

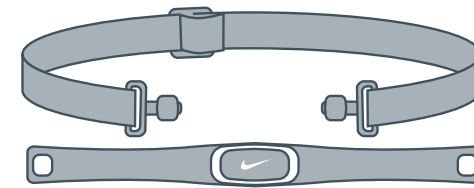
La información es poder

Medir la intensidad (ritmo cardíaco) y duración (tiempo) puede evitar entrenar en exceso, contribuir a evitar las lesiones, y maximizar las posibilidades de lograr sus metas.



triax c8 características

- Cronógrafo de 50 vueltas
- Zona de ritmo cardíaco de control ajustable
- Entrenador de intervalo de 2 segmentos
- Datos: información sobre la duración, ritmo cardíaco promedio, tiempo en la zona por cada vuelta/carrera
- Hora/Día/Fecha/Alarma



Transmisor de ritmo cardíaco

El transmisor de ritmo cardíaco lee los impulsos eléctricos de su corazón y transmite la información al reloj. Es una de las formas más precisas de medir el ritmo cardíaco. El transmisor funcionará automáticamente si se le usa correctamente a un metro de distancia del reloj. El transmisor ha sido diseñado ergonómicamente para ajustarse cómodamente mientras se realiza cualquier tipo de ejercicio.

ATENCIÓN: Las personas que empiecen cualquier plan de ejercicio físico por primera vez (especialmente los usuarios de marcapasos u otros dispositivos implantados) deben consultar a su médico o a un profesional médico antes de empezar a utilizar el monitor de ritmo cardíaco.

Índice

Inicio rápido	3
Modo TIME (TIEMPO)	
Ajuste la hora	5
Ajuste la alarma	6
Modo RUN (CARRERA)	
Cómo utilizar el cronógrafo	7
Cómo ajustar la zona de ritmo cardiaco	9
Cómo personalizar la pantalla primaria	10
Cómo fijar la pantalla “My View” (Mi vista)	11
Modo INTERVAL (INTERVALO)	
Cómo fijar intervalos de entrenamiento	12
Modo DATA (DATOS)	
Revisión de carreras guardadas	13
Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco	14
Reparación de averías	15
Especificaciones	15
Pila	16
Garantía	17
Centros de servicio	17
Conformidad con la CE	17

Este documento con las actualizaciones se encuentra disponible en línea en www.niketiming.com

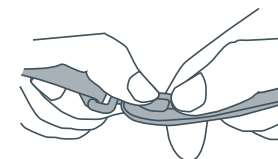
Impreso en papel no derivado de la madera

Inicio rápido

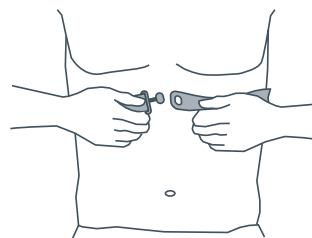
Siga los pasos del 1 al 7 para colocar el transmisor de ritmo cardiaco y vaya a correr.



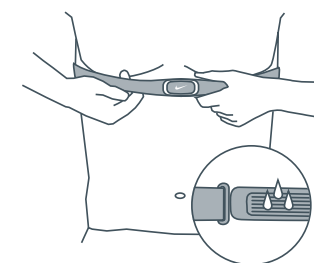
1 Empuje la pestaña de cierre hacia arriba por la ranura del transmisor HR.



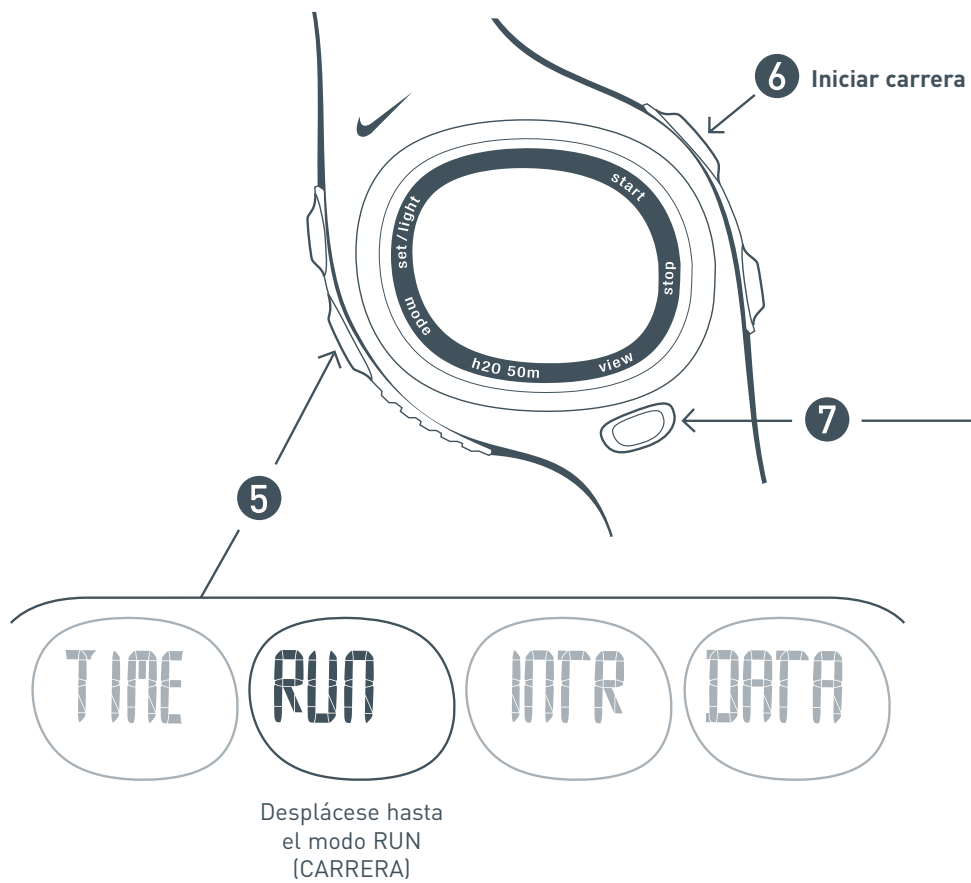
2 Presione la pestaña de cierre hasta que encaje.



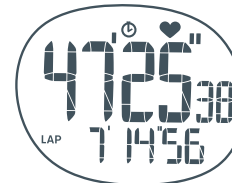
3 Enganche el otro lado del transmisor HR alrededor del pecho. Coloque en la caja torácica justo en la parte inferior del pecho. Debe usarse directamente contra la piel y lo suficientemente ceñido como para que no se deslice hacia abajo mientras corre.



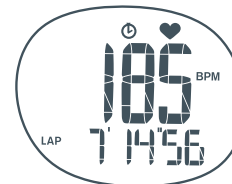
4 Moje **generosamente ambas áreas ranuradas** en la parte posterior del Transmisor HR para asegurar una buena transmisión entre su pulso y el transmisor.



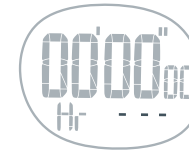
Vistas del Modo RUN (CARRERA)



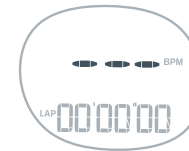
Vista de cronógrafo



Vista de ritmo cardiaco



0



No aparece ningún ritmo cardiaco
Si ve tres líneas parpadeantes en la pantalla, el reloj no está recibiendo la transmisión del transmisor de ritmo cardiaco.

Revise el *Inicio rápido* nuevamente o vea la página 15 *Reparación de averías*.



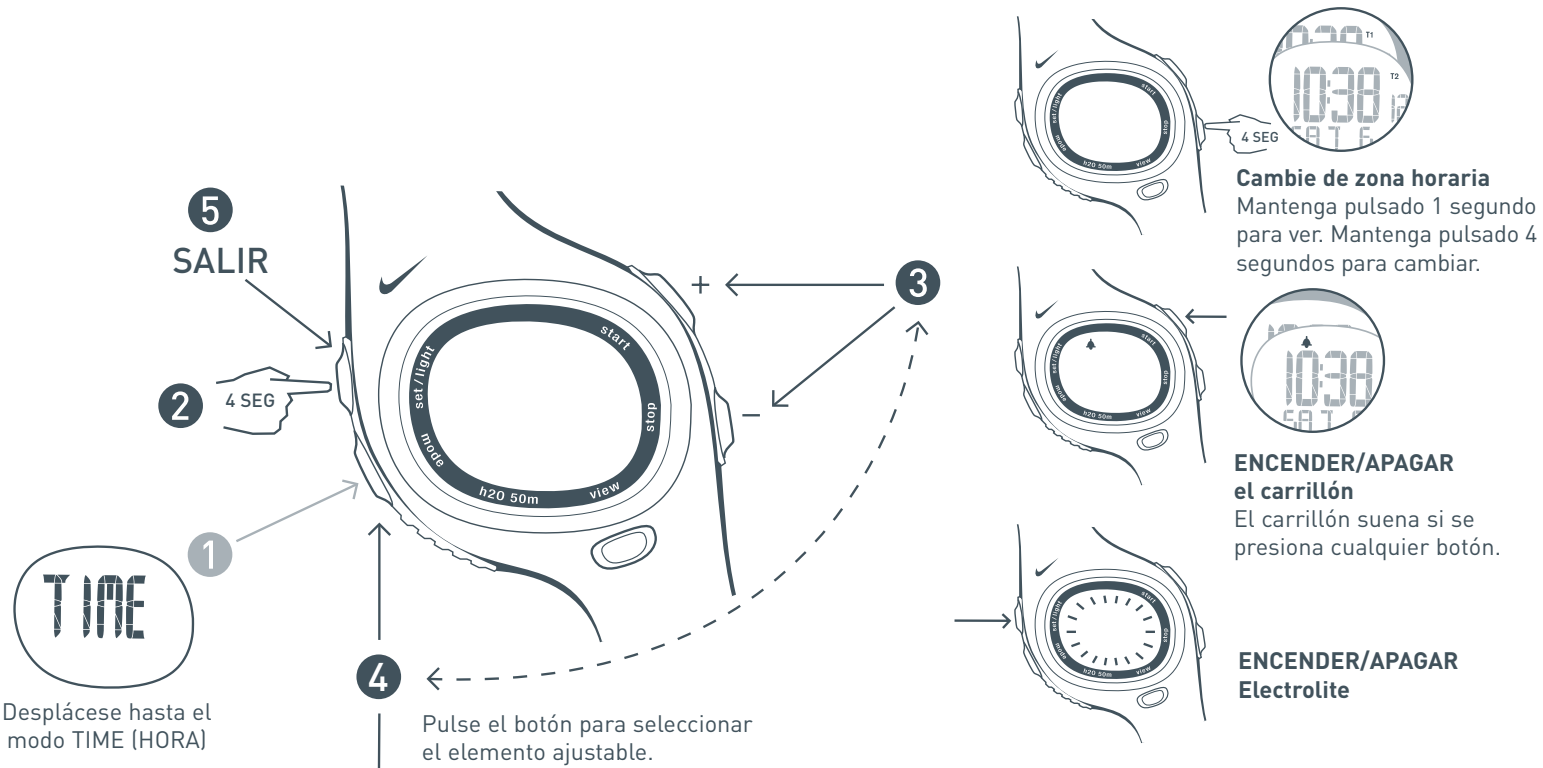
Mi vista

Ver la página 11 para ajustar

TIME

Ajuste la hora

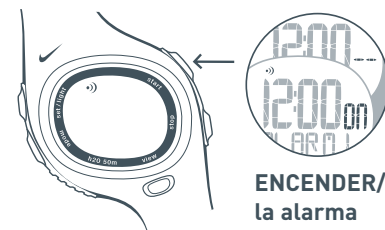
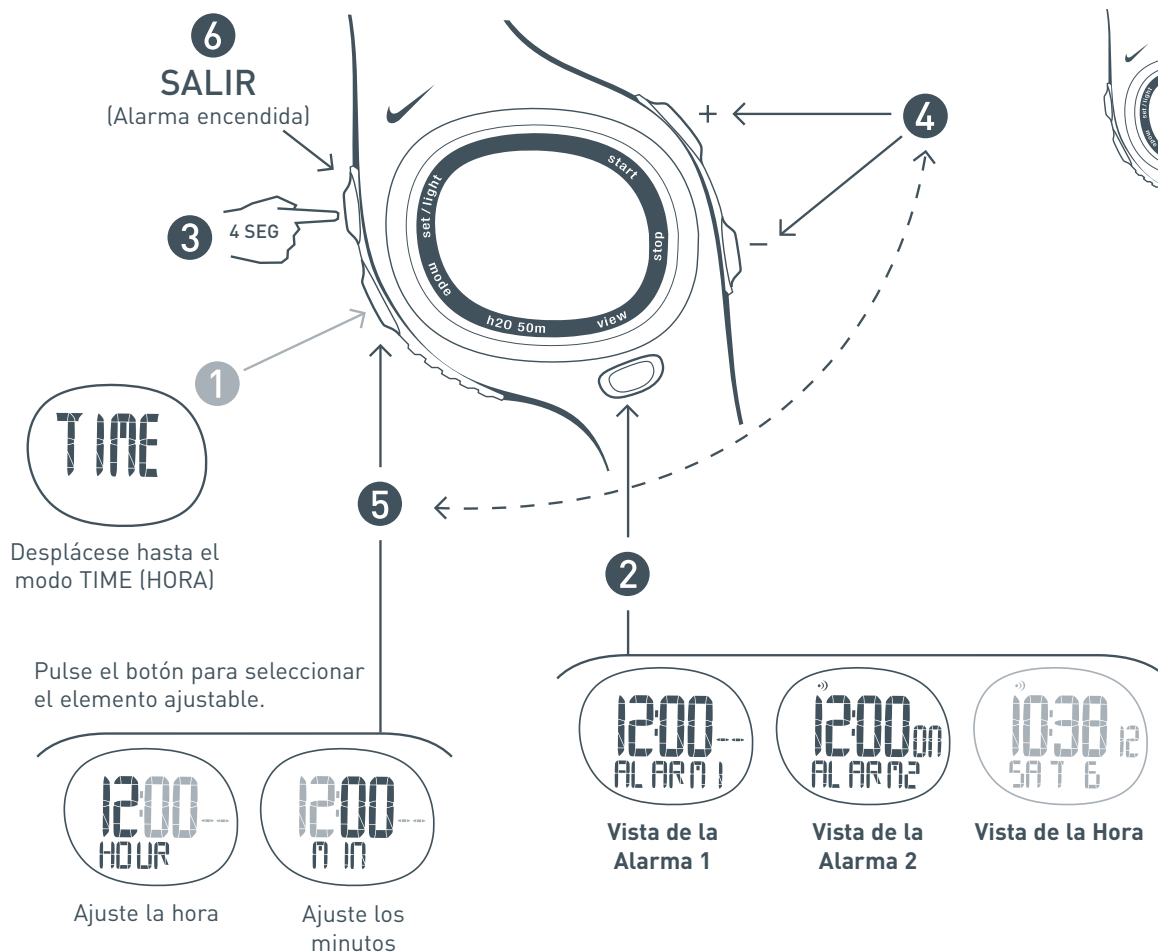
En el modo TIME (HORA) puede ajustar la hora, la fecha y la opción de ahorro de energía. El modo TIME (HORA) es el único modo en el que puede ENCENDER (ON) y APAGAR (OFF) el botón del carrillón. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar la hora y la fecha.




TIME

Ajuste la alarma

En el modo TIME (HORA) puede ajustar dos alarmas. Siga los pasos del 1 al 6 para ajustar las alarmas.



ENCENDER/APAGAR la alarma

El ícono de alarma  aparecerá en la pantalla de cualquier modo cuando la alarma se encuentre ENCENDIDA.

RUN

Cómo utilizar el Cronógrafo

En la vista de cronógrafo, puede marcar los tiempos de vuelta y los tiempos totales durante su carrera. Los tiempos de vuelta y los tiempos totales se capturan simultáneamente cuando pulsa el botón de vuelta. También se captura el ritmo cardiaco promedio por cada período de vuelta/total. Después que detiene el cronógrafo, puede grabar la información de su carrera y revisarla en el modo DATA (DATOS). Ver la página 13 para el modo DATA (DATOS). Siga los pasos del 1 al 6 para usar el cronógrafo.

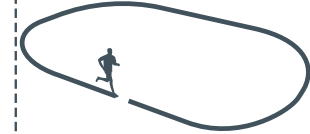


Marque las vueltas

El tiempo de vuelta es el tiempo necesario para darle la vuelta una vez a la pista, o completar un segmento de una carrera.



LAP 1 (VUELTA 1)



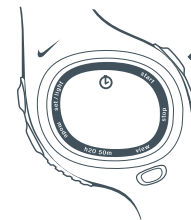
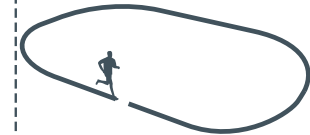
y

Marque totales

El tiempo total es el tiempo transcurrido desde el inicio de la carrera hasta el punto que usted marque.

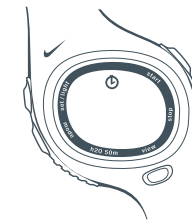


TOTAL 1



3

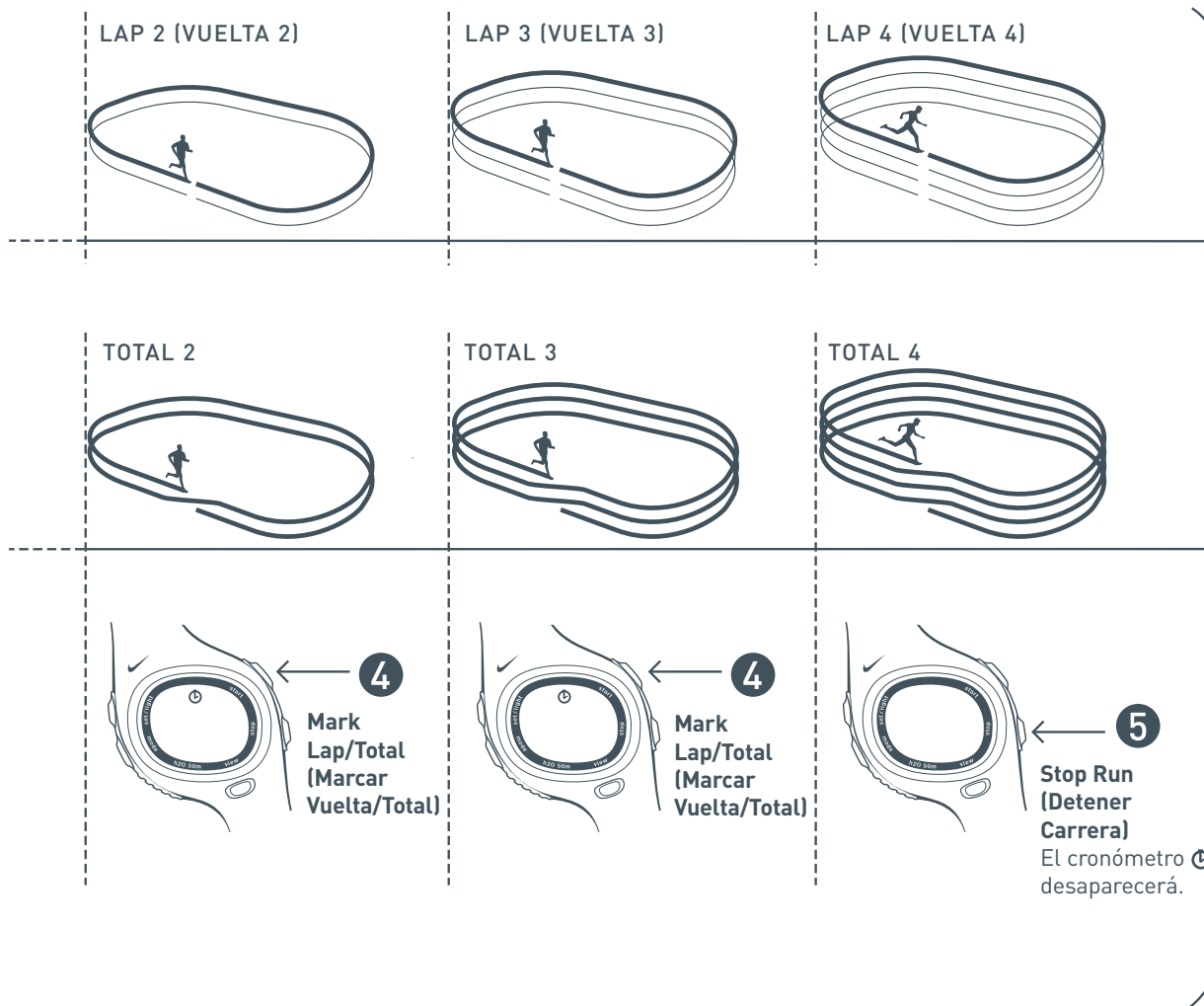
Inicie carrera
Aparecerá un cronómetro parpadeante.



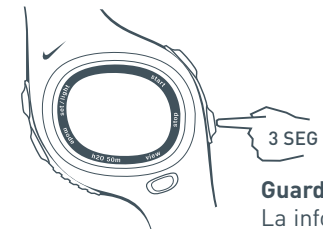
4

Marque Vuelta/Total
Tendrá 7 segundos para leer su tiempo de vuelta y total.

También se captura el ritmo cardiaco por cada período de vuelta/total que se puede ver en el modo DATA (DATOS) si se graba la carrera.

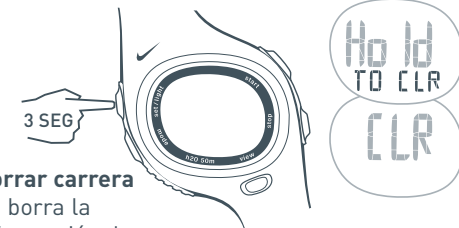


6 ... Guarde o borre la información de la carrera



Guarde la carrera
La información de la carrera se guarda en el modo DATA (DATOS).

Ver la página 13 para el modo DATA (DATOS).



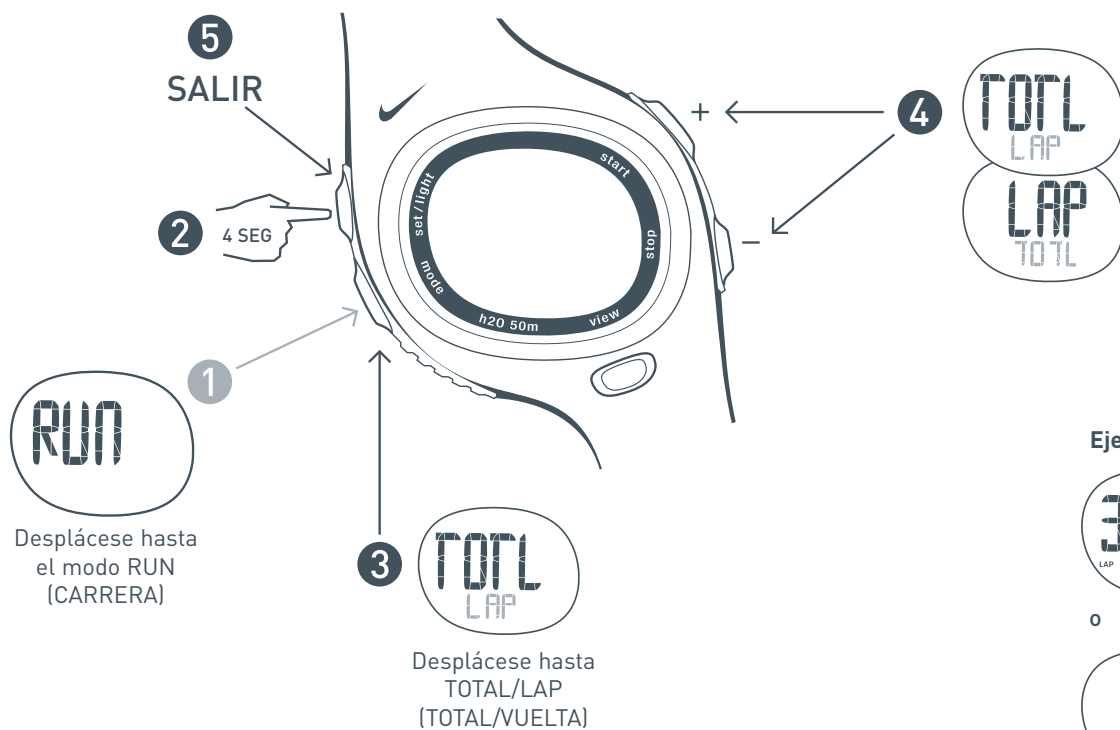
Borrar carrera
Se borra la información de la carrera.





Como personalizar la pantalla primaria

Puede elegir ver el tiempo TOTAL o el tiempo de LAP (VUELTA) en la pantalla primaria de su cronógrafo. Siga los pasos del ① al ⑤ para cambiar sus vistas.



Ejemplos



Tiempo TOTAL en la pantalla primaria.

o

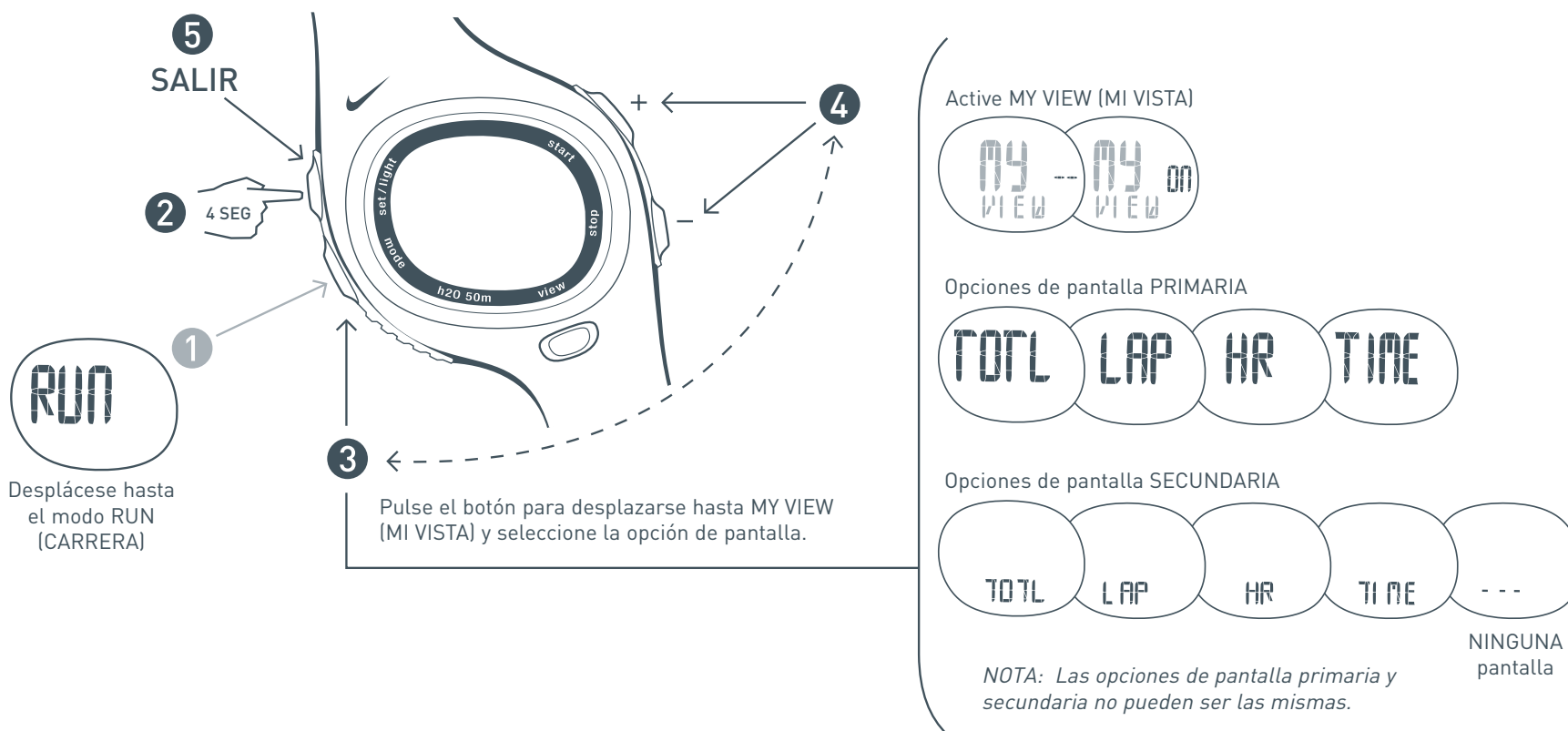


Tiempo de LAP (VUELTA) en la pantalla primaria.

RUN

Cómo fijar la pantalla “My View” (Mi vista)

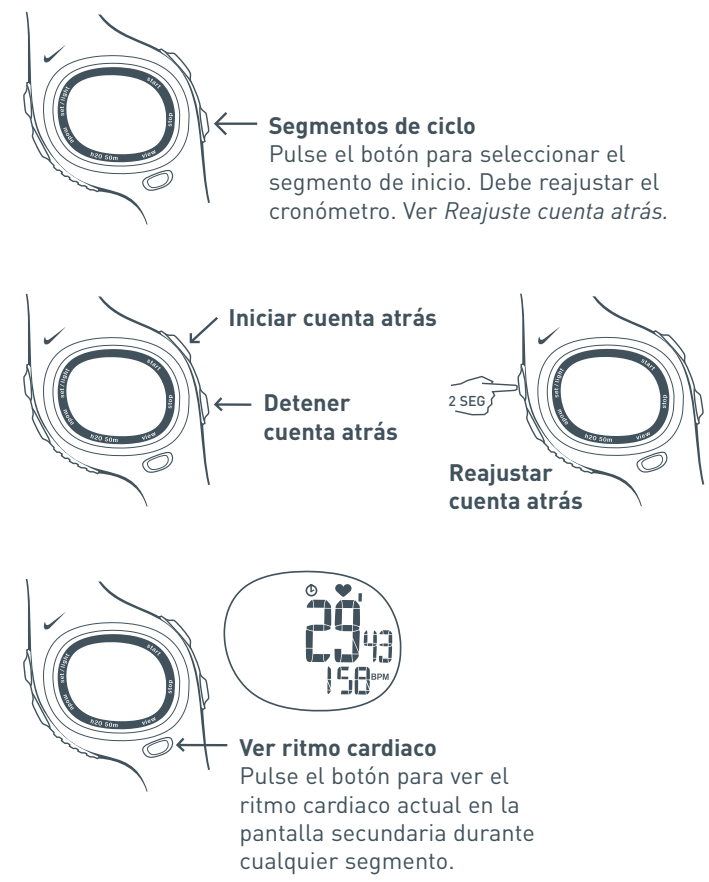
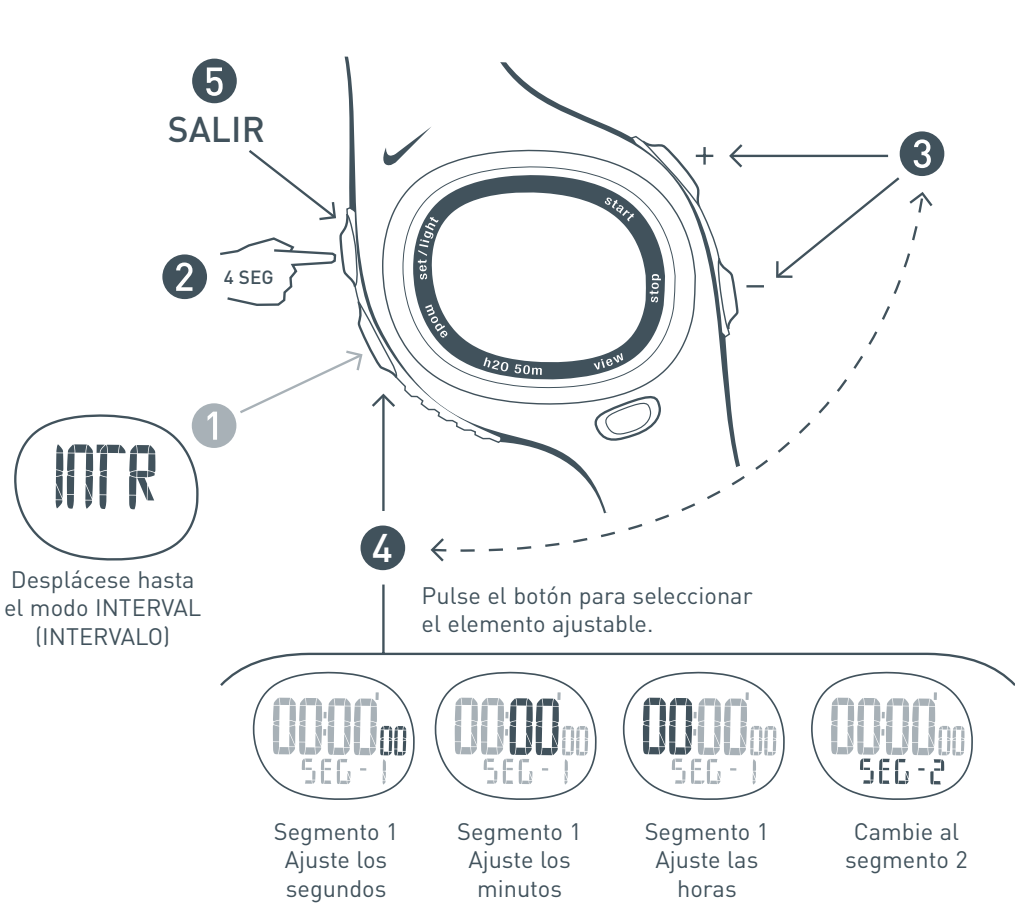
“Mi Vista” le permite crear su propia vista en el modo RUN (CARRERA) con la información que más usa durante su rutina. Cuando se encuentra activada Mi vista aparecerá como la primera vista en el modo RUN (CARRERA). Esta característica le permite elegir qué información aparecerá en las pantallas primaria (más grande) y la secundaria (más pequeña). Siga los pasos del ① al ⑤ para crear su vista.





Cómo fijar intervalos de entrenamiento

El modo INTERVAL (INTERVALO) presenta un cronómetro de cuenta atrás de 2 segmentos. Puede usar esta característica como una herramienta de entrenamiento de intervalo haciendo ejercicios con una mayor intensidad durante un período de tiempo determinado, seguido por un intervalo de recuperación a un nivel de intensidad menor. Puede ajustar hasta 2 segmentos cronometrados para su rutina. A medida que se va completando cada segmento, se inicia el siguiente. Seguirán repitiéndose todos los segmentos hasta que se detenga el cronómetro. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar sus intervalos de entrenamiento.



DATA

Revisión de carreras guardadas

En el modo DATA (DATOS) puede revisar información detallada acerca de sus carreras guardadas. La memoria puede almacenar carreras múltiples de hasta 50 vueltas cada una. Ver la página 8 para guardar carreras en modo DATA (DATOS). Siga los pasos del 1 al 4 para ver los datos guardados para cada carrera.

Tiempo total	Promedios	Zona HR	Mejor vuelta	Vuelta 1	Vuelta 2	Vuelta 3 hasta 50
33:54 ¹⁶ TOTAL	744 ⁰⁶ AVG	303 125 HR: 10	7:14 ⁴³ BEST	7:14 ⁴³ LAP 1	7:39 ²⁰ LAP 2	

HR Promedio	Por encima de la zona	Tiempo total	Tiempo total (Vuelta 1 + Vuelta 2)
162 AVG	2:12 ⁰⁵ HR: 16	7:14 ⁴³ LAP 1	14:53 ⁶³ LAP 2
Vuelta promedio	Por debajo de la zona	HR Promedio	HR Promedio
744 ⁰⁶ AVG	1:11 ⁰⁶ HR: 6	159 LAP 1	165 LAP 2
	en la zona	Tiempo de la Vuelta 1	Tiempo de la Vuelta 2
	303 125 HR: 10	7:14 ⁴³ LAP 1	7:39 ²⁰ LAP 2

Las zonas HR no aparecerán si se APAGARON durante la grabación.

3 SEG

Borrar esta Carrera

NOTA: Si se borra la CARRERA 2, La CARRERA 3 se convierte en CARRERA 2.

3 SEG

Borrar TODAS las Carreras

Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco

Esta es otra manera de medir sus zonas de ritmo cardiaco aproximadas tomando en cuenta el sexo, edad y peso. Empezando con su ritmo cardiaco máximo, utilice el gráfico como ayuda para calcular sus zonas dependiendo de la intensidad de su rutina. Tome en cuenta que esta fórmula podría no funcionar en todos los casos.

Averigüe su ritmo cardiaco máximo	Determine sus zonas (intensidades) de ritmo cardiaco de control			
$210 - (.7 \times \text{edad})$	<p>Intensidad ligera (60-70% del HR máximo) Ejercítese en este rango al inicio de una rutina o para recuperarse de una rutina o carrera difícil. Debe ser capaz de sostener con facilidad una conversación mientras se ejercita a esta intensidad.</p>	<p>Intensidad moderada (70-80% del HR máximo) Ejercítese en este rango para desarrollar resistencia y preparar sus músculos para efectuar la transición de aeróbico a anaeróbico. Debe ser capaz de mantenerse en este rango durante un buen rato. No debe estar totalmente sin aliento y no deberá producirle dolor.</p>	<p>Intensidad fuerte (80-90% del HR máximo) Ejercítese en este rango para aumentar la fuerza muscular y mejorar su umbral anaeróbico. Esto es incómodo. Deberá respirar muy profundamente. Solamente será capaz de sostenerlo por un breve periodo.</p>	<p>Intensidad máxima (90-100% del HR máximo) Ejercítese en este rango para aumentar su fuerza mental, VO2 y tolerancia al ácido láctico máximos. Esto es muy incómodo. Apenas puede soportarlo. Debe estar completamente sin aliento. No se ejercite con esta intensidad salvo que sea bajo la supervisión de un profesional médico capacitado.</p>

Ritmo cardiaco 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

Reparación de averías

No aparece ningún ritmo cardiaco en el reloj:

Los sensores ranurados podrían no estar lo suficientemente mojados. Mójelos y vuelva a intentarlo. Se recomienda que use el transmisor de ritmo cardiaco directamente contra la piel. Si está usando el transmisor HR sobre la ropa, también haga la prueba mojando la ropa.

El transmisor HR podría no estar colocado correctamente. Asegúrese de que los sensores ranurados estén en contacto directo con la piel.

La lectura del ritmo cardiaco del reloj es errática o se detiene:

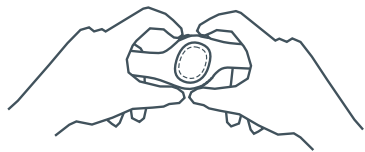
Podría necesitar reemplazar la pila del Transmisor HR.

Las fuentes de campos electromagnéticos como artefactos, computadoras y líneas eléctricas pueden provocar interferencia. Cambie su ubicación.

Este producto satisface las normas EN60601-1-2

La pantalla del reloj está congelada:

La pantalla de su reloj podría "congelarse" debido a la electricidad estática o porque se cambió la pila recientemente. Si esto sucede, mantenga pulsados los cuatro botones al mismo tiempo. Esto borrará los datos de la memoria y le permitirá reajustar el reloj a la calibración de fábrica.



Mantenga pulsados los cuatro botones al mismo tiempo para reajustar el reloj a la calibración de fábrica.

El reloj zumba continuamente:

Si tiene la alarma de zona encendida y su ritmo cardiaco no cae dentro de ninguna de sus zonas, el reloj zumbará para indicarle que se encuentra fuera de sus zonas. Ver la página 9 para las instrucciones sobre cómo apagar la alarma de zona.

Especificaciones

Código IP: IPX8

Parte de contacto: Tipo CF

Almacenamiento: Temperatura normal
(dentro del rango de temperatura de funcionamiento)

Reloj

Resistente al agua hasta 50 Metros:

Diseñado para un rendimiento submarino hasta una profundidad de 165 pies (50 m).

¡ATENCIÓN: El agua producirá daños si se pulsan los botones del reloj mientras se está bajo el agua!

Temperatura de funcionamiento: -5 a 50° C

Especificaciones de materiales

Cristal: Resina plástica

Estuche: Policarbonato

Hebilla: Acero inoxidable

Engaste: Acero inoxidable

Tapa posterior: Acero inoxidable

Correa: Poliuretano

Límites de Modo

Cronógrafo: 23:59'59"

Ritmo cardiaco: 30 - 240 bpm

Cronómetro: 23:59'59"



Transmisor de ritmo cardiaco

Resistente al agua hasta 30 Metros:

Secar después de usar. No almacenarse entre materiales conductivos.

Temperatura de funcionamiento: -5 a 50° C

Precisión: ±1% o ±1 bpm, cual sea mayor (condición estable)

Especificaciones de materiales

Estuche: Policarbonato

Correa: Poliuretano

Banda: Elástica

Pila

¡ADVERTENCIA! Mantener las pilas alejadas del alcance de los niños. Si se tragan, acudir al médico inmediatamente.

¡ADVERTENCIA! Las pilas contienen sustancias químicas. Deberían ser desechadas de conformidad con las normativas locales.

Reloj

Tipo de pila: CR2032 3V de Litio

Duración de la pila:

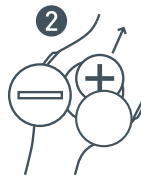
Se calcula que la pila dura 1.5 años dependiendo de la frecuencia y el uso de algunas características. La activación de la característica Electrolite contribuirá a descargar la pila. Utilizar la función de ahorro de energía ayudará a conservar la duración de la pila.

Cambio de la pila:

Siga los pasos que se presentan a continuación para cambiar la pila de su reloj. *Para obtener mejores resultados, puede hacer que el centro de servicio autorizado de Nike cambie la pila del reloj.*



1 Abra la tapa de la pila del reloj con una moneda girando en dirección contraria a las agujas del reloj.



2 Gire y quite la cubierta del soporte de la pila. Quite la pila vieja.



3 Inserte una pila CR2032, de 3V de litio con la parte escrita mirando hacia usted. No toque los 2 contactos.



4 Vuelva a colocar la cubierta del soporte y la tapa de la pila.

Transmisor de ritmo cardiaco

Tipo de pila: CR2032 3V de Litio

Duración de la pila:

Se calcula que la pila dura 1 año si se usa el transmisor HR una hora al día.



1 Abra la tapa de la pila del transmisor HR con una moneda girando en dirección contraria a las agujas del reloj.



2 Inserte una pila CR2032, de 3V de litio con la parte escrita mirando hacia usted. No toque los 2 contactos.



3 Vuelva a colocar la tapa de la pila.

Garantía limitada de dos años

Se garantiza que, con el uso normal, su reloj NIKE no tenga defectos de material o de mano de obra, durante el período de dos años a partir de la fecha de entrega. Esta garantía limitada excluye la pila, el cristal, la correa o el daño derivado de un cuidado o manejo inapropiado, accidentes, cambios, reparaciones sin autorizar o del desgaste normal.

Devuelva el reloj defectuoso y el recibo de la tienda al lugar donde lo compró. Si tiene un defecto cubierto, tendrá la opción de hacer que se repare o reemplace las partes defectuosas o el reloj con el mismo producto (si está disponible) o con un producto parecido del mismo precio. Sin embargo, NIKE se reserva el derecho de negarse a reparar o sustituir (pero no ambos) si el costo de hacerlo fuera desproporcionado en cuanto al defecto.

Esta garantía limitada se concede en lugar de cualquier otra garantía expresa, y excluye el reembolso del precio de compra. Cualquier garantía implícita, incluyendo su comerciabilidad e idoneidad para un propósito particular, se limita a la duración de esta garantía limitada. En ningún caso NIKE será responsable por daños directos, indirectos, incidentales o que surjan como consecuencia del uso del reloj, y cualquier reembolso se limitará al precio de compra. Ninguna otra persona o compañía tiene autorización para cambiar esta garantía limitada y su distribuidor es el único responsable por cualquier otra garantía.

Para los compradores de los Estados Unidos: algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, o la exclusión de los daños incidentales o consecuenciales, por lo tanto las limitaciones antes mencionadas podrían no aplicarse a usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y asimismo, podría tener también otros derechos que varían de estado a estado.

Lo que antecede no va en perjuicio de otros derechos legales que pudieran surgir de conformidad con la legislación nacional aplicable. Para el servicio de las piezas no cubiertas por la garantía como el cambio de pila o correa, póngase en contacto con uno de los centros de servicio que figuran en la lista.

Conformidad con la CE

Este producto cumple con las normas de la Directiva de Aparatología Médica (Directiva 93/42/EEC).



Centros de servicio

EE.UU.: 800-359-2508

Parsec Enterprises, Inc.
7501 N. Harker Dr.
Peoria, IL 61650

Dinamarca: +45 45932233

Francia: +33 1 42 72 03 33

Reino Unido: +44 1628 770988

Alemania: +49 2154 943 471

Holanda: +31 104009899

Bélgica: +00 32 2 468 32 05

Italia: +39 2 72000980

Noruega: +47 67 51 20 87

Suecia: +47 67 51 20 87

Austria: +43 13313937

Finlandia: +358 9 4780 500

Suiza: +41 32 321 7272

España: +34 93 419 5888

Grecia: +30 32 12293

Eslovenia: +386 4 202 70 16

Croacia: +385 1 4816 137

Hungría: +36 1 267 4797

Israel: +972-3-5172540

Turquía: +90 (212) 513 62 90

Comunidad de Estados Independientes:
+7 095 232 0115

Emiratos Árabes Unidos: +971 43 59 99 05

Arabia Saudita: +966 1 2930 920

Líbano: +961 1 746540

Egipto: +20 (0) 22673811

Japón: 0120-500-719

Corea: 080-022-0182

Singapur: 65-788 0990

Malasia: 603-7722 2459

Tailandia: 662-676 6100

Filipinas: 632-848 9851

Australia: 1300 656 453

Taiwán: 0800-009-868