

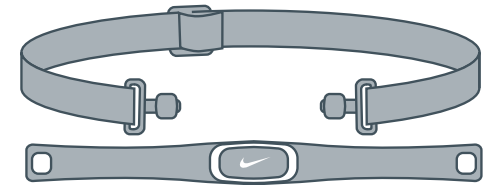
La Información es Poder

Al medir la intensidad (ritmo cardiaco) y la duración (el tiempo) usted puede evitar entrenarse en exceso, ayudar a evitar lesiones y maximizar sus posibilidades de lograr sus metas.



Características de Imara HRM

- Datos precisos de ritmo cardiaco ECG
- Cronómetro simplificado
- Contador de calorías en tiempo real
- Zonas de entrenamiento programable de ritmo cardiaco
- 2 temporizadores de intervalo de conteo regresivo
- Datos: tiempo total de sesión de ejercicio, calorías quemadas, ritmo cardiaco promedio y tiempo en las zonas.
- Hora/Día/Fecha/Alarma



Transmisor de Ritmo Cardiaco

Al utilizarse directamente sobre la piel a una distancia de unos cuantos metros del reloj, el transmisor lee la información del ritmo cardiaco.

Dicho transmisor tiene un diseño ergonómico que se ajusta cómodamente durante todo tipo de ejercicio.

ATENCIÓN: *Cualquier persona que inicie un regimen de ejercicio por primera vez (especialmente los usuarios de marcapasos u otros dispositivos implantados) debe consultar a un médico o profesional de la salud antes de utilizar el transmisor de ritmo cardiaco.*

Contenido

Inicio Rápido	3
Modo TIME	
Establecer la Hora	5
Modo CHRONOGRAPH	
Establecer las Zonas de Ritmo Cardíaco	6
Establecer Información de Calorías	7
Uso del Cronógrafo	8
Modo INTERVAL	
Establecer Intervalos de Entrenamiento	9
Modo DATA	
Revisión de Datos de la Sesión de Ejercicio	10
Modo ALARM	
Establecer Alarma	11
Gráfica de Intensidad de Ritmo Cardíaco	12
Resolución de Problemas	13
Especificaciones	13
Pila	14

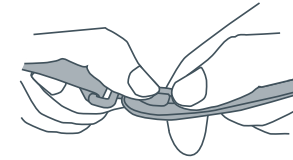
Este documento, con sus actualizaciones, está disponible en línea en www.niketiming.com

Impreso en Papel sin Madera

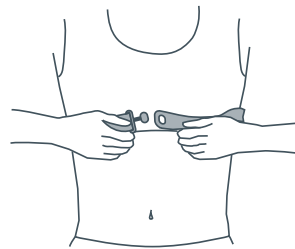
Inicio Rápido. Siga los pasos en las siguientes dos páginas para posicionar el transmisor de ritmo cardiaco e iniciar su sesión de ejercicio.



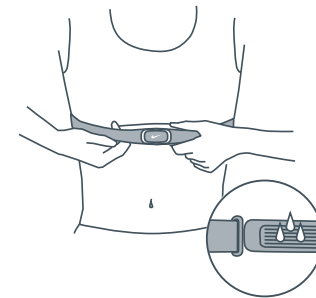
1 Presione la pestaña hacia arriba para que pase por la ranura del transmisor de Ritmo Cardíaco.



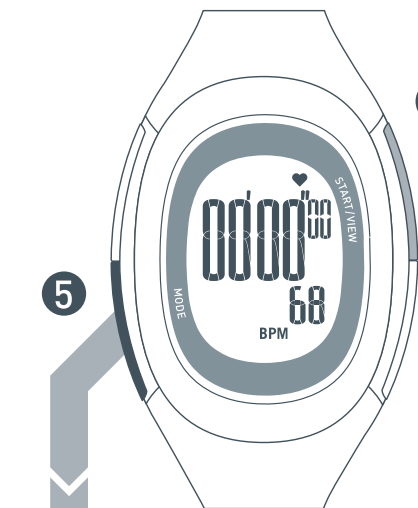
2 Presione la pestaña hacia abajo hasta que quede al ras.



3 Una el otro lado del transmisor alrededor del pecho. Colóquelo sobre las costillas justo debajo de la placa pectoral. El transmisor debe llevarse directamente sobre la piel y estar suficientemente ajustado para no moverse durante la sesión de ejercicio.



4 Humedezca generosamente ambas áreas ranuradas en la parte posterior del transmisor de ritmo cardiaco para asegurar una conexión adecuada entre su pulso y el transmisor.



5

6

START su sesión de ejercicios

El icono del cronómetro empezará a parpadear en la pantalla.



7

Después de iniciada la carrera, puede cambiar la pantalla inferior presionando START/VIEW.



Ritmo Cardíaco como % del máximo



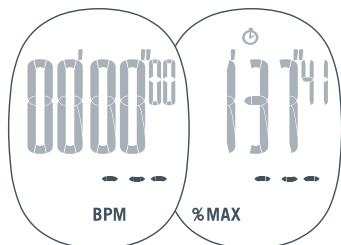
Calorías quemadas durante la sesión de ejercicio



Ritmo Cardíaco en latidos por minuto (BPM)



Utilice el botón **MODE** para desplazarse hasta el modo **CRON**



No Aparece Ritmo Cardíaco

Si ve tres líneas parpadeantes en la pantalla, el reloj no está recibiendo datos del transmisor de Ritmo Cardíaco.

Realice de nuevo el *Inicio Rápido* o consulte la guía de *Resolución de Problemas*.

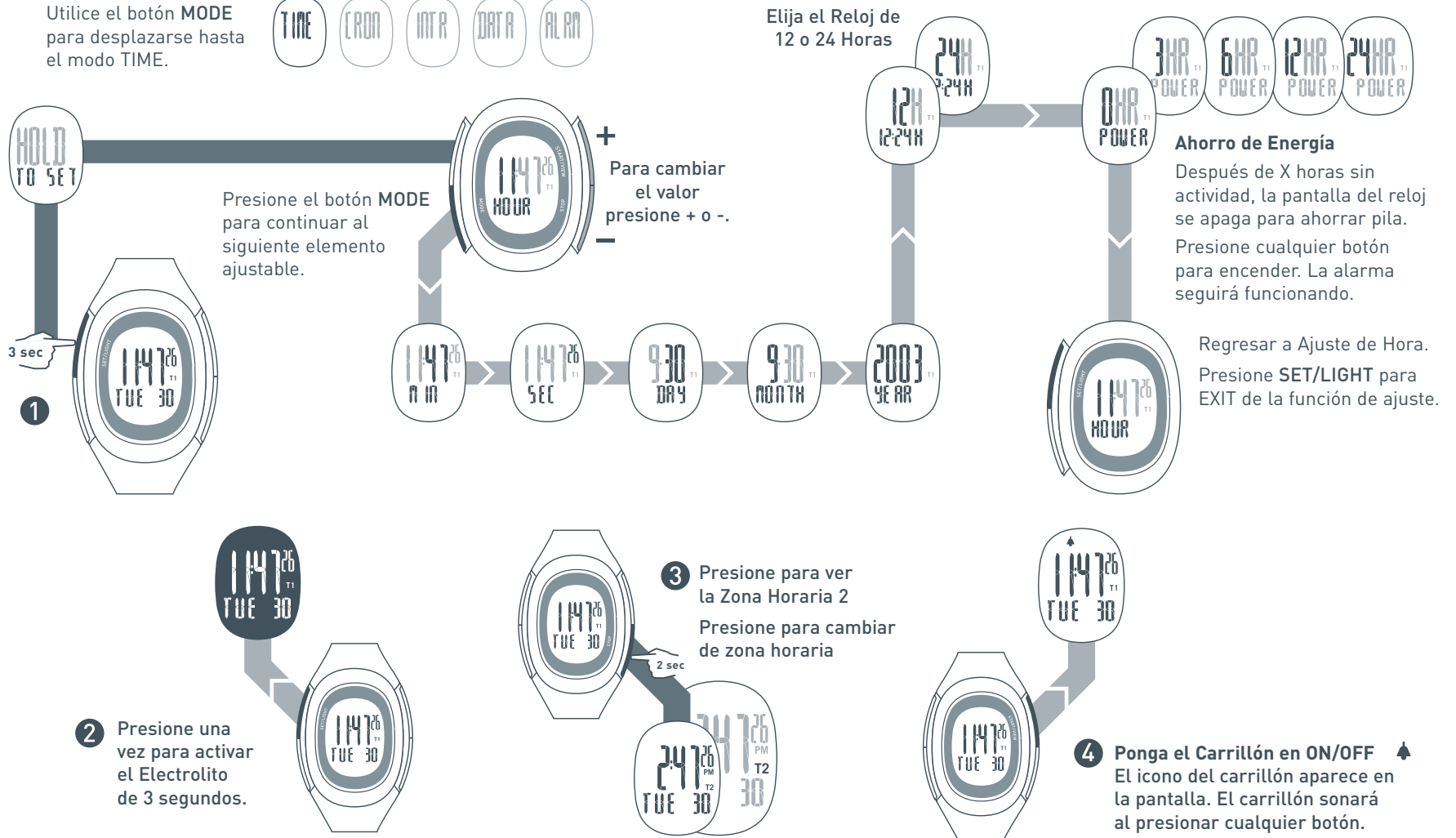
TIME Establecer la Hora

En el modo TIME usted puede definir la hora, la fecha y la opción de ahorro de energía. El modo TIME es el único modo en el que puede poner el botón del carrillón en ON y OFF. Siga el diagrama que aparece a continuación para ajustar los valores de hora y fecha.

Utilice el botón **MODE** para desplazarse hasta el modo TIME.



Elija el Reloj de 12 o 24 Horas





Establecer la Zona de Ritmo Cardíaco

Su ritmo cardíaco se mide en latidos por minuto (BPM). Establecer una zona de ritmo cardíaco le permite ejercitarse dentro de un límite de ritmo cardíaco superior e inferior. El reloj reportará su ritmo cardíaco ya sea en BPM o como un porcentaje de su máximo ritmo cardíaco. Siga la gráfica que aparece a continuación para establecer su zona de ritmo cardíaco.

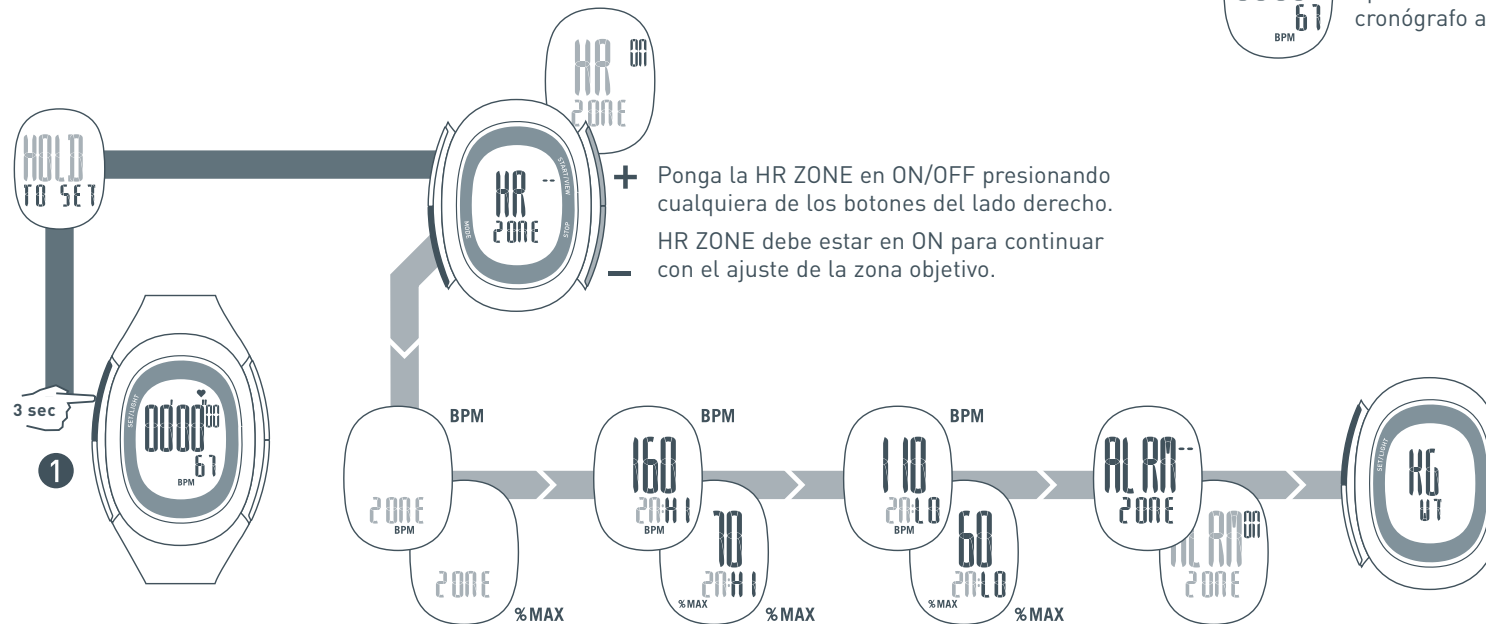
Utilice el botón **MODE** para desplazarse al modo **CRON**.



2



El icono **ZONE ALARM** aparecerá en la pantalla del cronógrafo al ponerse en ON.



+ Ponga la HR ZONE en ON/OFF presionando cualquiera de los botones del lado derecho.
HR ZONE debe estar en ON para continuar con el ajuste de la zona objetivo.

Seleccione el valor **BPM** o **% MAX**
Consulte la siguiente página para establecer su Ritmo Cardíaco Máximo (Max HR)

Establezca el **Límite Superior** de Ritmo Cardíaco

Establezca el **Límite Inferior** de Ritmo Cardíaco

Ponga **ZONE ALARM** en ON/OFF
La Alarma de Zona sonará si su ritmo cardíaco se encuentra fuera de los límites establecidos.

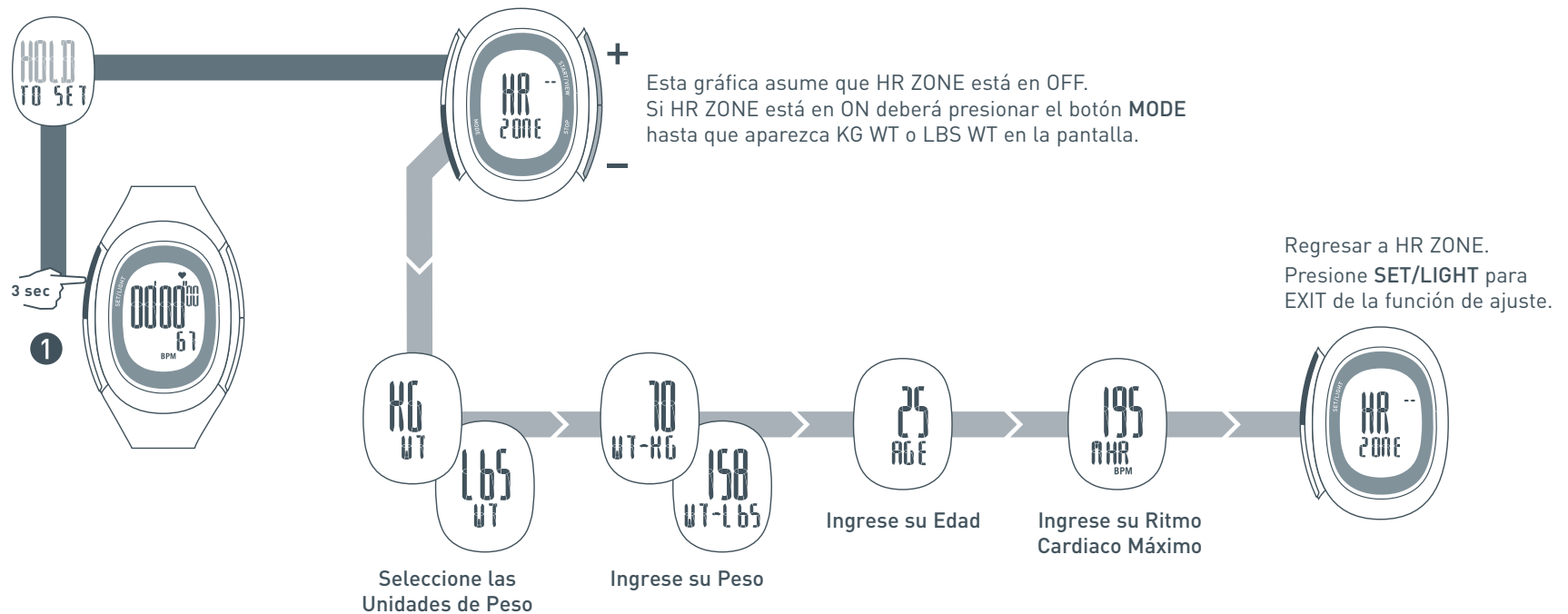
El valor **KG WT** es utilizado por el contador de calorías y se explica en la siguiente página.
Presione **SET/LIGHT** para **EXIT** de la función de ajuste.



Establecer Información de Calorías

El contador de calorías determinará automáticamente la cantidad de calorías que usted ha quemado durante una sesión de ejercicio. Siga la gráfica que aparece a continuación para capturar la información utilizada para calcular las calorías quemadas.

Utilice el botón **MODE** para desplazarse al modo **CRON**



NOTA: Su Ritmo Cardíaco Máximo puede ser determinado utilizando la Gráfica de Ritmo Cardíaco al final de este manual. La gráfica consta de un cálculo básico y puede no funcionar en todos los casos. Para mejores resultados pregunte a su médico cuál Ritmo Cardíaco Máximo es correcto para usted.



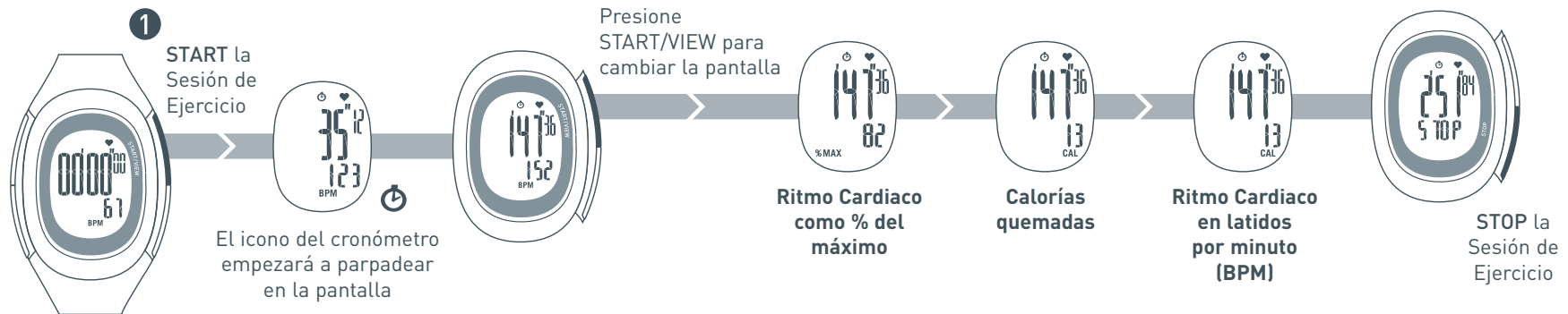
Uso del Cronógrafo

Para operar el cronógrafo basta con iniciarlo y detenerlo. Cuenta además con la habilidad de cambiar la vista para mostrar ya sea BPM, un porcentaje de su ritmo cardiaco máximo o las calorías quemadas durante una sesión de ejercicio. Si la Zona de Ritmo Cardiaco (HR Zone) y la Alarma de Zona se encuentran en ON, el cronógrafo alertará al usuario si se encuentra fuera de la Zona de Ritmo Cardiaco establecida (ver *Establecer la Zona de Ritmo Cardiaco* para poner en ON la Zona de Ritmo Cardiaco). Siga la gráfica que aparece a continuación para operar el cronógrafo.

Utilice el botón **MODE** para desplazarse hasta el modo **CRON**



Las estadísticas de carrera se almacenan automáticamente en el modo **DATA**. Ver *Revisar Datos de Carrera* para una explicación de la información disponible en el modo **DATA**.



Indicadores Fuera de Zona

Si se pone en ON la Zona de Ritmo Cardiaco (HR Zone) y su ritmo cardiaco se encuentra fuera de la zona objetivo, los Indicadores Fuera de Zona parpadearán en la pantalla del cronógrafo. **HI** indica que su ritmo cardiaco se encuentra por arriba de la zona. **LO** indica un ritmo cardiaco por debajo de la zona.



Si se pone en ON la Alarma de Zona, sonará un pitido con cualquiera de los indicadores. (Ver *Establecer la Zona de Ritmo Cardiaco* para poner en ON/OFF la Zona de Ritmo Cardiaco y la Alarma de Zona)



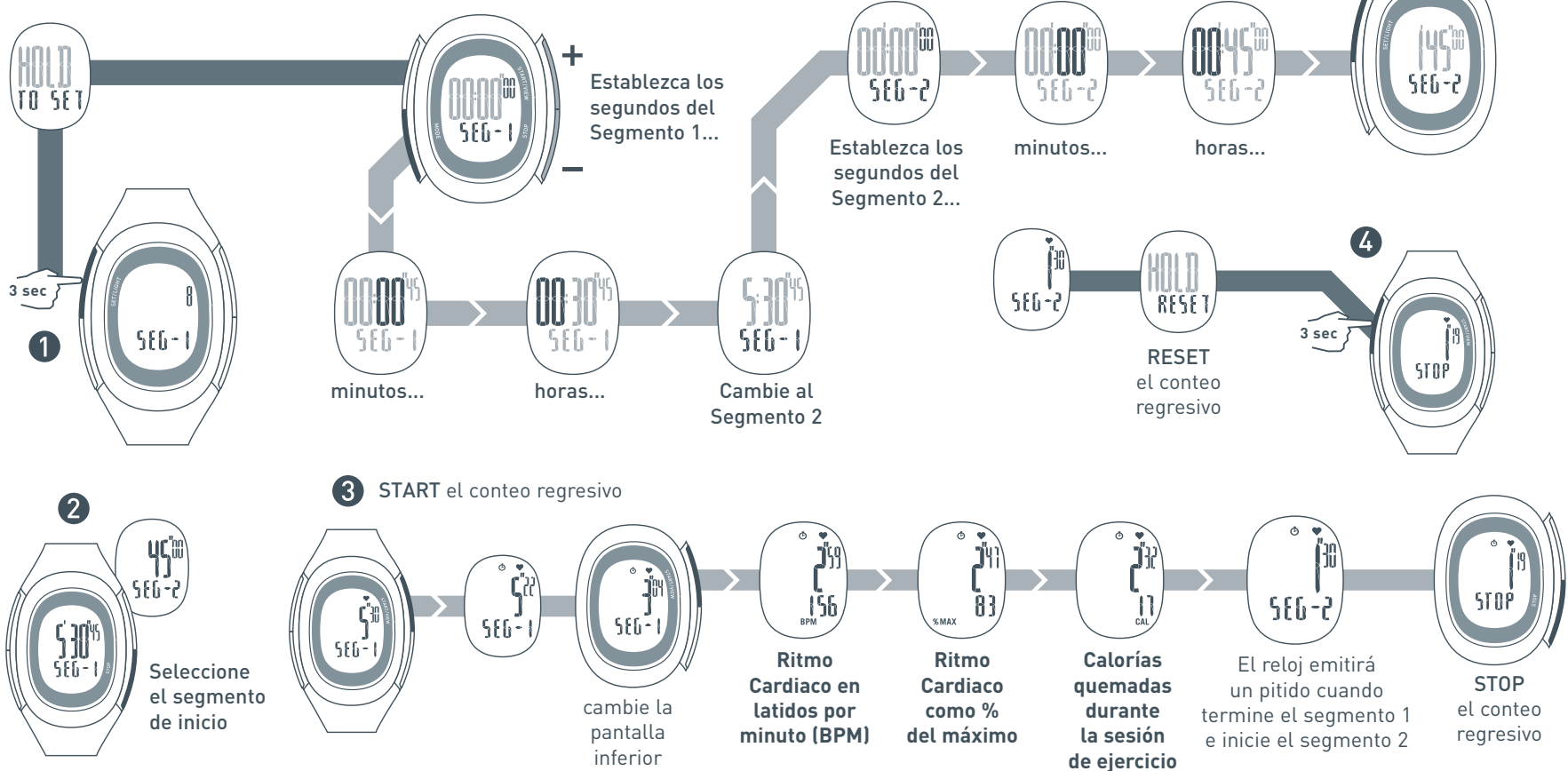
Establecer Intervalos de Entrenamiento

El modo INTERVAL cuenta con un cronómetro de conteo regresivo de dos segmentos que puede utilizarse como una herramienta de entrenamiento en intervalos ejercitándose con una mayor intensidad durante un período de tiempo determinado seguido por un intervalo de recuperación a un nivel de intensidad menor. Por ejemplo, usted puede establecer el segmento uno como un intervalo para correr y el segmento dos como un intervalo para caminar. Al completarse cada segmento, inicia el siguiente. Todos los segmentos siguen repitiéndose hasta que se detiene el temporizador o hasta completar 50 vueltas de ambos segmentos. Siga la gráfica que aparece a continuación para establecer sus intervalos de entrenamiento.

Utilice el botón **MODE** para desplazarse al modo INTR



EXIT del ajuste de Intervalos



DATA

Revisar los Datos de la Sesión de Ejercicio

En el modo DATA puede revisar información detallada de cada sesión de ejercicio. El modo DATA mostrará el tiempo total de la sesión de ejercicio, las calorías quemadas durante cada sesión y el ritmo cardiaco promedio. Si la Zona de Ritmo Cardiaco (HR Zone) se encuentra en ON, el modo DATA también mostrará el tiempo total dentro de la zona de ritmo cardiaco objetivo, así como el tiempo por arriba y por debajo de la misma. Siga la gráfica que aparece a continuación para revisar los datos de cada sesión de ejercicio.

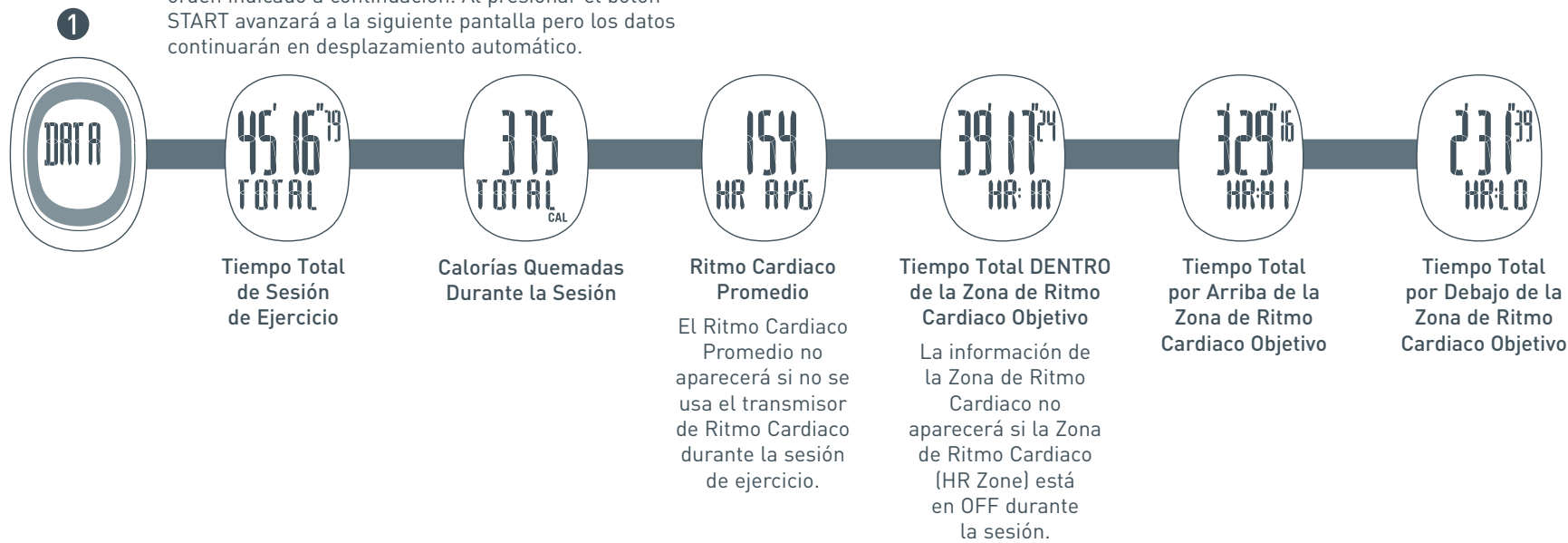
Utilice el botón **MODE** para desplazarse hasta el modo DATA.



DATA EMPTY

Si la pantalla indica DATA EMPTY, el cronógrafo ha sido borrado y no existe información actualmente en el modo DATA. Usted solo puede borrar información de la sesión de ejercicio dentro del modo CRON.

Los Datos se desplazarán automáticamente en el orden indicado a continuación. Al presionar el botón START avanzará a la siguiente pantalla pero los datos continuarán en desplazamiento automático.

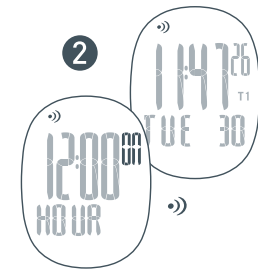
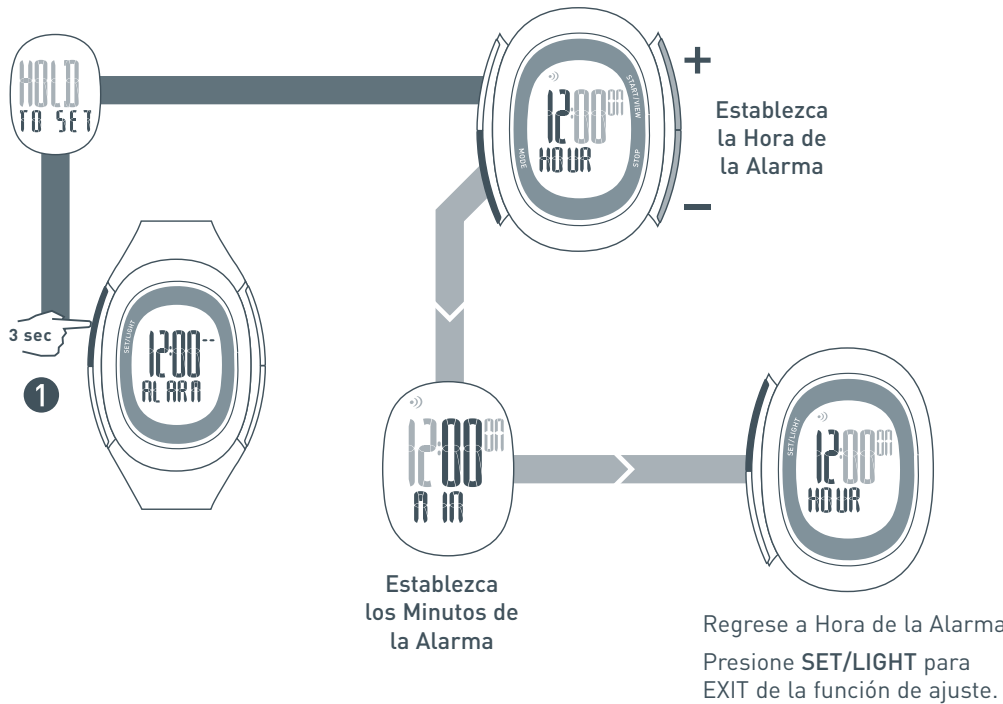


ALARM

Establecer Alarma

Dentro del modo ALRM puede establecer una alarma diaria. La alarma sonará durante 20 segundos. Siga la gráfica que aparece a continuación para establecer la alarma diaria.

Utilice el botón **MODE** para desplazarse hasta el modo ALRM.



2

NOTA: La Alarma se pondrá en ON automáticamente cuando usted entre a la función de ajuste. Cuando la Alarma esté en ON, el Icono de Alarma aparecerá en el modo ALRM y en el modo TIME.



3

Poner la Alarma en ON/OFF Después de establecer la alarma, presione cualquiera de los botones del lado derecho para poner la alarma en ON/OFF

Gráfica de Intensidad del Ritmo Cardíaco

Esta es otra manera de medir sus zonas de ritmo cardíaco aproximadas tomando en cuenta su edad. Empezando con su ritmo cardíaco máximo, utilice la gráfica como ayuda para calcular sus zonas dependiendo de la intensidad de su sesión de ejercicio. Esta fórmula es muy básico y podría no funcionar en todos los casos. Para mejores resultados, pregunte a su médico cuál Ritmo Cardíaco Máximo es correcto para usted.

Determine su Ritmo Cardíaco Máximo	Determine sus Zonas Objetivo de Ritmo Cardíaco (Intensidades)			
210 - (0.7 x edad)	Intensidad Ligera (60-70% del Ritmo Cardíaco Máximo) Ejercítese dentro de este rango al inicio de una sesión de ejercicio o para recuperarse de una sesión o carrera difíciles. Debe ser capaz de mantener fácilmente una conversación mientras se ejercita dentro de esta intensidad. Intensidad Moderada	(70-80% del Ritmo Cardíaco Máximo) Ejercítese dentro de este rango para desarrollar resistencia y para preparar sus músculos para hacer la transición de aeróbico a anaeróbico. Debe ser capaz de mantener esta intensidad durante cierto tiempo. No debe quedarse totalmente sin aliento y no debe ser doloroso. Intensidad Alta	(80-90% del Ritmo Cardíaco Máximo) Ejercítese dentro de este rango para aumentar la fuerza de los músculos y para mejorar su umbral anaeróbico. Esta intensidad es incómoda y le hará respirar agitadamente. Sólo debe ser capaz de mantenerla durante un breve lapso de tiempo. Intensidad Máxima	(90-100% del Ritmo Cardíaco Máximo) Ejercítese dentro de este rango para aumentar la resistencia mental, Max V02 y la tolerancia al ácido láctico. Esta intensidad es extremadamente incómoda y apenas puede mantenerse. Debe quedarse totalmente sin aliente. No se ejercite a esta intensidad a menos que sea bajo la asesoría de un profesional médico capacitado. Ritmo Cardíaco Máximo

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

Resolución de Problemas

No aparece ritmo cardiaco en el reloj:

Es probable que los sensores ranurados no estén suficientemente húmedos. Humedézcalos e intente de nuevo. Se recomienda utilizar el Transmisor de Ritmo Cardiaco directamente sobre la piel. Si lo utiliza sobre la ropa, trate de humedecer también la ropa.

El Transmisor de Ritmo Cardiaco puede estar colocado incorrectamente. Asegúrese de que los sensores ranurados estén planos sobre la piel.

La lectura del ritmo cardiaco en el reloj es irregular o se detiene:

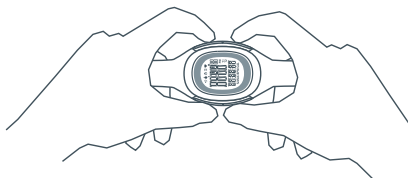
Es posible que deba cambiar la pila del Transmisor.

Las fuentes de campos electromagnéticos tales como aparatos electrodomésticos, computadoras y líneas de energía eléctrica pueden ocasionar interferencia. Cambie de lugar.

Este producto cumple con EN60601-1-2

La pantalla del reloj está congelada:

La pantalla de su reloj puede “congelarse” debido a electricidad estática o un reciente cambio de pila. Si esto ocurre, presione y mantenga presionados los cuatro botones al mismo tiempo. Esto borrará los datos de la memoria y le permitirá reestablecer el reloj a los valores de fábrica.



Presione y mantenga presionados los cuatro botones al mismo tiempo para restablecer el reloj a los valores de fábrica.

El reloj emite pitidos continuamente:

Si tiene la alarma de zona encendida y su ritmo cardiaco no queda dentro de ninguna de sus zonas, el reloj emitirá pitidos para indicarle que se encuentra fuera de sus zonas. Ver *Establecer la Zona de Ritmo Cardiaco* para instrucciones sobre cómo apagar la alarma de zona.

Especificaciones

Reloj

Resistente al Agua hasta 50 Metros:

Diseñado para funcionamiento bajo el agua a una profundidad de hasta 165 pies (50 m).

ATENCIÓN: El agua dañará el reloj si los botones del mismo son presionados mientras éste se encuentra sumergido.

Temperatura de Operación:

0 a 40° centígrados

Especificaciones de Material:

Cristal: Vidrio Mineral

Correa: Poliuretano

Estuche: Policarbonato

Botones: Policarbonato

Hebilla: Acero Inoxidable

Engaste: Acero Inoxidable

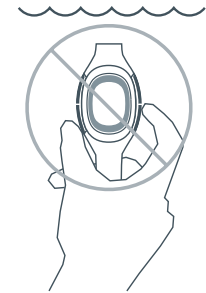
Tapa de Pila: Acero Inoxidable

Límites de Modo:

Cronógrafo: 23:59'59"

Ritmo Cardiaco: 30 - 240 bpm

Temporizador: 23:59'59"



Transmisor de Ritmo Cardiaco

Resistente al Agua hasta 30 Metros:

Seque con un trapo después de utilizarse. No lo guarde entre material conductivo.

Temperatura de Operación: 0 a 40° centígrados

Precisión: $\pm 1\%$ o $\pm 1\%$ bpm, el que sea mayor (en estado regular)

Especificaciones del Material:

Estuche: Policarbonato

Correa: Uretano

Banda: Elástico

Pila

¡ADVERTENCIA! Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión contacte a un médico de inmediato.

¡ADVERTENCIA! Las pilas contienen sustancias químicas. Deben ser desechadas correctamente de acuerdo con los reglamentos locales.

Reloj

Tipo de Pila: CR2032 3V Litio

Vida de la Pila:

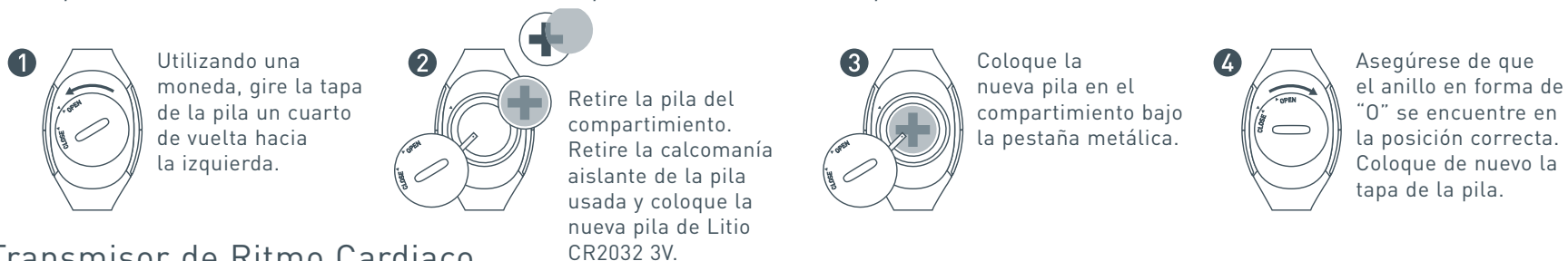
Se estima que la pila durará 1.5 años dependiendo de la frecuencia y el uso de ciertas funciones.

Al activar la función Electrolite la pila se consumirá con mayor rapidez.

Al utilizar la función Ahorro de Energía se conservará la vida de la pila.

Reemplazo de la Pila:

Siga los pasos que aparecen a continuación para cambiar la pila de su reloj. *Para mejores resultados puede pedir a su centro de servicio autorizado Nike que realice el cambio de pila.*



Transmisor de Ritmo Cardíaco

Tipo de Pila: CR2035 3V Litio

Vida de la Pila:

Se estima que la pila durará 1 año si el Transmisor se utiliza una hora al día.

