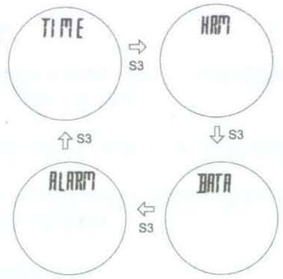
MANUAL DO USUÁRIO

CARACTERÍSTICAS

Este é um relógio HRM com características que incluem a funcionalidade do HRM (Monitor Cardíaco) que pode armazenar dados de exercícios como tempo dentro da zona de frequência, calorias, gordura e frequência cardíaca. O horário pode ser selecionado no formato 12 ou 24 horas. Há também iluminação EL de 2,5 a 3 segundos pressionando S4.

Operações Gerais

O relógio tem quatro principais modos chamados: Time, HRM (Monitor Cardíaco), DADOS e Alarme. Pressione S3 para mudar os modos. Caso você permaneça mais do que 1,5 segundos em qualquer modo, o relógio entrará automaticamente nesse modo.



Modo Hora:

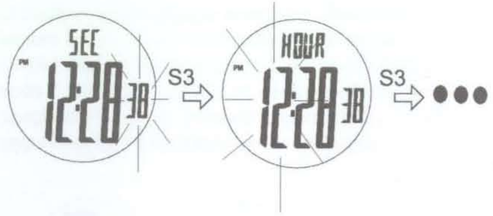
O relógio tem a função completa de calendário automático. O período coberto é de 2006 a 2050. O horário pode ser selecionado no formato 12 ou 24 horas O ícone PM aparecerá no período entre 12 e 24 horas quando o formato 12 horas é selecionado.

Pressione S1 para alternar o Bipe de Hora Cheia LIGADO ou DESLIGADO. Pressione S2 para alternar a visualização da Hora para a visualização da Data. (somente parte superior)

Modo Ajuste da HORA:

Pressione e segure S4 por 1 segundo no modo Hora para entrar no modo Ajuste de Hora. O relógio mostrará "SET HOLD". Continue segurando S4 por mais 2 segundos até que o dígito dos segundos comece a piscar. Pressione S1 para aumentar o valor piscando. Pressione e segure S1 para avançar rapidamente. Pressione S2 para diminuir o valor piscando. Pressione e segure S2 para retroceder rapidamente. Pressione S3 para selecionar o próximo parâmetro para ajustar. Pressione S4 para sair do modo ajuste da hora. Não havendo operação no modo ajuste da hora durante 2-3 segundos o relógio sairá automaticamente para modo Hora.

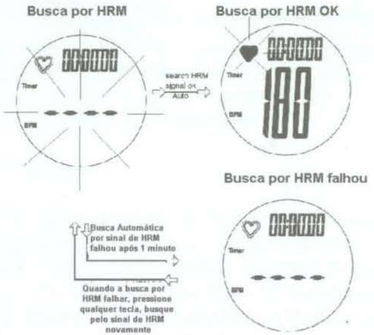
No modo ajuste da hora, a sequência é SEGUNDO → HORA → MINUTO → ANO → MÊS → DIA → formato 12H/24H.



MODO HRM (Monitor Cardíaco):

Recomenda-se que o usuário implante primeiro suas informações pessoais antes de fazer os exercícios. Favor consultar o modo ajuste do HRM (Monitor Cardíaco) a respeito de como implantar as informações pessoais.

Pressione S3 brevemente do modo Hora para o modo "HRM". O relógio mostrará na tela "HRM" e iniciará a busca pelo cinto do HRM. Se a busca falhar após um minuto, pressione qualquer tecla e o relógio procurará pelo sinal do HRM novamente.



Notas:

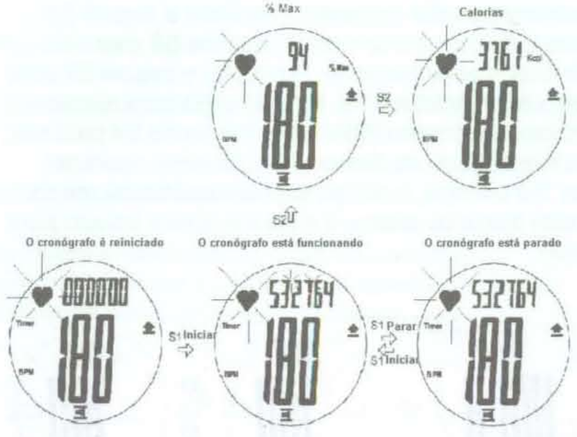
- O sinal do HRM fará uma pausa quando a iluminação for ligada.
- O sinal do HRM fará pausa quando o alarme de alerta estiver ativo, exceto no alarme de presença na zona do HRM.
- Os dados da frequência cardíaca anterior a pausa serão mantidos e mostrados quando a luz é ligada ou o alarme toque.
- O relógio poderá armazenar 9 dados do modo HRM para o modo Dados.
- O relógio poderá mostrar a faixa de frequência cardíaca de 30 BPM a 240 BPM.
- Quando a faixa de frequência cardíaca estiver acima do valor que ajustamos, o relógio emitirá um alerta sonoro "Beep Beep Beep Beep" (o alarme do HRM está LIGADO).
- Quando a faixa de frequência cardíaca estiver abaixo do valor que ajustamos, o relógio emitirá um alerta sonoro "Beep Beep" (o Alarme do HRM está LIGADO)
- Dentro da zona ativa do HRM toca por 6 segundos.
- O limite do cronógrafo para parar automaticamente é de 24:00'00.
- As calorias são atualizadas a cada 5 segundos, quando há uma entrada no HRM.
- Sempre registra o início da cronometragem do modo HRM para o modo Dados.

Cálculos de Faixa de Freqüência Cardíaca:

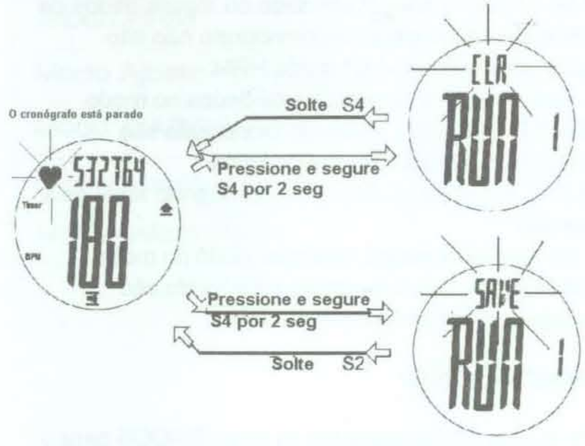
- A amostragem da frequência cardíaca é medida a cada 2 segundos.
- TOTAL DE DADOS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA = amostra 1 + amostra 2+ amostra 3+… operação de medição para.
- AVG HRM = Total de dados da amostragem do HRM / número de amostras.

Fazer Exercícios:

Pressione S1 para iniciar/parar o Cronógrafo. Enquanto o cronógrafo estiver funcionado, você poderá pressionar S2 para ir a tela de visualização de % Máx. (porcentagem sobre frequência máxima implantada. Calorias, tempo do HRM dentro da zona, alta HRM (Frequência Cardíaca Alta), baixa HRM (Frequência Cardíaca Baixa) e Hora Normal. Sempre retorne para Visualização 1 quando você iniciar ou parar o cronógrafo. Se o cronógrafo não estiver em operação, a % Máx, Calorias, alta HRM e a baixa HRM não se atualizam.



Enquanto o cronógrafo estiver parado, pressione e segure S4 por 2 segundos e o relógio mostrará "CLR RUN X". Após 2 segundos os dados atuais são apagados. Ou pressione e segure S2 por 2 segundos e o relógio mostrará "SAVE RUN X". Após 2 segundos os dados atuais serão salvos do modo HRM para o modo DATA. (X é o número de Operação).

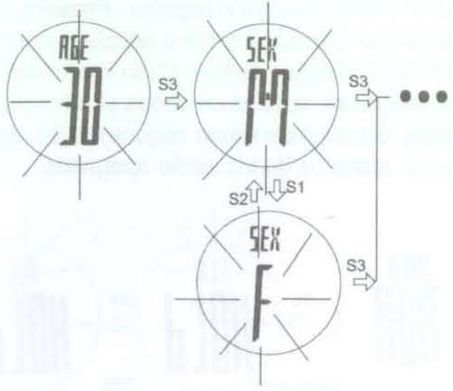


Se o usuário salvar os dados até Run 9 (série 9), o relógio mostrará "SAVE RUN 9" (Salvar série 9). Após 2 segundos, o relógio mostrará "DATA FULL" (lotado). Se estiver lotado de dados e o usuário continuar a salvar, 'o relógio mostrará "DATA FULL" (lotado) e após 2 segundos os dados retornarão automaticamente ou a tela parará.

Modo Ajuste de HRM (Monitor Cardíaco):

Quando o cronógrafo for reiniciado, pressione e segure S4 por 1 segundo e o relógio mostrará "SET HOLD". Continue segurando S4 por 2 segundos até o dígito de a IDADE começar a piscar. Pressione S1 para aumentar o valor. Pressione e segure S1 para avançar rapidamente Pressione S2 para diminuir o valor. Pressione e segure S2 para retroceder rapidamente. Pressione S3 para ajustar o próximo parâmetro. Pressione S4 para sair do modo Ajuste do HRM. Não havendo operação por 2 a 3 minutos, o relógio sairá automaticamente do modo ajuste do HRM. No modo Ajuste de HRM, os dados atuais do HRM não se atualizam até que o relógio saia do modo Ajuste do HRM.

No modo Ajuste do HRM, a seqüência é: IDADE → SEXO → NÍVEL → ALTA → BAIXA → UNIDADE → ALTURA → PESO → ALARME LIGADO / DESLIGADO.



Sobre o modo Ajuste do HRM (Monitor Cardíaco):1. Quando o usuário selecionar a tabela do usuário, o relógio irá ajustar-se automaticamente dentro do limite da zona, dependendo de qual é o nível da tabela que foi selecionado. (o nível na tabela entre os 3 níveis disponíveis).

NIVEL 1 é o ajuste "baixo". Baixa: HR de 60% da Máx: Alta: HR de 70% da Máx.

NÌVEL 2 é o ajuste do "intermediário". Baixa: HR de 70% Máx, Alta: HR de 80% da Max.

NÍVEL 3 é nível "Alto". Baixa: HR de 80% da Máx, Atla: HR de 90% da Máx.

2. Nível 1 Padrão: HRM LOW = 114 BPM, HRM = 133 BPM.

3. Quando o usuário ajusta o HRM HIGH abaixo do HRM LOW o HRM LOW mudará automaticamente com o HRM HIGH.

Por exemplo:

Antes de ajustar o HRM nível 1: HRM HIGH = 160 BPM, HRM LOW = 125 BPM.

Ajuste o HRM nível 1: HRM HIGH = 108 BPM

Após ajustar o HRM nível 1: HRM HIGH = 108 BPM; HRM LOW = 108 BPM.

4. Quando o usuário ajusta o HRM LOW maior do que HRM HIGH, o HRM HIGH mudará automaticamente com o HRM LOW.

Por exemplo:

Antes de ajustar o HRM nível 1: HRM HIGH = 120 BPM, HRM LOW = 80 BPM.

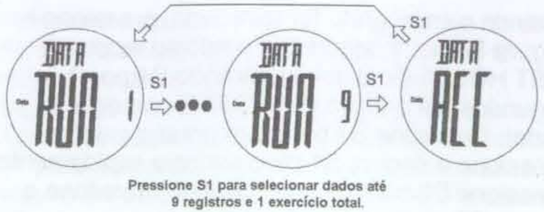
Ajuste o HRM nível 1: HRM LOW = 180 BPM

Após ajustar o HRM nível 1: HRM HIGH = 180 BPM, HRM LOW) = 180 BPM

5. Faixa Etária: 1 a 99
6. Idade Padrão: 30
7. Faixa de Peso: 20 a 199 KG (44 LBS- 438 LBS
8. Peso Padrão: 70 Kg
9. Faixa de Altura: 90 cm a 211 cm
(3 Pés a 6 Pés e 11 polegadas)
10. Altura Padrão: 170 cm
11. Gênero Padrão: M
12. Padrão do alarme de HRM dentro da zona de frequência: DESLIGADO.

MODO DADOS:

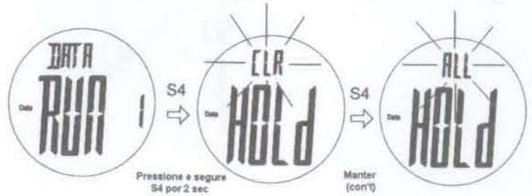
Pressione S3 brevemente do modo HRM para o modo DADOS. Há 9 séries de dados + 1 dado acumulado (ACC) que poderão ser registrados no modo dados. Pressione S1 para visualizar RUN 1 (série 1) a RUN 9 (série 9) e SÉRIE ACUMULADA (ACC).



Pressione S1 para selecionar dados até 9 registros e 1 exercício total.

Pressione S2 por 3 segundos automaticamente visualizará: DATA→ TOTAL→ EM DADOS DA ZONA →CALORIAS → GORDURA → FAIXA CARDÍACA → MÉDIA.

O usuário poderá apagar o registro. Pressione e segure S4 por 2 segundos até o relógio mostrar "CLR DATA HOLD" (Apagar dados). Caso você solte S4 após 2 segundos, apenas os dados atuais serão apagados. Se você continuar segurando S4, após 2 segundos, todos os dados serão apagados.

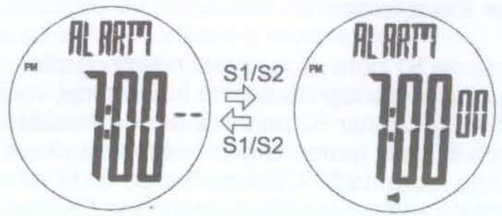


Sobre Apagar Dados:

1. Nenhum dado poderá ser apagado no modo DADOS se o cronógrafo estiver funcionando no modo HRM.
2. A SÉRIE não está LOTADA e o cronógrafo atual está parado:
- Se o usuário apagar um dado ou alguns dados da série, os dados atuais do cronógrafo não são apagados (zerados) no modo HRM.
- Se o usuário apagar todos os dados no modo DADOS, os dados atuais do cronógrafo são apagados (zerados) no modo HRM.
3. A SÉRIE está LOTADA e o cronógrafo atual está parado:
- Se o usuário apagar qualquer dado no modo DADOS, os dados atuais do cronógrafo são apagados (zerados) no modo HRM.

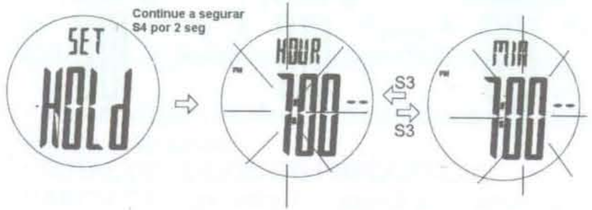
MODO ALARME:

Pressione S3 brevemente do modo DADOS para o modo ALARME. Pressione S1/S2 para alternar ALARME LIGADO/DESLIGADO. O alarme toca por 20 segundos (Bipe Bipe Bipe Bipe). O alarme não pode ser ativado nos modos Ajuste da Hora e Ajuste do Alarme. O símbolo do alarme é mostrado apenas nos modos HORA e ALARME. Se o horário estiver no formato de 24 horas, o ALARME também estará no mesmo formato.



MODO AJUSTE DE ALARME:

Pressione e segure S4 até o relógio mostrar "SET HOLD". Continue segurando S4 até os dígitos da HORA começarem a piscar. Pressione S1 para aumentar o valor piscando. Pressione e segure S1 para avançar rapidamente. Pressione S2 para diminuir o valor piscando. Pressione e segure S2 para retroceder rapidamente. Pressione S3 para ajustar o próximo parâmetro (MINUTO). Pressione S4 para sair do modo ajuste de Alarme. Não havendo operação por 2-3 minutos, o relógio sairá automaticamente do modo ajuste de alarme e o alarme estará ativado para tocar.



REINICIAR o relógio:

ALERTA: Todos os dados serão perdidos após a reinicialização, incluindo a hora, o alarme e o registro das informações pessoais.

O usuário poderá reiniciar o relógio pressionado e segurando S1, S2, S3, e S4 juntos. Todos os segmentos serão mostrados e a luz também se ligará, seguido de um som de bipe. O relógio realizará um teste autodiagnóstico. Em seguida o código do software será mostrado. Após a reinicialização o usuário precisa ajustar novamente o relógio.

Resistência à Água:

Este relógio é resistente à água até 5 ATM.

Substituição de Bateria:

Se o Display escurecer ou a luz não acender, recomenda-se que o usuário vá à assistência técnica autorizada para substituição da bateria.

RESUMO DE MATRIZ DE TECLAS

MODO	S1	S2	S3	S4	
Modo hora	Bipe Ligado/ Desligado	Mudar tela	Mudar modo	Entrar no ajuste da hora	Iluminação EL
Modo Ajuste de Hora	Aumentar o valor a ser ajustado	Diminuir o valor a ser ajustado	Selecionar parâmetro	Sair do ajuste da hora	Iluminação EL
Modo HRM	iniciar/parar cronógrafo	Mudar tela Salvar dados de HRM	Mudar modo	Entrar o ajuste de HRM ou apagar os dados de HRM	Iluminação EL
Modo Ajuste de HRM	Aumentar o valor a ser ajustado	Diminuir o valor a ser ajustado	Selecionar tela	Sair do ajuste da hora	Iluminação EL
Modo DADOS	Selecionar dados de registro	Mostrar registro de dados	Mudar modo	Apagar os dados de HRM	Iluminação EL
Modo Alarme	Alarme LIGADO/ DESLIGADO	Alarme LIGADO/ DESLIGADO	Mudar modo	Entrar no ajuste do alarme	Iluminação EL
Modo Ajuste de Alarme	Aumentar o valor a ser ajustado	Diminuir o valor a ser ajustado	Selecionar parâmetro	Sair do ajuste do alarme	Iluminação EL

Produzido no Pólo Industrial de Manaus.
Confiança e Amazônia.

MAGNUM
Indústria da Amazônia S.A.

PRODUZIDO POR MAGNUM INDÚSTRIA DA AMAZÔNIA S/A
AV. CUPIUBA, 1500 - DISTRITO INDUSTRIAL - MANAUS - AM
CNPJ: 63.715.510/0001-65

INDÚSTRIA BRASILEIRA

COSMOS

MONITOR CARDÍACO DIGITAL

ALARME

MANUAL DE INSTRUÇÕES

OS41422