

Su reloj hrm[**Triax inspire**] está diseñado para proporcionarle acceso rápido, de un solo toque, a una variedad de información fundamental de entrenamiento.

Si se usa correctamente, este controlador de pulsaciones cardíacas le ayudará a entrenarse de manera más eficaz al proporcionarle lecturas de pulsaciones cardíacas precisas y oportunas. Usted lo considerará como una herramienta valiosa, tanto si su objetivo es mejorar su estado físico como simplemente perder peso.

Este manual le brinda instrucciones de operación detalladas, para ayudarlo a identificar las características programables y las funciones de cada modo. El objetivo de este manual no es proporcionarle toda la información que requiere para emprender un régimen de entrenamiento. Los libros, las páginas web y los entrenadores profesionales afiliados a la mayoría de clubs de la salud son las mejores fuentes para obtener dicha información. El controlador de pulsaciones cardíacas hrm[**Triax inspire**] representa sólo una parte de un plan de ejercicios inteligente.



Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional de la salud. Existen diversos factores que deben ser considerados para determinar los límites de paso, así como los niveles de intensidad del ejercicio. Dentro de estos factores se incluye la edad, la frecuencia con que se ejercita y el estado físico general.



Busque el símbolo  a lo largo del manual para identificar información que es especialmente útil e importante.

INICIO	4
TRANSMISOR TORÁCICO	6
INSTRUCCIONES PARA EL FUNCIONAMIENTO	
MODOS	7
MODIFICACIONES DE LA PROGRAMACIÓN DE MODOS ..	8
TIME (HORA)	9
PULSE (PULSO)	10
ACERCA DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO	11
CHRONOGRAPH (CRONÓGRAFO)	12
ALARM (ALARMA)	13
SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS DE FUNCIONAMIENTO	13
ESPECIFICACIONES	14
GARANTÍA	14

Hemos intentado que su uso sea lo más fácil posible y hemos puesto mucho cuidado en lograr que las funciones de los botones sean consistentes y claras. Aún si no lee el manual completo, podrá operar su reloj si usted logra tener una idea general del funcionamiento de los botones.

FUNCIONES DE LOS BOTONES/LADO IZQUIERDO

Use el botón **ADJUST/RESET** para modificar, programar o reprogramar las funciones del reloj, como por ejemplo modificar la hora o reprogramar el cronógrafo. A diferencia de otros botones, debe pulsar este botón durante varios segundos, para evitar reprogramar o modificar su reloj accidentalmente.

MODE/NEXT pasará el reloj al modo siguiente. Al efectuar modificaciones, **MODE/NEXT** lo llevará al siguiente elemento modificable.



FUNCIONES DE LOS BOTONES/LADO DERECHO

Los botones del lado derecho del reloj le ofrecen más funciones que los botones del lado izquierdo.

START/+ es el botón de arranque, suma, o avance.

El modo TIME (HORA) – debe pulsarse para activar el tono de confirmación.

El modo CHRON (CRONÓGRAFO) – debe pulsarse para iniciar el cronógrafo y ver dos recuadros de tiempo.

El modo ALARM (ALARMA) – debe pulsarse para encender y apagar la alarma.



Al efectuar las modificaciones, pulse para avanzar al elemento destellante.

STOP/- es el botón de parada, resta, o retroceso. Permite selecciones alternas en algunos de los modos.

El modo CHRON (CRONÓGRAFO) – debe pulsarse para detener el cronógrafo.




Al efectuar las modificaciones, pulse para retroceder al elemento destellante.

BOTÓN ELECTROLITE

Enciende la luz.



*Pulse sostenidamente el botón **ELECTROLITE** para activar y desactivar la función electrolítica automática. Al activarse,  aparece, permitiendo que se encienda la luz al pulsar cualquier botón.*

Para prolongar la vida útil de la batería, la característica electrolítica automática se apagará después de 12 horas.

TRANSMISOR TORÁCICO

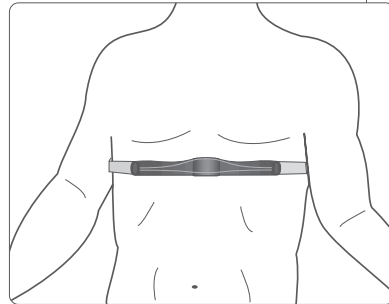
El transmisor torácico permite que el reloj le brinde información sobre el ritmo cardíaco. El reloj puede ser usado también sin el transmisor, como un deportivo de tiempo, de múltiples funciones. El transmisor funcionará de manera automática siempre que se utilice correctamente y que se encuentre a menos de 90 cm del reloj.

La parte acanalada del transmisor encierra los sensores que miden el tiempo de pulsaciones eléctricas de su corazón para determinar el ritmo cardíaco. Esta información es transmitida a su reloj.

El controlador de pulsaciones cardíacas hrm [triax inspire funciona mejor si ambos sensores en la parte acanalada de la correa del tórax están mojados. Unas gotas de agua o saliva deben ser suficientes para cubrir ambos sensores.

COLOCACIÓN DEL TRANSMISOR TORÁCICO

1. Asegure la correa ajustable al transmisor.
2. Humedezca los electrodos acanalados con saliva o agua.
3. Ajuste la correa al tórax de manera cómoda y segura, pero lo suficientemente firme para que no se deslice mientras se ejercita.
4. Coloque el transmisor torácico debajo del pecho, para que descansa sobre su caja torácica.



La correa torácica es más efectiva cuando se usa directamente sobre la piel.

CAMBIO DE BATERÍA

Si la visualización del ritmo cardíaco se vuelve errática o se detiene, puede ser necesario reemplazar la batería del transmisor torácico.

1. Abra la cubierta de la batería en el transmisor torácico utilizando una moneda y girándola en el sentido contrario a las manecillas del reloj.
2. Inserte una batería de litio CR2032, 3V, con el lado escrito hacia usted. Tenga cuidado de no tocar los dos contactos.
3. Vuelva a colocar la cubierta de la batería.

El transmisor torácico es resistente al agua. Séquelo con un paño después de usarlo.

INSTRUCCIONES PARA EL FUNCIONAMIENTO

MODOS

Las características del reloj están agrupadas en cuatro modos distintos.

BÚSQUEDA DE UN MODO

Pulse **MODE/NEXT** repetidamente, para llegar al modo deseado.

TIME (HORA)

Información de hora y calendario.

PULSE (PULSO)

Visualiza el ritmo cardíaco, programa y visualiza información sobre la zona de entrenamiento.

CHRONOGRAPH (CRONÓGRAFO)

Visualiza el ritmo cardíaco, tiempo transcurrido y doble recuadro de tiempo.

ALARM (ALARMA)

Alerta de 20 segundos de duración.

MODIFICACIONES DE LA PROGRAMACIÓN DE MODOS

Existen varias posiciones en cada modo. Todas las posiciones se modifican de manera similar.

1. Pulse **MODE/NEXT** para seleccionar el modo deseado.
2. Pulse **ADJUST/RESET** durante 2 segundos.
HOLD to SET se visualiza. El elemento que desea modificar empieza a parpadear.
3. Pulse **START/+** para incrementar/avanzar el elemento que parpadea.
4. Pulse **STOP/-** para disminuir/retroceder el elemento que parpadea.
5. Pulse **MODE/NEXT** para pasar al siguiente elemento.
6. Repita los pasos 3 a 5 hasta completar la programación de todos los elementos ajustables.
7. Pulse **ADJUST/RESET** para guardar los cambios.

Al modificar las programaciones de modos, la línea inferior indica por lo general cuál es la función que está siendo modificada.

ELEMENTOS AJUSTABLES EN CADA MODO

MODO TIME

Horas, minutos, segundos, día, mes, año, 12/24

MODO PULSE

Activación/desactivación de zona, límite máximo de zona, límite mínimo de zona, encendido/apagado de alarma de zona.

MODO ALARM

Horas, minutos

TIME (HORA)


En el modo TIME se visualiza información sobre hora y calendario. Programe el repique para que suene al pulsar cualquier botón y en la hora, cada hora.

PROGRAMACIÓN DE DÍA/CALENDARIO

Véase **MODIFICACIONES A LAS PROGRAMACIONES DE MODOS**

ENCENDIDO/APAGADO DE REPIQUE

Pulse **START/+**

El  alterna entre encendido y apagado cada vez que se pulsa el botón.



*Para acceso rápido/retorno rápido al modo TIME pulse **MODE/NEXT** durante 3 segundos en cualquier modo.*

PULSE (PULSO)

El controlador de pulsaciones cardíacas hrm[**triax inspire** visualiza el ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto y le permite crear una zona de ejercicios con límites máximos y mínimos. Si el ritmo cardíaco es superior al límite máximo, **HI** destellará en la pantalla. Si el ritmo cardíaco es inferior al límite mínimo, **LO** destellará.

Pulse **MODE/NEXT** hasta que aparezca **PULS**. Si el transmisor torácico no transmite ninguna señal, la pantalla estará en blanco. El modo regresa a **TIME** si no hay ninguna señal durante 2-3 minutos.

Si hay alguna señal, la pantalla mostrará  y el ritmo cardíaco.

ACTIVACIÓN DE ZONAS, ALARMA DE FUERA DE LA ZONA Y PROGRAMACIÓN DE LÍMITES MÁXIMO Y MÍNIMO DEL RITMO CARDÍACO

En el modo **PULS** pulse sostenidamente **ADJUST/RESET**. **HOLD to SET** aparece. Siga las instrucciones para la **MODIFICACIÓN DE PROGRAMACIÓN DE MODOS** para programar los límites de zona activar o desactivar una alarma sonora de fuera de zona.



ACERCA DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento en zona implica programar un límite máximo y mínimo de ritmo de actividad y controlar la intensidad del ejercicio para mantener el ritmo de su corazón dentro de esos límites. Le ayuda a establecer un ritmo de actividad más preciso, a evitar el sobre ejercicio y a ejercitarse de manera más dirigida y productiva.



El entrenamiento en zona constituye solamente parte de un programa de ejercicios estructurado. Es importante realizar el entrenamiento en una zona de nivel de preparación adecuado. Consulte con un médico o profesional de la salud para determinar cuál es la mejor zona de entrenamiento para usted.

El ritmo de entrenamiento depende de su estado físico y sus objetivos.

Utilice las siguientes pautas:

ALTA INTENSIDAD

Utilice solamente si se encuentra en un estado físico excelente.

Ejercítese a este nivel:

- Aumenta el límite de desempeño máximo
- Acostumbra su cuerpo a un desempeño de nivel competitivo
- Aumenta la tolerancia ácido-láctica

INTENSIDAD MEDIA

Ejercítese a este nivel:

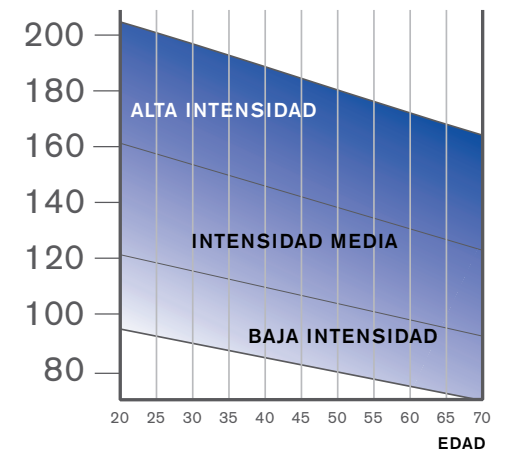
- Aumenta la salud cardiovascular
- Mejora la resistencia
- Pierde peso

BAJA INTENSIDAD

Ejercítese a este nivel:

- Después de haber sufrido alguna herida
- Al iniciar un programa de ejercicios
- Durante las sesiones de recuperación
- Mejora la salud general

RITMO CARDÍACO / LATIDOS POR MINUTO



CHRONOGRAPH (CRONÓGRAFO)

Visualiza el ritmo cardíaco, el tiempo transcurrido y doble recuadro de tiempo.

**EMPIECE A MEDIR EL TIEMPO Y VISUALIZAR EL RITMO CARDÍACO**

En el modo CHRO, pulse **START/+**

PARADA DE LA MEDICIÓN DE TIEMPO

Pulse **STOP/-**. La cuenta se detiene. El doble recuadro de tiempo aparece durante 5 segundos.

REINICIO DE LA MEDICIÓN DE TIEMPO

Pulse **START/+**

VISUALIZACIÓN DE DOBLE RECUADRO DE TIEMPO

Pulse **START/+**. Aparece doble recuadro de tiempo durante 10 segundos, mientras continúa la cuenta en el fondo.

REPROGRAMACIÓN DEL CRONÓGRAFO

Detenga el cronógrafo para reprogramarlo. Si está funcionando, pulse **STOP/-**.

Pulse **ADJUST/RESET** durante 2 segundos.

Se visualiza **HOLD to CLR** y se reprograma el cronógrafo.

ALARM (ALARMA)

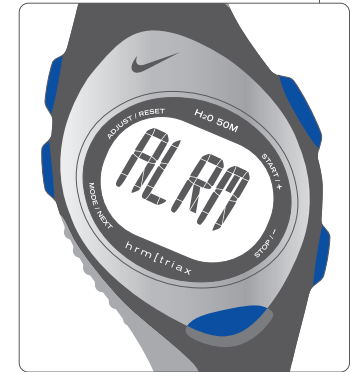
Programe una alarma para que suene durante 20 segundos, o hasta que se pulse cualquier botón.

PROGRAMACIÓN DE UNA ALARMA

Véase **MODIFICACIONES A LA PROGRAMACIÓN DE MODOS**.

ENCENDIDO Y APAGADO DE ALARMA

En el modo ALARM pulse **START/+** para alternar entre encendido y apagado.

**SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS DE FUNCIONAMIENTO****¿QUÉ SUCEDE SI NO HAY NINGUNA LECTURA DE RITMO CARDÍACO O ÉSTA ES EXTREMADAMENTE ERRÁTICA?**

- Probablemente los sensores no están suficientemente mojados. Si está usando el transmisor torácico sobre la ropa, trate de mojar su ropa.
- Las fuentes de campos electromagnéticos, como aparatos eléctricos, computadoras y líneas de tensión, pueden provocar interferencia. También pueden provocar interferencia otros controladores del ritmo cardíaco.
- El transmisor torácico no está bien colocado. Asegúrese que los sensores (la parte acanalada) están pegados a la piel.
- La batería del transmisor torácico puede estar débil. La batería debe tener una duración de aproximadamente 16 meses, si se usa una hora por día.

ESPECIFICACIONES**Límites de Modo**

Cronógrafo	23:59'59"
------------	-----------

Resistencia al Agua

	50 metros
--	-----------

Materiales

Cristal	Caja de vidrio mineral
Cubierta	Resina de plástico
Cubierta posterior	Acero inoxidable
Correa	Poliuretano
Hebilla	Acero inoxidable

Tipo de Batería

Reloj	CR2032
Transmisor Torácico	CR2032

GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

Su reloj hrm[[triax inspire](#)] de Nike está garantizado como libre de defectos de materiales y mano de obra, bajo uso normal, por el término de un año a partir de la fecha original de su compra. Esta garantía limitada excluye la batería, el cristal, la correa o el daño que resulte de un cuidado o uso inadecuados, accidentes, modificación, reparaciones no autorizadas o el deterioro normal.

Devuelva el reloj defectuoso y el comprobante de compra al lugar donde fue adquirido. Si el reloj tuviera algún defecto incluido dentro de los alcances de esta cobertura, se cambiarán las piezas defectuosas o se reparará o reemplazará el reloj, a criterio de Nike, con el mismo producto (de encontrarse disponible) o un producto similar de igual precio.

Esta garantía limitada reemplaza todas las otras garantías expresas o implícitas y excluye el reembolso del precio de compra. En ningún caso Nike será responsable por daños directos, indirectos, incidentales o como consecuencia del uso del reloj y cualquier reemplazo está limitado 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.