



POR

**MONITOR DE BATIMENTOS
CARDÍACOS
MODELO: SE122
MANUAL DO USUÁRIO**

Recurso De Economia De Energia 9
Especificações 9
Precauções 9
Sobre a Oregon Scientific 10
CE – Declaração de Conformidade 10

CONTEÚDO

Brpt..... 2
Conheça os dados 2
 Zonas de treinamento 2
Botões de controle do receptor/relógio de pulso..... 3
Transmissor..... 4
Receptor 4
Faixa efetiva 5
Utilização na água..... 5
Operação 5
 Luz de fundo 5
 Ativação do bloqueio de botões 5
 Modos de operação 6
 Modo Hr / Kcal 6
 Limites de batimento cardíaco 6
Hora e data 7
 Cronômetro 8
Dados do usuário..... 8
Informações adicionais 9
 Bateria 9

BRPT

Agradecemos pela escolha do Monitor de batimentos cardíacos Oregon Scientific™ (SE122). O SE122 é um produto para esportes e preparo físico muito útil que pode ajudá-lo a alcançar e manter uma ótima zona de exercício, monitorando seus batimentos cardíacos durante a prática. O SE122 vem com um relógio transmissor e receptor de batimentos cardíacos completo com as funções de relógio em tempo real, cronômetro e luz de fundo.

CONHEÇA OS DADOS

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

- Zona de treinamento de batimento cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior de batimentos cardíacos
- Limite inferior de batimentos cardíacos

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

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

Mulheres: $230 - \text{idade} = \text{MHR}$

Há várias zonas de treinamento relevantes a um programa de preparo físico. A faixa da zona mais popular é de 50% a 80% de seu batimento cardíaco máximo. É nela que você obtém benefícios cardiovasculares, queima gordura e fica em boa forma física. Ao programar o relógio, a porcentagem mais baixa da zona escolhida torna-se seu limite inferior de batimento cardíaco e a porcentagem mais alta torna-se seu limite superior de batimento cardíaco.



50%

Atividade moderada

60%

Controlo de Peso

70%

Zona Aeróbica

80%

Zona limiar anaeróbica

90%

Zona da Linha Vermelha (capacidade máxima)

100%

Os limites de batimento cardíaco superior e inferior são calculados ao multiplicar seu MHR pelas porcentagens da zona 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 $[220 - 40 (\text{idade})] \times 65\%$

ZONAS DE TREINAMENTO

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.



Existem três zonas de treinamento, conforme descrito abaixo:

ZONA DE TREINAMENTO	MHR %	DESCRIÇÃO
Manutenção da saúde	65-78%	Este é o nível de intensidade de treinamento mais baixo. É adequado para iniciantes e para os que querem fortalecer seus sistemas cardiovasculares.
Exercício aeróbico	65-85%	Aumenta a força e 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 energia. 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.

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 seu batimento cardíaco máximo, limites superior e inferior,

frequência e duração de exercício apropriados para sua idade, condição e metas específicas.

BOTÕES DE CONTROLE DO RECEPTOR/RELÓGIO DE PULSO



- SET**: altera os valores no modo de ajuste; ativa e desativa o alarme no modo Alarme; zera o cronômetro
- PM**: relógio de 12 horas
- kg lb**: unidade de peso
- Exibe o cronômetro / alarme / relógio / batimentos cardíacos / peso e indicadores de modo
- : indica que a bateria está fraca
- : indica que o alarme está ativado
- MODE**: alterna entre os modos; entra no modo de ajuste
- ST/SP**: inicia / pára o cronômetro

9. **KCAL** : unidade de calorias
10. (♥) : indica que uma leitura de batimentos cardíacos foi detectada
11. ▼▲ : limites superior / inferior de batimento cardíaco obtidos
12. 🔒 : indica que os botões estão bloqueados
13. ⌚ : indica que o cronômetro está correndo
14. ☀️ : ativa a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia os botões
15. ♥•KCAL : exibe os batimentos cardíacos; ativa o alerta de batimentos cardíacos altos / baixos

TRANSMISSOR

O transmissor é utilizado para contar seus batimentos cardíacos e transmitir dados ao receptor. Para ativá-lo:

1. Umedeça as almofadas condutivas no lado de baixo do transmissor com água ou gel para ajudar a estabelecer um contato sólido.
- 
2. Amarre o transmissor em torno do tórax. Ajuste a faixa até que o transmissor fique confortável abaixo dos músculos peitorais para que seja obtido um sinal de batimento cardíaco exato.



DICAS

- A posição do transmissor afeta seu desempenho. Mova-o ao longo da faixa para obter a melhor transmissão. Evite as áreas do tórax com excesso de pêlos.
- Em climas secos e frios, demora um pouco de tempo para que o transmissor funcione de maneira regular. Isso é normal, já que as almofadas condutivas precisam de uma camada de umidade para um melhor contato com a pele.

NOTA Para manter o melhor desempenho do cinto do tórax, manuseie-o com cuidado seguindo estas recomendações:

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



POR

RECEPTOR

O receptor vem no formato de um relógio.



FAIXA EFETIVA

O transmissor e o receptor começarão a transmissão e recepção dos sinais depois que as baterias forem instaladas. Quando a bateria estiver cheia, as duas unidades poderão ser vestidas ou instaladas a 76 cm (30 polegadas) de distância.

Se os sinais ficarem instáveis:

- Reduza a distância entre o transmissor e o receptor.
- Reajuste a posição do transmissor.
- Verifique as baterias. Troque-as quando necessário.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O relógio SE122 é resistente à água até 50 metros (164 pés).

CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA/FRIA APENAS)	LUZ NATAÇÃO / ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFICIAL/ DESPORTOS AQUÁTICOS	SNORKELING MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50 M / 164 PÉS	OK	OK	OK	NÃO

NOTA Ajuste a unidade antes de expô-la à água excessiva. Pressionar os botões na água ou durante tempestades com chuva pode fazer com que a água entre na unidade.

OPERAÇÃO

LUZ DE FUNDO

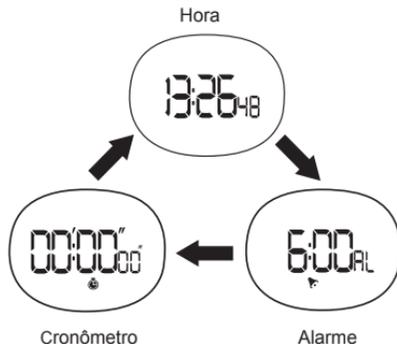
Pressione para ativar a luz de fundo por 5 segundos.

ATIVAÇÃO DO BLOQUEIO DE BOTÕES

Para ativar/desativar o bloqueio dos botões:

Pressione e segure por 2 segundos. indica que os botões estão bloqueados.

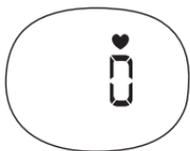
MODOS DE OPERAÇÃO



Pressione **MODE** para alternar entre:

- Modo Hora
- Modo Alarme
- Modo Cronômetro (Chrono)

MODO HR / KCAL



Medição de batimentos cardíacos

Pressione **♥ / KCAL** para entrar no modo de medição de batimentos cardíacos (HR). Pressione **MODE** para retornar ao modo anterior.

NOTA Quando nenhum sinal for recebido ou a medição ficar fora da faixa por cinco minutos, o receptor retornará automaticamente ao modo de operação anterior.

LIMITES DE BATIMENTO CARDÍACO

Os limites de batimento cardíaco o ajudam a determinar se você está se exercitando dentro da sua zona de treinamento.

- Se você estiver acima dos seus limites, **▲** piscará.
- Se você estiver abaixo dos seus limites, **▼** piscará.

Para definir os limites de batimento cardíaco:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **MODE** até visualizar **▼**.
3. Pressione **SET** para escolher o limite inferior **e**, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.
4. Pressione **SET** para escolher o limite superior **▲** **e**, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.

NOTA O limite superior deve exceder o limite inferior. O transmissor ajustará as faixas automaticamente de acordo com os dados inseridos. Você também pode ativar a função de alerta de limite de batimento cardíaco, de forma que o transmissor emita um bipe quando os limites são excedidos.

**Para ativar o alarme de limite de batimento cardíaco:**

1. Pressione / **KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure / **KCAL**.

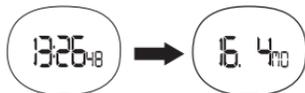
ÍCONE	ALARME ALTO/BAIXO
	Ativado
No Icon	Desativado

HORA E DATA**Para ajustar a hora e a data:**

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Hora.
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: formato de 12 / 24 horas; horas; minutos; dia-mês / mês-dia; mês; dia; dia da semana.

DICA Pressione e segure **SET** para rolar rapidamente pelo ajuste de valores.

Para exibir a data:

Pressione **SET** no modo Hora.

NOTA Se nenhum botão for pressionado por dez segundos, o display retornará ao modo Hora.

Para definir o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.



2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: horas; minutos.

Para ativar ou desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.
2. Pressione **SET** para ativar ou desativar o alarme. Um indicará que o alarme foi ativado.



NOTA Quando o alarme é ativado, ele emitirá um som na hora definida, todos os dias. Pressione qualquer botão para parar o alarme daquele dia. O alarme ainda ficará ativo e novamente emitirá um som no dia seguinte.

CRONÔMETRO

Para utilizar o cronômetro:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Cronômetro.



2. Pressione **ST/SP** para iniciar o cronômetro.
3. Pressione **ST/SP** para parar o cronômetro.
4. Pressione e segure **SET** para zerar.

NOTA A menos que você pare o cronômetro, "00:00" piscará em todos os modos para lembrá-lo de que o cronômetro ainda está correndo.

DADOS DO USUÁRIO

Para usufruir todos os benefícios deste produto, defina os dados do usuário antes do exercício. Isso irá gerar automaticamente um índice de preparo físico e permitirá que o relógio calcule o nível de calorias queimadas durante o treinamento. Essas informações o ajudarão a controlar o seu progresso com o tempo.

Para definir os dados do usuário:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de dados do usuário (User Data).
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: limite inferior; limite superior; idade; unidade de peso; peso.

NOTA Você deve inserir os dados do usuário para ativar a função de contagem de calorias.

Para visualizar a quantidade de calorias queimadas:

- Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo HR.
- Pressione **♥ / KCAL** para visualizar as calorias queimadas.

NOTA O display de calorias só aparecerá por aproximadamente 3 segundos.



INFORMAÇÕES ADICIONAIS

BATERIA

O SE122 utiliza uma bateria de lítio CR2032 para o transmissor e uma CR2032 para o receptor. As duas acompanham a unidade. Quando a bateria do receptor estiver baixa, o indicador de bateria fraca  acenderá no display do relógio.

Se as leituras de batimento cardíaco tornarem-se erradas ou pararem, a bateria do transmissor pode precisar de troca.

Para trocar a bateria:

1. Abra a tampa do compartimento de bateria do transmissor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Insira uma nova bateria de lítio de 3V CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento da bateria.



NOTA Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário, a bateria pode descarregar. Se você não tiver certeza quanto ao procedimento, consulte o revendedor.

RECURSO DE ECONOMIA DE ENERGIA

Se o relógio não receber um sinal do transmissor após 5 minutos, o SE122 retornará ao modo de exibição anterior.

ESPECIFICAÇÕES

Relógio de tempo real	Formato de 12/24 horas com horas / minutos / segundos
Cronômetro	00:00:00 a 29:59:59 (hs: min: s)
Batimento cardíaco	30 a 240 bpm
Limite superior	80 a 240 bpm
Limite inferior	30 a 220 bpm
Faixa de calorías	0 - 9999 kcal
Alimentação	Relógio - 1 bateria de 3V CR2032 Cinto do tórax - 1 bateria de 3V CR2032
Temperatura de operação	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a +60°C (-4°F a 140°F)
Resistente à água	Até 50 metros (164 pés) sem pressionar os botões

PRECAUÇÕES

- Não submeta a unidade a forças excessivas, impactos, poeiras, oscilações de temperatura ou umidade.
- Não obstrua as aberturas de ventilação com itens como

jornais, cortinas, etc.

- Não mergulhe a unidade na água. Se respingar líquido nela, seque-a imediatamente com um pano macio e que não solte fiapos.
- Não limpe a unidade com material abrasivo ou corrosivo.
- Não altere os componentes internos da unidade. Isso invalidará sua garantia.
- Utilize apenas pilhas novas. Não misture pilhas novas e usadas. Retire as pilhas caso pretenda guardar o produto.
- As imagens mostradas neste manual podem diferir da imagem real.
- 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.
- A colocação deste produto sobre certos tipos de madeira pode resultar em danos ao seu acabamento, pelos quais a Oregon Scientific não se responsabilizará. Consulte as instruções de cuidados do fabricante do móvel para obter informações.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a permissão do fabricante.
- Não descarte baterias usadas em locais não apropriados. É necessária a coleta do lixo em questão de maneira separada para tratamento especial.
- Observe que algumas unidades estão equipadas com uma tira de segurança da bateria. Remova a tira do compartimento de bateria antes do primeiro uso.



OBSERVAÇÃO As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alterações 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) 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) 3523-1934 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Batimentos Cardíacos (Modelo: SE122) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

