informações Gerais sobre o Desempenho	13
---	----

ALARME

Configurar Alarme	14
-------------------------	----

Modo cronômetro	15
-----------------------	----

INFORMAÇÕES SOBRE A BATERIA	16
--	----

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS	17
-----------------------------------	----

CUIDADOS E MANUTENÇÃO	17
------------------------------------	----

ESPECIFICAÇÕES	18
-----------------------------	----

VISÃO GERAL

Parabéns pela aquisição do Monitor de Frequência Cardíaca. Este produto é confiável e de fácil utilização para acompanhar o desenvolvimento da sua saúde física.

Para entender e se beneficiar deste Monitor de Frequência Cardíaca, por favor leia este manual cuidadosamente.

Desejamos que as suas atividades físicas, utilizando o Monitor de Frequência Cardíaca, sejam prazerosas.

Funções e Sumário

Tempo	Ajuste	Tempo	Data	Ano	12/24 horas Formato	
Monitor freq. cardíaca	Tempo de exercício	Batimento card. máx. %	Calorias	Período Zona Treinamento	Batimento card. + Alto	Tempo corrente
	Ajuste	Idade	Gênero	Bat. card. Zona Treinamento	Limite bat. card. + Alto	Limite bat. card. + Alto
		Unidade	Peso	Alar. bat. card. Zona Treinam.		
Dados	Tempo de exercício	Período Zona Treinamento	Calorias	Batimento card. + Alto	Média bat. cardíacos	
Alarme	Alarme Liga/ Desliga					
Cronômetro	Cronômetro Iniciar/Parar					

CHAVES E FUNÇÕES



FUNÇÕES

- Navegue por várias funções do relógio
- Avance para a próxima opção na sequência das configurações

AJUSTE/LUZ

- Ativa a luz
- Entra na sequência das configurações para cada função
- Apaga os dados da sessão

INICIAR/PARAR

- Aumenta a variável nas configurações de sequência
- Pausa o tempo no modo HRM (Monitor de Frequência Cardíaca)

REINICIAR

- Diminui a variável nas configurações de sequência
- Alterna entre os modos
- Alterna entre libras/quilogramas
- Finaliza a sessão

INÍCIO RÁPIDO – Vestindo a Cinta

Siga os passos de 1 a 4 para vestir a cinta peitoral e seguir para o treino.



1. Abra a fivela da cinta.



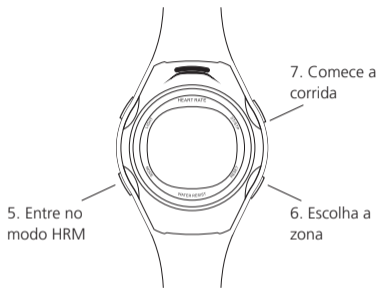
2. Insira a aba na abertura. Certifique-se de que a aba e a abertura estão alinhadas.



3. Posicione a cinta na altura do tórax, abaixo do peito. Certifique-se de que a cinta está posicionada corretamente e pressionada diretamente contra o corpo.

4. Levante levemente a cinta em relação ao seu corpo e molhe os eletrodos, na parte de trás, para assegurar a conexão entre o sinal do batimento cardíaco e a cinta.

ÍNICIO RÁPIDO – Seleção de Zona de Treinamento



Sem Sinal

Três linhas aparecerão na tela se o relógio não estiver recebendo transmissão da cinta.

NÍVEL 1

55 - 70%

Mantenha o coração saudável e perca peso.

NÍVEL 2

70 - 80%

Desenvolva resistência e aumente seu vigor.

NÍVEL 3

80 - 100%

Mantenha uma ótima condição física e de saúde e aumente a força muscular.

Representação Gráfica do Batimento Cardíaco Máximo



HR (Frequência Cardíaca) a aferição atual alcança menos de 60% da sua frequência cardíaca máxima



HR (Frequência Cardíaca) a aferição atual alcança menos de 60-85% da sua frequência cardíaca máxima



HR (Frequência Cardíaca) a aferição atual alcança 85% ou mais da sua frequência cardíaca máxima

TEMPO – Ajustando o tempo

No modo TEMPO você pode configurar Hora, Data e Formato da Hora. Siga os passos de 1 a 5 para ajustar a hora e a data.

2. Pressione por 2 segundos

1. Vá para o modo TEMPO

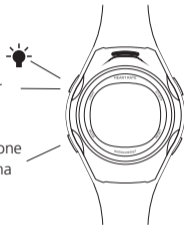


3. + Dígito/
Alternar tecla
tom LIGA
DESLIGA

3. – Dígito

5. Sair

4. Selecione
a próxima
variável



Ajuste
a Hora

Ajuste os
Minutos

Ajuste os
Segundos

Ajuste o
Ano

Ajuste o
Mês

Ajuste o
Dia

Escolha o
formato da
hora 12/24

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA – Começando

PRINCÍPIO DA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É importante que você saiba sua frequência cardíaca máxima, zona de treinamento, limite do batimento cardíaco mais alto e limite do batimento cardíaco mais baixo antes de começar. Esses dados ajudarão você a obter o máximo de benefícios para a sua saúde a partir de seus exercícios. É altamente recomendado consultar um médico antes de fazer o seu planejamento.

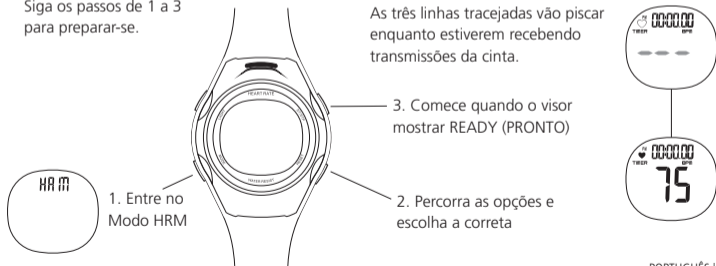
É possível, porém não recomendável sem o devido acompanhamento profissional, definir seus próprios batimentos limites alto e baixo a partir das instruções a seguir:

Cálculo do batimento cardíaco máximo: HOMENS = 220 – Idade, MULHERES = 226 – Idade

Esse cálculo de zona de frequência cardíaca é aplicável para uma pessoa em ótima condição física e de saúde.

Começando

Siga os passos de 1 a 3 para preparar-se.



MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA – Display de Dados / Zonas de Treinamento

O tempo de exercício é mostrado abaixo da frequência cardíaca. Pressione o botão INICIAR/PARAR para ver outras informações.

SAVE DATA
Pressione por 2 segundos para salvar os dados



Sessão de Pausa
Pressione Pausar Sessão Atual
Iniciar/Parar



Tempo de Exercício Bat. Card. Máx. % Calorias

Navegar pelos dados



Período Zona Treinamento Bat. Card. Mais Alto Tempo Atual

Dentro da Zona

Sua frequência cardíaca está contida dentro da sua zona de treinamento



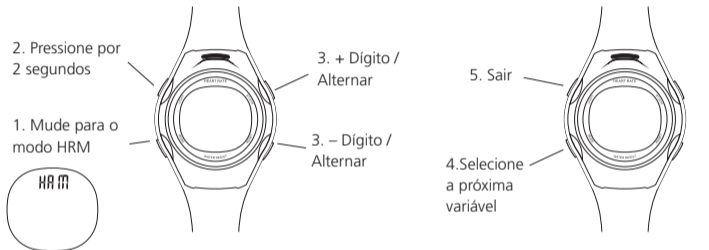
Fora da Zona

Se a sua frequência cardíaca estiver fora da sua zona de treinamento, as setas de Alto ou Baixo (*High* ou *Low*) vão aparecer.



MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA – Configurações de usuários

A sua frequência cardíaca é medida em batidas por minuto (bpm). Definir uma zona de frequência cardíaca permite que trabalhe com o seu menor ou maior limite cardíaco. Siga os passos de 1 a 5 para ajustar as configurações de usuário.



Ajustar
Idade

Ajustar
Sexo

Ajustar Zona
Freq.Card.

Ajustar Lim.
Freq. Card.
+ Alta

Ajustar Lim.
Freq. Card.
+ Baixa

Ajustar
Unidade

Ajustar
Peso

Ajustar Alarme
Zona Freq. Card.
LIGA/DESLIGA

CONFIGURAÇÕES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA – Tabela de Intensidade da Frequência Cardíaca

Esta é uma alternativa para checar a sua Zona de Frequência Cardíaca baseada no gênero, idade e peso. Comece com a sua Frequência Cardíaca Máxima (MHR) e use a tabela para calcular suas zonas, de acordo com a intensidade das suas atividades. Por favor note que essa tabela pode não ser apropriada a todos.

Freq. Card. Máxima	Nível 1 (55 - 70%)	Nível 2 (70 - 80%)	Nível 3 (80 - 100%)
Homem = 220 – Idade	Mantenha um coração	Desenvolva resistência e	Mantenha
Mulher = 226 – Idade	saudável e Perca Peso	aumente seu vigor	ótima condição física e de saúde
			e aumente a força muscular

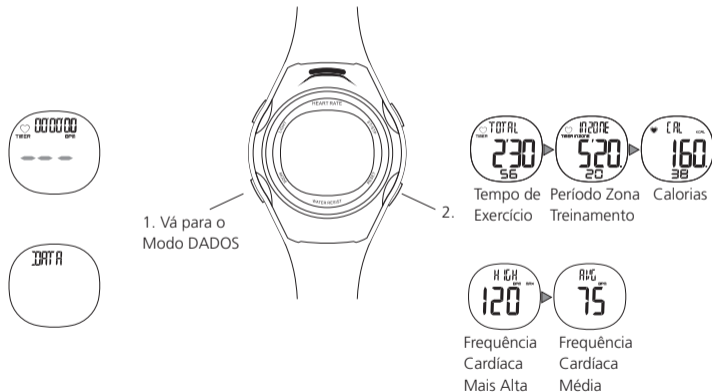
Idade	Homem	Mulher	Homem		Mulher		Homem		Mulher		Homem		Mulher	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

As zonas de frequência cardíaca variam conforme a condição física e de saúde da pessoa. Consulte um médico e um profissional de educação física para uma avaliação correta.

DADOS – Informações gerais e desempenho

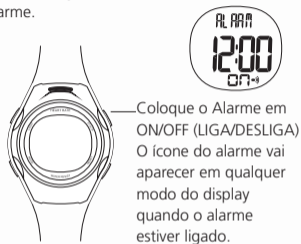
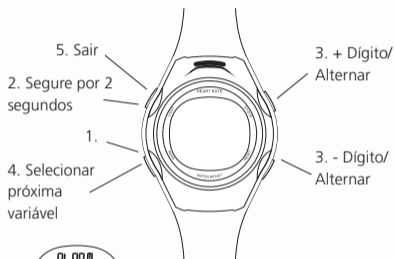
No modo de DADOS você pode ver as informações da sua última sessão.

Siga os passos de 1 a 2 para gerenciar suas informações. * Por favor, lembre-se de que apenas uma sessão pode ser salva por vez.



ALARME – Ajuste do alarme

No modo ALARME você pode alternar entre LIGADO/DESLIGADO e ajustar a hora do alarme. Siga os passos de 1 a 5 para ajustar as configurações do alarme.



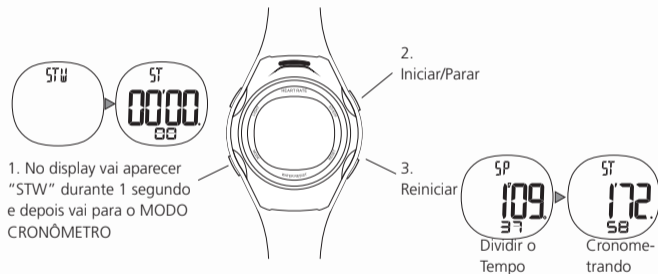
Vá para o Modo Alarme

Vá para o Modo Alarme



CRONÔMETRO

Para entrar no modo cronômetro, siga os passos de 1 a 3. Então, comece a atividade



INFORMAÇÕES SOBRE A BATERIA

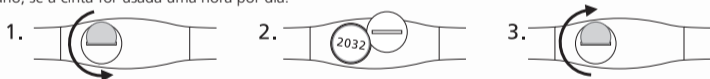
Atenção: Mantenha as baterias do relógio fora do alcance de crianças. Se alguma peça for engolida, contate um médico imediatamente. As baterias contêm substâncias químicas. Elas devem ser descartadas corretamente, de acordo com os regulamentos locais.

Tipo de bateria do relógio: CR2032 Lítio. Vida útil estimada em 1 ano, dependendo das condições do uso.

Troca da bateria:



Tipo de bateria da cinta de frequência cardíaca: CR2032 Lítio. Vida útil estimada desta bateria é de 1 ano, se a cinta for usada uma hora por dia.



Use uma moeda para girar a tampa do relógio e ter acesso à bateria. (Gire no sentido horário)

Remova a bateria antiga e a substitua por uma bateria CR2032 de Lítio com a face escrita para cima

Recoloque a tampa do relógio

○ Certifique-se de que a junta (anel de borracha ao redor da bateria) não foi retirada do seu lugar. SUGERIMOS FORTEMENTE QUE A BATERIA SEJA TROCADA POR UM RELOJOEIRO PARA EVITAR A POSSIBILIDADE DE ESTRAGOS PERMANENTES NO RELÓGIO.

A frequência cardíaca não é mostrada no relógio

- A cinta pode não estar posicionada corretamente
- Os sensores podem não estar molhados o suficiente, molhe-os e tente novamente.
- É recomendável que os sensores estejam diretamente na sua pele.

A leitura da frequência cardíaca é incoerente ou para

- A bateria da cinta pode precisar ser substituída.
- Fontes eletromagnéticas podem causar interferência (ferramentas, computadores e redes de energia)

O relógio está apitando continuamente

- Se o alarme de zona estiver ligado e você estiver fora das zonas de treinamento, o relógio vai apitar para avisá-lo.

O display do relógio pode estar parado devido à eletricidade estática

- O display pode parar devido à eletricidade estática ou devido à troca recente de bateria. Se isso ocorrer, pressione todos os quatro botões ao mesmo tempo para reiniciar nas configurações de fábrica

Evite forçar, bater ou expor o relógio a variações de temperatura ou umidade. Essas condições podem causar o mau funcionamento, estragar as baterias ou amassar alguma peça.

Enxague o relógio com água fresca para evitar deposição de materiais que possam interferir na recepção do pulso.

Não utilize materiais corrosivos ou abrasivos para limpar o relógio ou a cinta. Produtos abrasivos podem arranhar o plástico e corroer o circuito elétrico.

Evite interferir nos componentes internos do relógio. Isso pode causar estragos ao relógio e aos sensores.

ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO

- Resistência à pressão da água: 3 ATM
- Adequado para uso diário.
- Resistente à chuva. NÃO tome banhos, nade ou mergulhe com o relógio. Evite qualquer atividade relacionada com a água, como pescar com o produto. Danos causados por água acontecerão se os botões forem pressionados embaixo d'água.
- Após o uso, seque o relógio.
- Temperatura de operação: -5° a 50° Celsius.

Informações sobre o material:

- Cristal: Acrílico
- Caixa (de relógio): Acrilonitrila Butadieno Estireno (ABS)
- Teclas: Acrilonitrila Butadieno Estireno (ABS)
Poliuretano
- Fivela: Aço inoxidável
- Aro Graduado: Aço inoxidável
- Tampa Traseira: Aço inoxidável
- Cinta: Poliuretano
- Limites do Modo: Frequência Cardíaca 30-240bpm

PORTUGUÊS | 18

CINTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Resistência à pressão da água: 1 ATM
- Adequada para uso diário.
- Resistente à chuva. NÃO tome banhos, nade ou mergulhe com a cinta. Evite qualquer atividade relacionada com a água, como pescar com o produto.
- Após o uso, seque a cinta.
- Temperatura de operação: -5° a 50° Celsius.
- Informações sobre o Material:
- Estojo: Acrilonitrila Butadieno Estireno (ABS)
- Cinta: Poliuretano
- Fita: Elástico

