

Guía de operación 3014

CASIO®

Introducción

Gracias por la compra de este producto CASIO. Para poder disfrutar de muchos años de servicio, por favor lea cuidadosamente este manual y siga las instrucciones contenidas en el mismo. Preste especial atención a las precauciones de seguridad que figuran en las siguientes páginas. Asegúrese de leer las precauciones de seguridad antes de usar este producto.

Precauciones de seguridad

⚠ ¡Peligro!

Nunca utilice este producto si usted lleva marcapasos cardíaco.

Tampoco utilice este producto en las proximidades de personas que utilizan marcapasos cardíaco u otro tipo de dispositivo médico.

Si siente algún malestar o cualquier otra sensación anormal mientras utiliza este producto, déjelo de usar inmediatamente y póngase en contacto con su médico.

No utilice este producto dentro de un avión.

⚠ ¡Advertencia!

No utilice este producto para el buceo con escafandra u otro tipo de buceo que implique el uso de equipo especial.

- Este producto no es un reloj de buceo. El uso inadecuado podría provocar accidentes de gravedad. No utilice la correa de pecho mientras está sumergido en el agua.

Para una operación segura

No utilice este producto cerca de un horno de microondas, televisor, computadora o teléfono celular, o mientras se encuentra dentro de un automóvil o un tren. Cerca de un televisor o transmisor de radio, puede suceder que no se puedan obtener lecturas correctas.

No deje este producto sobre el cubretablero de un automóvil ni en cualquier otro lugar sujeto a temperaturas muy altas. No se ponga nunca la correa de pecho después de haberla dejado durante mucho tiempo en un lugar muy caliente. Podría sufrir quemaduras.

Si le parece que no está en condiciones de realizar ejercicios durante un tiempo prolongado, si tiene algún malestar, o no está seguro sobre sus condiciones físicas, consulte con un médico antes de usar este producto. Al primer síntoma de fatiga o de cualquier otra sensación de malestar mientras utiliza este producto, déjelo de usar inmediatamente y sáquese la correa de pecho.

Siempre preste atención a lo que está sucediendo a su alrededor cada vez que opere o utilice este producto.

Mantenga la correa de pecho fuera del alcance de los niños pequeños.

Manejo de las pilas

Cada vez que extrae la pila tipo botón del reloj o de la barra sensora, tome las precauciones necesarias para evitar que alguien se la trague accidentalmente. Preste especial atención en presencia de niños.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si llegara ser ingerida accidentalmente, acuda inmediatamente a un médico.

⚠ ¡Precaución!

Irritación de la piel

Si alguna vez nota irritación de la piel o cualquier otra anomalía mientras está usando la correa de pecho, quíteselo inmediatamente.

Puesto que el reloj y la correa de pecho se utilizan en contacto directo con la piel, las siguientes condiciones podrían causar irritación de la piel.

- Cuando el usuario padece alergia al metal o al cuero.
- Cuando el reloj o la correa de pecho está sucio por la oxidación o la transpiración, etc.
- Cuando el usuario está en condiciones físicas deficientes.
- El apriete excesivo de la correa de pecho podría causar transpiración dificultando el paso de aire debajo de la correa, lo cual podría ocasionar a su vez, irritación de la piel. Evite apretar excesivamente la correa de pecho.
- Deje de usar el producto inmediatamente cuando note alguna anomalía, y consulte con un médico.

El cuidado de este producto

Para limpiar el producto, utilice un paño suave y seco, o un paño humedecido en una solución débil de agua y detergente suave y neutro. Antes de limpiar, escurra completamente todo exceso de líquido del paño. No utilice nunca diluyente, bencina, alcohol, ni ningún otro agente volátil para limpiar el producto.

Uso del producto

Antes de ponerse o de quitarse la correa de pecho, asegúrese de que no esté excesivamente doblada, torcida, o estirada.

Tenga cuidado de no dejar caer ni de someter el producto a golpes excesivos.

Para evitar accidentes imprevistos, antes de mirar el display del reloj siempre observe a su alrededor para cerciorarse de que está en un lugar seguro. El mirar el reloj mientras participa en un maratón o corre sobre una calle, anda en bicicleta, o conduce cualquier tipo de vehículo, podría provocar un accidente. Tenga cuidado de no chocar contra otros.

Si el reloj deja de funcionar, cambie la pila a la brevedad posible.

Tenga cuidado de no dañarse las uñas al abrocharse o quitarse la pulsera. Más cuidado deben tener las personas que tienen las uñas largas.

Para evitar el riesgo de irritación de la piel debido a lesiones o alergia, no duerma con el reloj puesto.

Antes de levantar o de ponerse en contacto físico con un niño, quítese el reloj de su muñeca para evitar lesiones u ocasionar una eventual irritación de la piel del niño.

¡Nunca intente desarmar el reloj!

Nunca intente desarmar el reloj. Hacerlo implicaría el riesgo de lesiones personales y fallos de funcionamiento del reloj.

Cambio de la pila

Las impurezas que podrían adherirse a las superficies de contacto al cambiar la pila del reloj pueden alterar la resistencia al agua. Para que el reloj pueda conservar la resistencia al agua y brindar un funcionamiento estable, asegúrese de hacer reemplazar la pila en su concesionario o distribuidor CASIO.

¡Guarde copias de seguridad de los datos!

Asegúrese de guardar siempre copias separadas en papel de los datos importantes como una medida de protección contra las pérdidas. Los fallos de funcionamiento, la reparación y el reemplazo de la pila pueden borrar los datos contenidos en la memoria.

Características

■ Monitor de ritmo cardíaco

Le mantiene al tanto de su ritmo cardíaco, de la intensidad del ejercicio, y del tiempo de ejercicio.

Sistema de medición:

Monitoreo constante de electrocardiograma mediante electrodos tipo correa.

Método de transmisión:

Pulsaciones cardíacas detectadas por la correa de pecho y enviadas al reloj.

■ Cronógrafo

Máximo 100 horas, 1/100 seg., cálculo del consumo de energía

■ Memoria

• Datos de ejercicios: 100 registros

Fecha de ejercicio, tiempo de ejercicio transcurrido, tiempo de ejercicio dentro del margen de ritmo cardíaco objetivo, ritmo cardíaco promedio de los ejercicios, consumo de energía, grasa corporal quemada

• Datos diarios: 30 registros

Fecha de ejercicio, tiempo de ejercicio acumulativo, consumo de energía acumulativo

• Datos semanales: 31 registros

Consumo de energía acumulativo

■ Temporizador

Número de temporizadores: 2

Unidad de cuenta regresiva: 1 segundo

Rango de ajuste: 100 horas

Unidad de ajuste: 30 segundos

Número de repeticiones: 1 a 99, sin fin

• Número ajustable de repeticiones; conmutación entre único/dual

■ Alarmas

Tres (ajuste de hora y minutos, ON/OFF)

Señal horaria (ON/OFF)

■ Iluminación del display

Para facilitar la lectura en la oscuridad



Iluminación del display

En cualquier modo, presione el botón (C) para activar la iluminación alrededor de 1,5 segundos a fin de facilitar la lectura en la oscuridad.

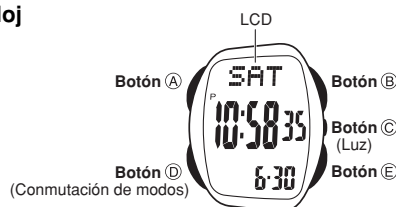


¡Importante!

- La luz podría ser difícil de ver bajo la luz brillante del sol.
- La iluminación se apagará si se realiza una operación de beeper (tono de alarma o de operación de botón) mientras está iluminado el display.
- Se podría percibir un ligero sonido procedente del reloj mientras la esfera está iluminada. Este es el sonido producido por la vibración del panel EL, y no es ningún signo de anomalía.

Guía general

Reloj



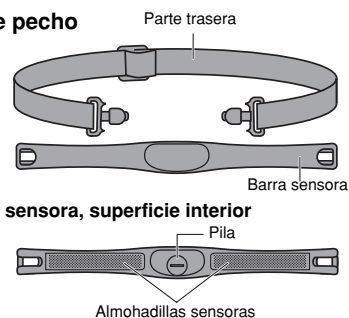
• Medición del ritmo cardíaco

En el modo de hora normal, el modo de cronógrafo, o el modo de temporizador, presione el botón (B) para iniciar la sincronización con la barra sensora. Para obtener mayor información, vea "Sincronizando el reloj con la barra sensora".

• Selección de la hora normal de 12 horas o 24 horas

Cada presión sobre el botón (E) permite cambiar entre el formato de hora normal de 12 horas y de 24 horas.

Correa de pecho

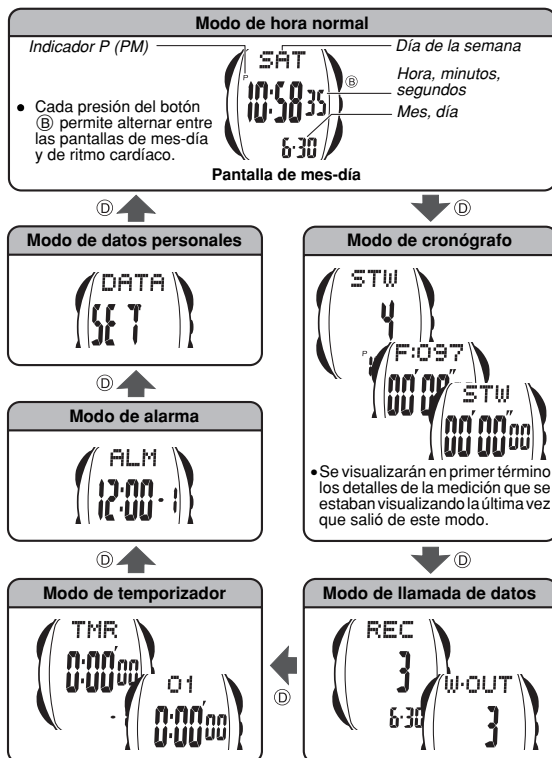


¡Lea esto primero!

Este producto tiene por objeto utilizarse solamente como una herramienta de ayuda para ejercicios. No es un dispositivo médico.

- Nunca utilice este producto si usted lleva marcapasos cardíaco o cualquier otro tipo de dispositivo médico.
- No utilice este producto en las proximidades de personas que utilizan marcapasos cardíaco o cualquier otro tipo de dispositivo médico.
- No utilice este producto dentro de un avión. Su uso implicaría el riesgo de interferencias con el equipo del avión.
- No utilice este producto mientras nada. La resistencia al agua de la barra sensora no cubre la inmersión al agua. La comunicación entre la barra sensora y el reloj no es posible dentro del agua.
- No utilice este producto si la correa causa irritación de la piel o cualquier otra anomalía.
- Para limpiar el producto, utilice un paño suave y seco, o un paño humedecido en una solución débil de agua y detergente suave y neutro. Antes de limpiar, escurra completamente todo exceso de líquido del paño. No utilice nunca diluyente, bencina, alcohol, ni ningún otro agente volátil para limpiar el producto.
- La banda de goma de la correa de pecho debe entrar en contacto directo con su piel. El sudor, el estiramiento y la torsión pueden provocar deterioro de la goma. Se recomienda reemplazar la banda de goma a intervalos regulares.

Pantallas de modo y de visualización



Uso del cronógrafo

El modo de cronógrafo se puede utilizar para medir el tiempo transcurrido así como el ritmo cardíaco mientras hace los ejercicios. También se pueden visualizar otras pantallas del modo de cronógrafo para ver la intensidad de los ejercicios y el consumo de energía.

- Para poder medir su ritmo cardíaco, intensidad de ejercicios y consumo de energía, deberá configurar previamente sus datos personales utilizando el modo de datos personales. Asimismo, deberá ponerse la correa de pecho antes de comenzar el ejercicio.

Uso del cronógrafo

- Unidad de medición: 1/100 de segundo
- Capacidad de medición: 99:59'59.99"
- Ritmo cardíaco: 30 a 220 bpm
- Intensidad: 0 a 99%
- Valor de consumo de energía: 0 a 2.389 kcal (9.999 kJ)
- Alarma de ritmo cardíaco objetivo, alarma de consumo de energía objetivo

Para usar el cronógrafo

Para ingresar al modo de cronógrafo, presione una vez el botón (D) mientras está en el modo de hora normal.



Medición del tiempo transcurrido

- Reposición (Datos en la memoria)



- Inicio
- Parada

(Alrededor de 2 segundos)

Inicio Parada Reposición

Si mantiene presionado el botón (B) alrededor de dos segundos mientras el cronógrafo está detenido, éste se pone en los ceros y los datos de la última operación de medición se almacenan en la memoria.

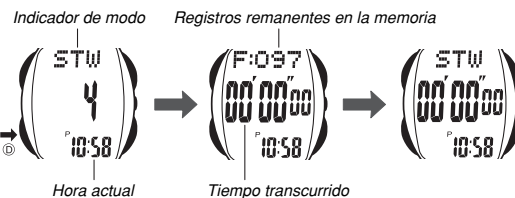
Medición del tiempo acumulativo

Si presiona el botón (E) para volver a poner en marcha el cronógrafo sin ponerlo en los ceros, se reanudará la medición del tiempo transcurrido desde donde fue detenido.

Inicio Parada Inicio Parada Reposición (Alrededor de 2 segundos)

Pantallas del modo de cronógrafo

■ Para comprender el formato de visualización del modo de cronógrafo En el modo de hora normal, presione el botón (D) para ingresar al modo de cronógrafo. Al ingresar a este modo, la visualización cambiará cíclicamente entre las tres pantallas mostradas debajo. Los ejemplos de pantallas mostradas debajo muestran cómo aparecen cuando el tiempo transcurrido se encuentra reposicionado en los ceros.

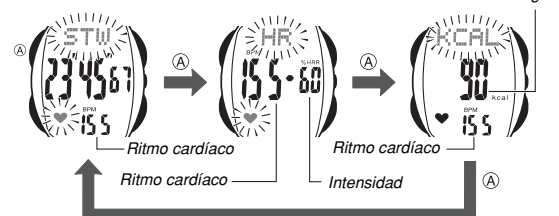


Seleccionando una pantalla de medición

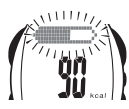
Cada vez que presiona el botón (A) en el modo de cronógrafo, los datos cambiarán cíclicamente tal como se muestra debajo. Estos ejemplos de pantallas muestran cómo aparecen durante la medición del ritmo cardíaco.

- Cuando ingresa al modo de cronógrafo, se visualizarán en primer término los detalles de la medición que se estaban visualizando la última vez que salió de este modo.

Pantalla del tiempo de ejercicio Pantalla de ritmo cardíaco Pantalla de consumo de energía



Al activar la alarma de consumo de energía objetivo, aparecerá el gráfico de intensidad de ejercicio en la parte superior de la pantalla de consumo de energía (en lugar de K CAL).



Pantalla de ritmo cardíaco objetivo

Cuando aparezca una de las marcas de corazón en la presentación del modo de cronógrafo, significa que el ritmo cardíaco medido por el reloj está fuera del rango de ritmo cardíaco objetivo preestablecido. También sonará una alarma si el reloj está en el modo de cronógrafo y se activa la alarma de ritmo cardíaco objetivo.

Por debajo del rango objetivo

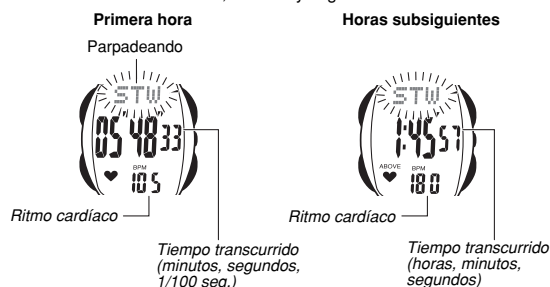


Por encima del rango objetivo



■ Visualizaciones de tiempos del cronógrafo

Durante la primera hora de medición de tiempos del cronógrafo, en la presentación se muestran los valores de minutos, segundos y 1/100 seg. Después de llegar al final de la primera hora, la presentación cambia a los valores de hora, minutos y segundos.



■ Memoria

Los resultados de la medición se guardan en la memoria cada vez que el cronógrafo se reposiciona en los ceros.



- Si ya se ha llenado la memoria, la reposición del cronógrafo en los ceros hará que los datos más antiguos de la memoria se borren automáticamente para hacer espacio para los datos nuevos.

Configurando información personal

Para que el reloj pueda calcular su consumo de energía, la intensidad del ejercicio y la grasa corporal quemada, primero deberá configurar ciertas informaciones personales. A continuación se indican los parámetros que se deben preajustar.

- Activación/desactivación de la alarma de ritmo cardíaco objetivo
- Límite superior del ritmo cardíaco objetivo
- Límite inferior del ritmo cardíaco objetivo
- Unidad de consumo de energía: kcal (kilocalorías) o kJ (kilojoules)
- Activación/desactivación de la alarma de consumo de energía objetivo
- Valor de consumo de energía objetivo
- Ritmo cardíaco en reposo: Su ritmo cardíaco al despertarse, antes de levantarse de la cama
- Edad
- Género
- Peso
- Unidad de grasa corporal

Los ajustes de información personal se configuran en el modo de datos personales, al cual se ingresa presionando cinco veces el botón (D) en el modo de hora normal.



Pantalla del modo de datos personales



¡Importante!

- El siguiente procedimiento no se podrá realizar a menos que el cronógrafo esté reposicionado en los ceros. Si tiene problemas en realizar este procedimiento, ingrese al modo de cronógrafo y luego mantenga presionado el botón (B) alrededor de dos segundos para poner el cronógrafo en los ceros.

Para configurar los ajustes de datos personales

(2 segundos)



1. En el modo de datos personales, mantenga presionado el botón (A) hasta que el ajuste de activación/desactivación de la alarma de ritmo cardíaco objetivo (HR TARGET) comience a parpadear.
2. Configure los ajustes de sus datos personales.
 - Utilice el botón (D) para desplazarse entre las pantallas de ajustes.
3. Utilice los botones (E) y (B) para cambiar el ajuste actualmente seleccionado. La presión continua sobre uno u otro botón permite cambiar el ajuste a alta velocidad.
- Para la información acerca de cada ajuste, vea "Ajustes de información personal".
4. Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón (A) para salir de la pantalla de ajustes.
- El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Ajustes de información personal

■ Activación/desactivación de la alarma de ritmo cardíaco objetivo



Presione el botón (E) para cambiar entre activación y desactivación de la alarma de ritmo cardíaco objetivo.

- Cuando la alarma esté activada, sonará un zumbador cada vez que el ritmo cardíaco medido por el cronógrafo se encuentre por encima o por debajo del rango objetivo.
- El zumbador continuará sonando a intervalos de un minuto si su ritmo cardíaco permanece fuera del rango objetivo.

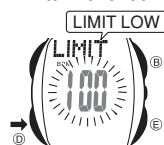
■ Límite superior del rango objetivo



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 1 a 220.

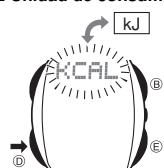
- Se recomienda calcular los límites superior e inferior de su ritmo cardíaco objetivo de acuerdo con su ritmo cardíaco objetivo. Para obtener mayor información, vea "Guía de ritmo cardíaco objetivo".

■ Límite inferior del rango objetivo



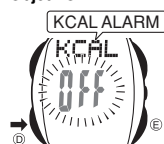
Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de [ajuste de ritmo cardíaco en reposo más 1] a [límite superior del rango en reposo menos 1].

■ Unidad de consumo de energía



Utilice el botón (E) o (B) para cambiar entre KCAL (kilocalorías) y KJ (kilojoules).

■ Activación/desactivación de la alarma de consumo de energía objetivo



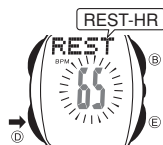
Presione el botón (E) para cambiar entre activación y desactivación de la alarma de consumo de energía objetivo.

■ Valor de consumo de energía objetivo



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en pasos de 1 kcal (o kJ) desde 10 hasta 2.000 kcal (42 a 8.370 kJ).

■ Ritmo cardíaco en reposo



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 30 a [límite inferior del rango objetivo menos 1] (máximo 145).

- Mida su ritmo cardíaco al despertarse, antes de levantarse de la cama. Este es su ritmo cardíaco en reposo.

■ Edad



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 15 a 70.

■ Género



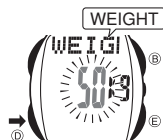
Utilice el botón (E) o (B) para cambiar entre m (hombre) y F (mujer).

■ Unidad de peso del cuerpo



Utilice el botón (E) o (B) para cambiar entre kg (kilogramos) y lb (libras).

■ Peso



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el valor visualizado en el rango de 20 a 200 kilogramos o 44 a 440 libras.

■ Unidad de grasa corporal



Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar la unidad visualizada a g (gramos) o bien a oz (onzas).

■ Guía de ritmo cardíaco objetivo

1. Mida su ritmo cardíaco en reposo estando en la cama, ya sea justo antes de dormir o inmediatamente después de despertarse.
2. Calcule su ritmo cardíaco máximo restando su edad actual de la cifra de 220.
3. En la tabla de edad, ritmo cardíaco en reposo, intensidad del ejercicio (%HRR) mostrada debajo, encuentre el nivel deseado de intensidad del ejercicio.

Entrenamiento para carreras >>> Alto (80%+)

Pérdida de peso y resistencia >>> Medio a alto (60% a 80%)

Para principiantes y baja carga >>> Bajo (40% a 50%)

4. Utilice la fórmula siguiente para calcular su ritmo cardíaco objetivo:

Ritmo cardíaco de ejercicio (ritmo cardíaco objetivo) =
(Ritmo cardíaco máximo - ritmo cardíaco en reposo) ×
Intensidad del ejercicio + ritmo cardíaco en reposo

Tabla de edad, ritmo cardíaco en reposo, intensidad del ejercicio (%HRR)

Edad	Ritmo cardíaco en reposo 60bpm				Ritmo cardíaco en reposo 70bpm				Ritmo cardíaco en reposo 80bpm			
	Intensidad del ejercicio (%HRR)				Intensidad del ejercicio (%HRR)				Intensidad del ejercicio (%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

• Los valores han sido calculados por CASIO y se proveen sólo como guía general. Los requerimientos reales pueden variar según cada persona.

Acerca de su ritmo cardíaco

El ritmo cardíaco es un valor que indica el número de latidos del corazón por minuto. Durante un ejercicio, el ritmo cardíaco aumenta para poder llevar mayor cantidad de oxígeno a los músculos.

Conforme aumenta su nivel de fitness, la sangre enviada a los músculos será más rica en oxígeno y por lo tanto deberá ejercitarse a una intensidad mayor para poder lograr el mismo efecto de entrenamiento que el obtenido previamente. Esto se conoce como "fitness cardiovascular".

Conforme evolucione la adaptación de su sistema cardiovascular, aumentará la cantidad de sangre bombeada por el corazón en cada latido, lo cual significa que su corazón no necesitará bombear con la misma frecuencia que antes.

Por este motivo, el ritmo cardíaco es el factor principal para establecer los goles de los ejercicios.

Monitoreando su ritmo cardíaco durante el ejercicio

Esta sección explica cómo proceder para monitorear su ritmo cardíaco durante el ejercicio. Esta sección supone que usted ya tiene configurado sus ajustes de información personal.

Procedimientos iniciales

Antes del ejercicio, deberá ponerse la correa de pecho y sincronizar la señal entre la barra sensora y el reloj.

Ciertos tipos de monitores de ritmo cardíaco pueden causar interferencia con la señal enviada al reloj por la barra sensora.

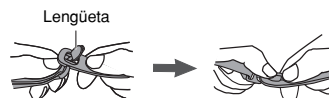
Si sospecha que hay interferencias, aléjese del otro monitor de ritmo cardíaco.

Para ponerse la correa de pecho



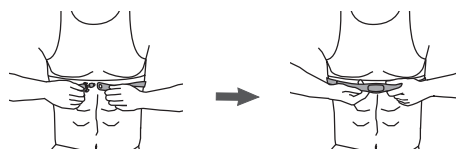
1. Humedezca ligeramente las dos almohadillas sensoras (áreas de patrón en diamante) ubicadas en la superficie interior de la barra sensora. Esto permite obtener un mejor contacto de las almohadillas sensoras.

2. Inserte una de las lengüetas de uno u otro extremo de la correa en uno de los orificios de la barra sensora, desde el interior de la misma. Asegure la lengüeta en su lugar de manera que quede plana, tal como se muestra en la ilustración.



3. Haga pasar la correa de pecho alrededor de su pecho de manera que quede en contacto directo con su piel, y asegure la lengüeta del otro extremo de la correa al otro orificio de la barra sensora. Sujete la correa firmemente para evitar un eventual desplazamiento durante los ejercicios.
4. Asegúrese de que las almohadillas sensoras queden ubicadas encima de la jaula de la costilla.

- Tenga la precaución de evitar que la correa de pecho quede excesivamente ajustada.



Sincronizando el reloj con la barra sensora

Mientras está utilizando la correa de pecho, presione el botón **(B)** mientras el reloj está en el modo de hora normal, modo de cronógrafo o modo de temporizador, para iniciar la sincronización.

Una vez finalizada la sincronización, el reloj recibirá la señal de la barra sensora y visualizará su ritmo cardíaco.

- La marca de corazón parpadeará en la presentación mientras se está monitoreando su ritmo cardíaco.
- En el modo de cronógrafo, la pantalla de ritmo cardíaco muestra la intensidad del ejercicio junto con el ritmo cardíaco.
- En el modo de temporizador, el ritmo cardíaco se visualiza mientras se está ejecutando una operación de temporizador. El ritmo cardíaco no se visualiza mientras el temporizador se encuentre reposicionado en su tiempo de inicio.
- La presión sobre el botón **(B)** mientras el reloj está monitoreando su ritmo cardíaco permite realizar la sincronización otra vez.
- La sincronización se cancelará automáticamente si el reloj no recibe ninguna señal procedente de la barra sensora durante unos 60 segundos.

Modo de hora normal
(Pantalla de ritmo cardíaco)



Marca de corazón

Modo de cronógrafo



Marca de corazón

Localización de averías del monitor de ritmo cardíaco

Si paso esto:	Verifique lo siguiente:
El ritmo cardíaco no aparece en el display, o los valores visualizados son excesivos o varían considerablemente.	¿La correa está correctamente fijada a su pecho? • No se podrá detectar correctamente el ritmo cardíaco si no se ha colocado correctamente la correa de pecho. • Vea "Para ponerse la correa de pecho". ¿Las almohadillas sensoras de la barra sensora (áreas de patrón en diamante) están humedecidas? • No se podrá detectar su ritmo cardíaco si su piel está seca. • Calientese hasta que empiece a sudar o humedezca las almohadillas sensoras con agua. ¿Las almohadillas sensoras de la barra sensora están sucias? • La suciedad de las almohadillas sensoras interfiere la captación estable del ritmo cardíaco. • Limpie las almohadillas sensoras según se requiera. Para limpiarlas, utilice un paño suave y seco, o un paño humedecido en una solución débil de agua y detergente suave y neutro. Antes de limpiar, escurra completamente todo exceso de líquido del paño. No utilice nunca diluyente, bencina, alcohol, ni ningún otro agente volátil para limpiar las almohadillas sensoras. ¿Está agotada la pila de la barra sensora? • Si lo está, hágala reemplazar por su concesionario o el distribuidor CASIO. ¿Hay alguna fuente de ondas electromagnéticas (líneas de alta tensión, televisor, teléfono celular, etc.) en las proximidades? • Las ondas electromagnéticas pueden hacer imposible una comunicación o una detección normal del ritmo cardíaco. • Las posibles fuentes de ondas electromagnéticas son: equipo de señal, cables de ferrocarril aéreos, cables de los autobuses eléctricos, tranvías, automóviles, motocicletas, ordenadores, equipo de fitness, dispositivos médicos, compuertas de seguridad electrónicas, radios, cruces de ferrocarril, transmisores de TV, sitios de radar, etc. ¿Tiene problemas cardíacos? • Las lecturas normales no serán posibles si usted sufre anomalías cardíacas que ocasionen fluctuaciones en las formas de onda de un electrocardiograma, o si padece arritmia.

Si paso esto:	Verifique lo siguiente:
El ritmo cardíaco no aparece en el display, o los valores visualizados son excesivos o varían considerablemente.	¿Está el reloj demasiado lejos de la correa de pecho? • La distancia máxima admisible entre la correa y el reloj es de aproximadamente 90 cm. A distancias mayores la comunicación no será posible. ¿Tiene mucho vello en el pecho? • El vello podría interferir la detección de los latidos del corazón.
La medición del ritmo cardíaco cesa imprevistamente de forma automática.	¿Ha pasado más de un minuto sin que el reloj pudiera detectar alguna señal de la correa de pecho? • Esto hace que la medición cese automáticamente. Reinicie la operación de medición. ¿Se ha agotado la pila de la barra sensora o del reloj durante la medición? • El indicador RECOV parpadeará en la presentación cuando se debilita la pila del reloj. Si el indicador RECOV aparece frecuentemente, haga reemplazar la pila del reloj. • Si la comunicación con la barra sensora no es posible y el indicador RECOV no parpadea en la presentación, podría indicar descarga de la pila de la barra sensora o mal funcionamiento del sistema. Lleve el reloj a su concesionario o al distribuidor CASIO. ¡Importante! • Los datos de la memoria del reloj se borran al reemplazar la pila.
Interferencia en la señal de la correa de pecho.	¿Hay alguien cerca que esté utilizando el mismo tipo de reloj? • Alejese del otro reloj.
El reloj no calcula el consumo de energía.	¿Su ritmo cardíaco es superior a 90 bpm? • El reloj no calculará el consumo de energía a menos que su ritmo cardíaco sea de 90 bpm o superior.
El valor del consumo de energía es extraño.	¿Ha configurado correctamente los ajustes de información personal? • El reloj calcula el consumo de energía usando su ritmo cardíaco y su información personal. Asegúrese de que los ajustes de información personal estén correctos y actualizados.
Aparece una marca de corazón al reposicionar el cronógrafo o el temporizador.	¿Ha presionado el botón (B) para reposicionar el cronógrafo o el temporizador después de una operación en que no se realizó la medición del ritmo cardíaco? • Al presionar el botón (B) para reposicionar el cronógrafo o el temporizador, también se iniciará la operación de medición del ritmo cardíaco. La marca de corazón dejará de aparecer si mantiene presionado el botón (B) para reposicionar el cronógrafo o el temporizador.

Memoria

El reloj mantiene registros de ejercicios que contienen un cúmulo de información acerca de cada ejercicio. El registro de ejercicio se crea para el último ejercicio cronometrado por usted en el modo de cronógrafo, que se almacena automáticamente cada vez que pone el cronógrafo en los ceros.

Tenga en cuenta que la memoria es compartida con los registros del tiempo de vuelta/fracción y los registros de los ejercicios. También puede haber un registro acumulativo que mantiene los totales acumulativos a largo plazo.

La siguiente información le dará una idea de la capacidad de memoria disponible.

- Si utiliza la memoria para almacenar los registros de los tiempos por vuelta/fracción solamente (sin registros de los ejercicios), podrá almacenar hasta 200 registros durante un solo ejercicio.
- Si utiliza la memoria para almacenar solamente registros de los ejercicios (Inicio ➡ Parada ➡ Reposición), podrá almacenar hasta 42 registros.

Datos de la memoria

A continuación se detallan los contenidos de cada tipo de registro almacenable en la memoria.

■ Datos de ejercicios: 100 registros

- Fecha de ejercicio: mes, día
- Tiempo de ejercicio: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
- Tiempo de ejercicio dentro del margen de ritmo cardíaco objetivo
- Ritmo cardíaco promedio e intensidad del ejercicio
- Consumo de energía durante el ejercicio
- Grasa corporal quemada durante el ejercicio: 0 a 2.834 gramos (99,99 onzas)

■ Datos diarios: 30 registros

- Fecha de ejercicio: mes, día
- Tiempo de ejercicio acumulativo: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
- Consumo de energía acumulativo: 0 a 2.389 kcal (9.999 kJ)
- El consumo de energía calculado se añade cada 30 segundos cuando el ritmo cardíaco es 90 bpm o superior durante el ejercicio.
- Si hay un cambio de fecha mientras se está ejecutando una medición, los resultados de los cálculos obtenidos hasta entonces se guardan y se inicia un registro nuevo.

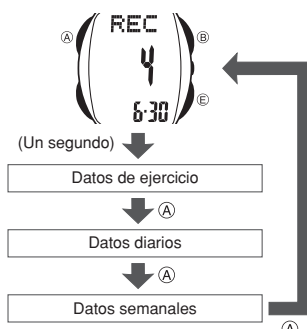
■ Datos semanales: 31 registros

- Consumo de energía acumulativo: 0 a 239.005 kcal (999.999 kJ).
- El consumo de energía calculado se añade cada 30 segundos cuando el ritmo cardíaco es 90 bpm o superior durante el ejercicio.
- La semana utilizada por el reloj es de lunes a domingo.

Para llamar los contenidos de la memoria

1. En el modo de hora normal, presione dos veces el botón (D) para ingresar al modo de llamada de datos.
2. Utilice el botón (A) para seleccionar el tipo de datos (datos de ejercicio, datos diarios, datos semanales) que desea.

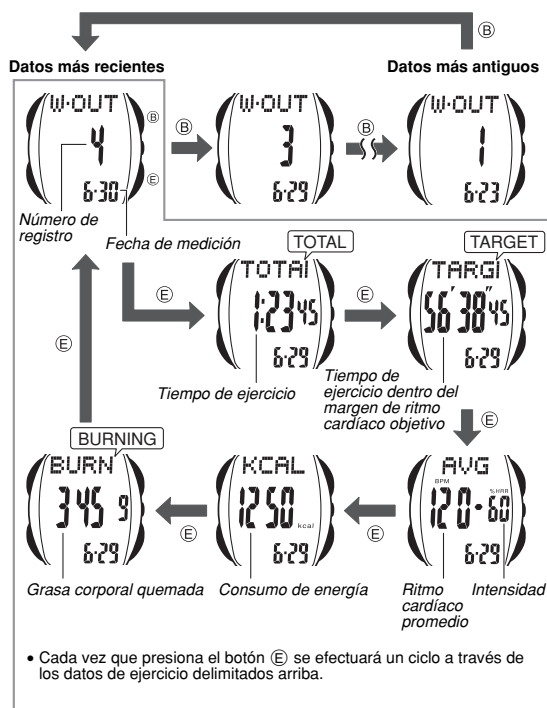
Pantalla de título



3. Mientras se está visualizando el tipo de datos (datos de ejercicio, datos diarios, datos semanales) que desea ver, utilice los botones (E) y (B) para desplazarse a través de los datos de medición y valores calculados almacenados.
 - Los valores de medición y valores calculados almacenados que aparecen en la presentación dependen del tipo de datos seleccionado en ese momento, tal como se muestra debajo.

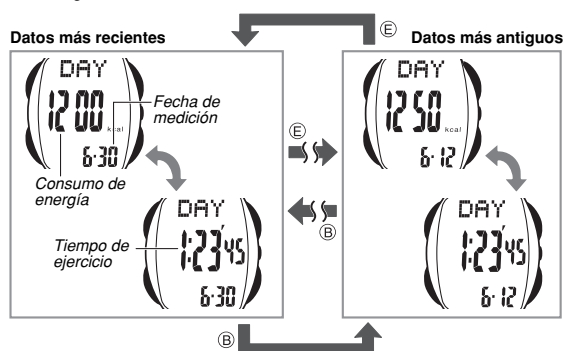
• Viendo los datos de un ejercicio

Si presiona el botón (B) se desplazarán los datos de ejercicio, desde los datos con el número de memoria más bajo hasta los datos con el número de memoria más alto.



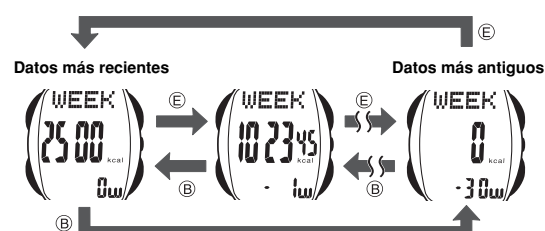
• Viendo los datos diarios

Si presiona el botón (E) se podrá desplazar desde la semana más reciente hasta la más antigua, mientras que el botón (B) lo hará desde la más antigua hasta la más reciente.



• Viendo los datos semanales

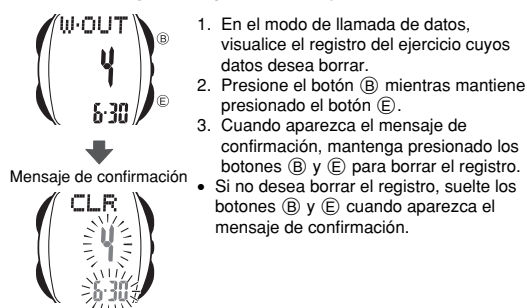
Si presiona el botón (E) se podrá desplazar desde la semana más reciente hasta la antigua, mientras que el botón (B) lo hará desde la más antigua hasta la más reciente.



4. Después de ver todos los datos deseados, presione cuatro veces el botón (D) para volver al modo de hora normal.

Borrado de los datos de la memoria

Para borrar un registro específico de ejercicio



1. En el modo de llamada de datos, visualice el registro del ejercicio cuyos datos desea borrar.
2. Presione el botón (B) mientras mantiene presionado el botón (E).
3. Cuando aparezca el mensaje de confirmación, mantenga presionado los botones (B) y (E) para borrar el registro.
- Si no desea borrar el registro, suelte los botones (B) y (E) cuando aparezca el mensaje de confirmación.

Para borrar los datos diarios o datos semanales

¡Precaución!

- Si efectúa el procedimiento descrito debajo para borrar los datos diarios, se borrarán todos los datos diarios. Asimismo, el borrado de los datos semanales hará que se borren todos los datos semanales.
- El borrado de los datos diarios no afectará a los datos de cada ejercicio o a los datos semanales.
- El borrado de los datos semanales no afectará a los datos de cada ejercicio o a los datos diarios.



1. En el modo de llamada de datos, visualice los datos del tipo que desea borrar.
 - Para borrar datos diarios, visualice cualquiera de los registros de datos diarios. Para borrar los datos semanales, visualice cualquiera de los registros de datos semanales.
2. Presione el botón (E) mientras mantiene presionado el botón (B).

3. Cuando aparezca el mensaje de confirmación, mantenga presionado los botones (B) y (E) para borrar los datos.
- Si no desea borrar los datos, suelte los botones (B) y (E) cuando aparezca el mensaje de confirmación.

Usando el temporizador

El temporizador dual de cuenta regresiva se utiliza para el entrenamiento por intervalos, utilizando un temporizador para la fase de alta intensidad, y el otro para la fase de recuperación de su ejercicio.

- Puede seleccionar entre utilizar el temporizador único o el dual.

Para ingresar al modo de temporizador, presione tres veces el botón (D) mientras está en el modo de hora normal.

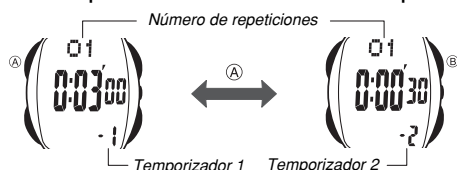


Para seleccionar el tipo de temporizador

1. En el modo de temporizador, verifique la presentación y asegúrese de que el temporizador está detenido y reposicionado en su tiempo de inicio.
 - Si el temporizador está funcionando, presione el botón (E) para detenerlo. Para reposicionar el temporizador, mantenga presionado el botón (B) alrededor de dos segundos.
2. En el modo de temporizador, presione el botón (A) para alternar entre las pantallas de temporizador 1 y temporizador 2.
- Si desea utilizar sólo el temporizador 1, desactive el temporizador 2. Para cambiar entre activación o desactivación del temporizador 2, visualice la pantalla del temporizador 2 y mantenga presionado el botón (B) alrededor de dos segundos.
- El temporizador 1 siempre está activado y no puede desactivarse.

Pantalla del temporizador 1

Pantalla del temporizador 2



Para configurar los ajustes del temporizador

(2 segundos)



1. En el modo de temporizador, verifique la presentación y asegúrese de que el temporizador está detenido y reposicionado en su tiempo de inicio.
 - Si el temporizador está funcionando, presione el botón (E) para detenerlo. Para reposicionar el temporizador, mantenga presionado el botón (B) alrededor de dos segundos.

2. Mantenga presionado el botón (A) durante unos dos segundos hasta que el número de repeticiones comience a parpadear en la parte superior del display.
 - Esta es la pantalla de ajustes.
3. Configure los ajustes del temporizador como sigue.
 - Utilice el botón (D) para ir al siguiente ajuste. Utilice los botones (E) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste actualmente seleccionado.
 - La presión continua del botón (E) o (B) hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
 - Para un tiempo de inicio de 100 horas, ajuste 0 horas 00 minutos 00 segundos.

4. Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón (A) para salir de la pantalla de ajustes.
- El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.



■ Número de repeticiones

Rango: 1 a 99 repeticiones, o ilimitado (cuando se visualiza "--" para el número de repeticiones)

Botones: (E) (+), (B) (-)



■ Horas del temporizador 1

Rango: 0 a 99

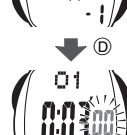
Botones: (E) (+), (B) (-)



■ Minutos del temporizador 1

Rango: 0 a 59

Botones: (E) (+), (B) (-)



■ Segundos del temporizador 1

Ajuste: 0 ó 30

Botones: (E) (+), (B) (-)



■ Horas del temporizador 2

Rango: 0 a 99

Botones: (E) (+), (B) (-)



■ Minutos del temporizador 2

Rango: 0 a 59

Botones: (E) (+), (B) (-)



■ Segundos del temporizador 2

Ajuste: 0 ó 30

Botones: (E) (+), (B) (-)

Para usar el temporizador

- Reposición



Antes de medir el ritmo cardíaco y la intensidad del ejercicio, asegúrese de configurar en primer lugar su información personal y de ponerse la correa de pecho.

- Los valores de ritmo cardíaco y de intensidad del ejercicio medidos en el modo de temporizador no se almacenan en la memoria.

- Inicio
- Parada

En el modo de temporizador, presione el botón (E) para iniciar la cuenta atrás, y el botón (B) para detenerla.

Para iniciar la recepción del ritmo cardíaco desde el cinturón de pecho, presione el botón (B).

- En el modo de temporizador, el ritmo cardíaco se visualiza mientras se está ejecutando una operación de temporizador. El ritmo cardíaco no se visualiza mientras el temporizador se encuentre reposicionado en su tiempo de inicio.

- Si mantiene presionado el botón (B) alrededor de dos segundos con la cuenta atrás detenida, se reposicionará el temporizador.
- Si presiona el botón (E) con la cuenta atrás detenida, ésta se reanuda.

Pantallas del modo de temporizador

Pantalla de cuenta atrás

Número de repeticiones



Tiempo restante

Pantalla de cuenta atrás con el monitor de ritmo cardíaco

Tiempo restante hasta el inicio automático



Ritmo cardíaco

- El número de repeticiones parpadea mientras el temporizador 2 está realizando la cuenta atrás.

Alarma del temporizador

La alarma suena durante cinco segundos al final de cada cuenta atrás. La alarma suena durante 10 segundos al finalizar la última cuenta atrás.

Para detener el beeper de alarma

Presionar cualquier botón. La presión del botón hará que cese solamente la alarma, sin que se ejecute la función normal asignada a ese botón.

Uso de las alarmas y de la señal horaria

Su reloj viene con tres alarmas y una señal horaria.

Alarmas diarias (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

El reloj emite pitidos durante unos 10 segundos al llegar a la hora de alarma.

Señal horaria

La señal horaria hace que el reloj emita un pitido cada hora en punto.

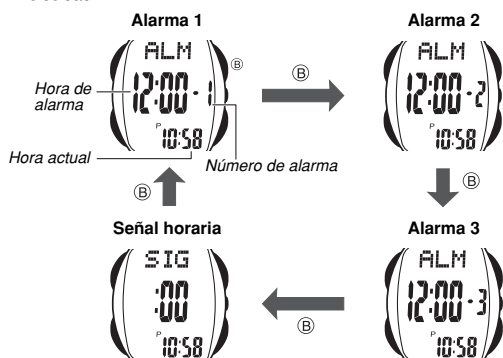
Los ajustes de alarma y de señal horaria se configuran en el modo de alarma, al cual puede ingresar presionando cuatro veces el botón **(D)** en el modo de hora normal.



Para visualizar una pantalla de alarma

En el modo de alarma, utilice el botón **(B)** para desplazarse a través de las pantallas de alarma.

- La presión continua del botón **(B)** permite desplazarse a alta velocidad.



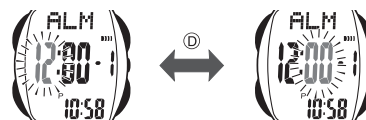
Para ajustar una hora de alarma

(2 segundos)



- En el modo de alarma, visualice la pantalla de la alarma cuyo ajuste desea cambiar.
- Mantenga presionado el botón **(A)** durante unos dos segundos hasta que los dígitos de hora de la hora de alarma actual comiencen a parpadear. Esta es la pantalla de ajustes.
 - Al visualizarse la pantalla de ajustes también hace que la alarma se active automáticamente, y que el indicador de alarma activada aparezca en la pantalla.

- Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar el ajuste de la hora.
 - La presión continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
 - Al ajustar la hora, asegúrese de especificar correctamente AM o PM (P) cuando se utiliza la hora normal de 12 horas, o especifique correctamente el horario de 24 horas. El mismo formato de 12 horas/24 horas seleccionado por usted para el modo de hora normal se aplica también en el modo de alarma.
- Presione el botón **(D)** para mover el parpadeo a los minutos.



- Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar el ajuste de los minutos dentro del rango de 00 a 59.
 - La presión continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
- Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón **(A)** para salir de la pantalla de ajustes.
 - El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Para activar o desactivar una alarma o la señal horaria

Mientras en el display se está visualizando la pantalla de una alarma o la señal horaria, presione el botón **(E)** para cambiar entre activación (indicador de alarma/señal horaria activada visualizado) y desactivación (indicador no visualizado).

- Al activar cualquier alarma, el indicador de alarma activada se visualiza en los demás modos.



Para detener el beeper de alarma

Presione cualquier botón.

Para probar la alarma

En el modo de alarma, mantenga presionado el botón **(E)** para que suene la alarma.

Configuración de los ajustes de la hora local

(2 segundos)



- En el modo de hora normal, mantenga presionado el botón **(A)** durante unos dos segundos hasta que los dígitos de los segundos de la hora actual comiencen a parpadear. Esta es la pantalla de ajustes.
- Configure los ajustes de la hora local tal como se muestra a continuación.
 - Utilice el botón **(D)** para ir al siguiente ajuste. Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar el ajuste actualmente seleccionado.
 - La presión continua de los botones **(E)** o **(B)** hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
- Tras realizar todos los ajustes deseados, presione el botón **(A)** para salir de la pantalla de ajustes.
 - El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajustes tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Reposición de los segundos a 00

Presione el botón **(E)**.

- 00 a 29, ningún cambio en los minutos.
- 30 a 59, los minutos aumentan en 1.





■ Hora

Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar.



■ Minutos

Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar.
Rango: 00 a 59



■ Año

Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar.
Rango: 2000 a 2099



■ Mes

Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar.
Rango: 1 a 12



■ Día

Utilice los botones **(E)** (+) y **(B)** (-) para cambiar.
Rango: 1 a 31 (ajuste automático de la duración del mes)

- Al ajustar la hora, asegúrese de especificar correctamente AM (sin indicador) o PM (P), o especifique correctamente el horario de 24 horas.
- Puede ajustar una fecha en el rango del 1 de enero de 2000 al 31 de diciembre de 2099.
- El día de la semana se ajusta automáticamente según la fecha definida por usted.
- El reloj efectúa automáticamente los ajustes de los años bisiestos y de los meses largos y cortos.