

La información es poder

Este monitor de ritmo cardiaco fue desarrollado en asociación con Jay Blahnik, un instructor, autor y experto en la industria de la aptitud física reconocido en el ámbito internacional.

Una certeza que Jay ha adquirido de sus años de trabajo con los monitores de ritmo cardiaco es que con demasiada frecuencia las personas intentan "alcanzar un valor ideal" que vieron en un gráfico de ritmo cardiaco o que calcularon utilizando una ecuación para calcular el ritmo cardiaco.

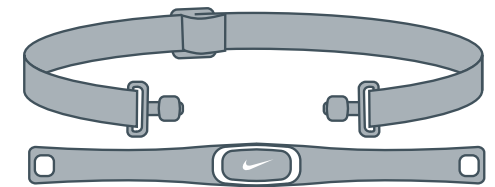
Si bien estos números podrían ser los adecuados para unas cuantas personas, frecuentemente son imprecisos ya que no toman en cuenta la manera en que usted o su cuerpo "reaccionan".

La información proporcionada por Jay inspiró a NIKE para que diseñara el primer monitor que realmente le ayuda a realizar una conexión entre la manera en que se siente y la velocidad a la que su corazón está latiendo. En lugar de simplemente "alcanzar un valor ideal", podrá encontrar los valores que sean los adecuados para usted.

Si se usa adecuadamente, el reloj **c6** puede ayudarlo a ejercitarse de manera más eficiente, evitar entrenar en exceso y medir sus progresos y mejoras.

triax **c6** características

- Calculador de zona personal
- Cuatro zonas de ritmo cardiaco de control ajustable
- Contador de calorías en tiempo real
- Vista de gráfico
- Datos: hora en las zonas, gráfica de rutina, tiempo de ejercicio.
- Hora/Día/Fecha/Alarma



Transmisor de ritmo cardiaco

El transmisor de ritmo cardiaco lee los impulsos eléctricos de su corazón y transmite la información al reloj. Es una de las formas más precisas de medir el ritmo cardiaco. El transmisor funcionará automáticamente si se le usa correctamente a una distancia de 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 cardiaco.

Índice

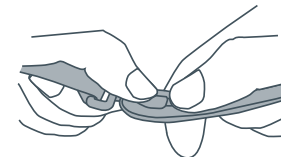
Inicio rápido	3
Modo TIME (TIEMPO)	
Ajuste la hora	5
Ajuste la alarma	6
Modo WORKOUT (RUTINA)	
Cómo completar el calculador de zona de ritmo cardiaco	7
Cómo editar las Zonas de ritmo cardiaco	9
Cómo fijar la Información sobre calorías	10
Cómo utilizar el cronógrafo	11
Modo DATA (DATOS)	
Revisión de carreras guardadas	12
Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco	13
Reparación de averías	14
Especificaciones	14

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

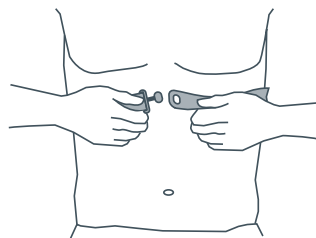
Inicio rápido Siga los pasos del ① al ⑦ para colocar el Transmisor de ritmo cardiaco y vaya a correr.



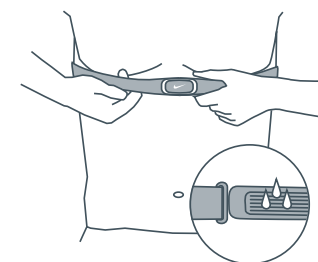
① Empuje hacia arriba la pestaña de cierre por la ranura del transmisor HR.



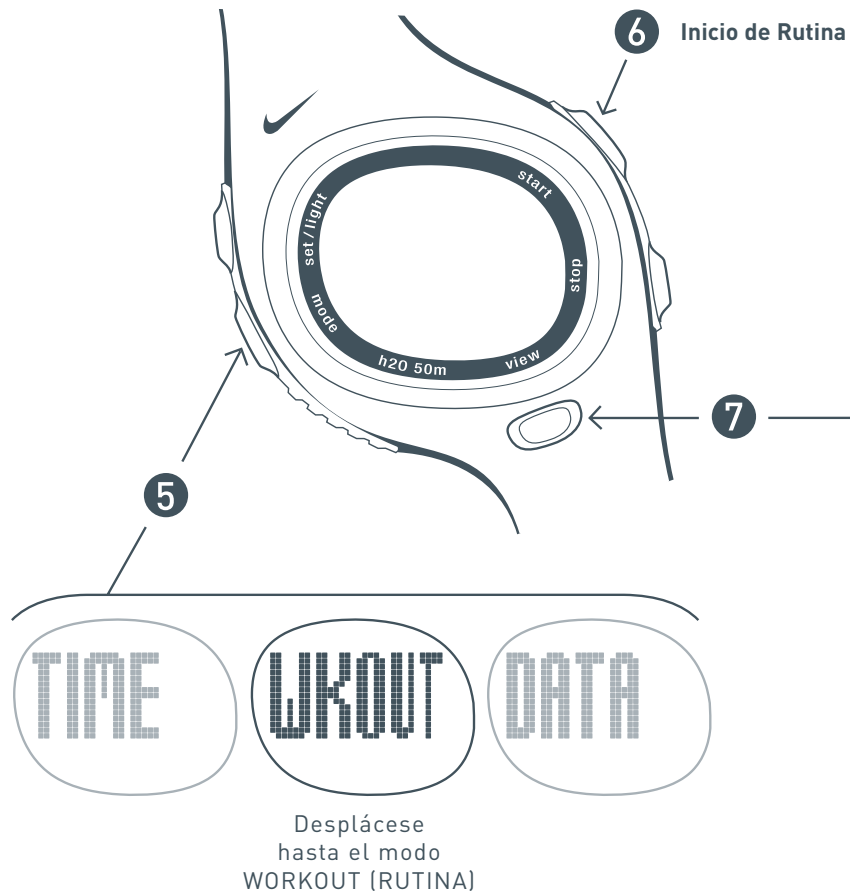
② Presione la pestaña de cierre hasta que encaje.



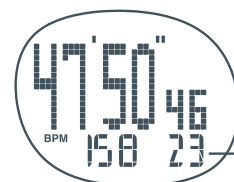
③ Enganche el otro lado del transmisor HR alrededor del pecho. Coloque en la caja torácica justo en la parte inferior del pecho. Debe usarse directamente contra la piel y lo suficientemente ceñido como para que no se deslice hacia abajo mientras corre.



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

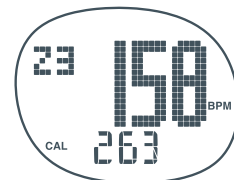


En el modo WORKOUT (RUTINA), puede VER su información de 3 maneras diferentes. Elija la VISTA que muestra la información más importante para usted.

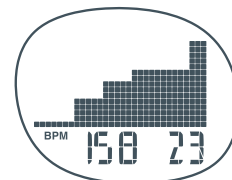


Vista de Cronógrafo

Número de Zona
Le muestra en qué zona se está ejercitando.



Vista de ritmo cardiaco/calorías



Vista de gráfico

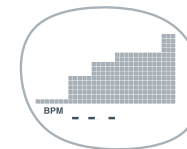
Cada barra representa su promedio de ritmo cardiaco durante 2 minutos.



0



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 14 *Reparación de averías*

TIME

Ajuste la hora

En el modo TIME (HORA) puede ajustar la hora, 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.

5 SALIR

2 4 SEG

1

3

4

Desplácese hasta el modo TIME (HORA)

Pulse el botón para seleccionar el elemento ajustable.

ENCENDER/APAGAR el carrillón
El carrillón suena si se presiona cualquier botón.

ENCENDER/APAGAR Electrolite

10:38 46
HOUR

10:38 46
MIN

10:38 46
SEC

1-6
DAY

1-6
MONTH

2002
YEAR

12H
12-24H

0 hr
POWR

Ajuste la hora

Ajuste los minutos

Ajuste los segundos

Ajuste el día

Ajuste el mes

Ajuste el año

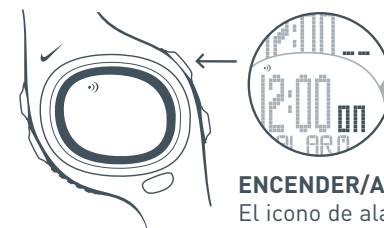
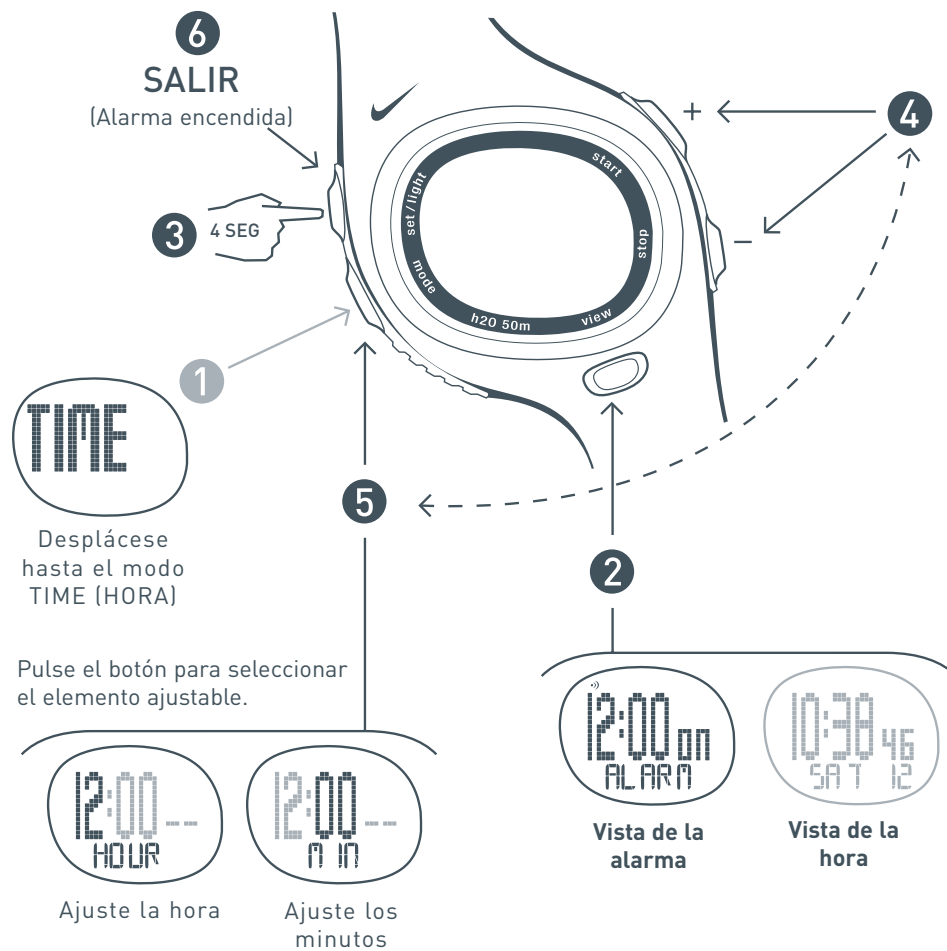
Elija el reloj de 12 ó 24 horas

Opción de ahorro de energía (0-24 horas)
Después de X horas sin ninguna actividad, el reloj se desactiva. Pulse cualquier botón para activarlo. La alarma seguirá funcionando.

TIME

Ajuste la alarma

En el modo TIME (HORA) puede ajustar una alarma. Siga los pasos del 1 al 6 para ajustar la alarma.



ENCENDER/APAGAR la alarma
El icono de alarma •)) aparecerá en la pantalla de cualquier modo cuando la alarma se encuentre ENCENDIDA.



Cómo completar el Calculador de zona de ritmo cardiaco

Un monitor de ritmo cardiaco es una magnífica manera de medir la intensidad del ejercicio con el fin de obtener los resultados de la rutina. Es muy importante aprender qué números son los adecuados para usted.

El reloj **c6** es el primer monitor con un Calculador de zona de ritmo cardiaco. Le ayuda a establecer qué números son fáciles (Z1), medianos (Z2), difíciles (Z3) y muy difíciles (Z4) para usted. Es una prueba de ejercicio simple que toma tan sólo 15 minutos, pero le permiten maximizar los beneficios de este reloj, y aprender más acerca de su aptitud física.

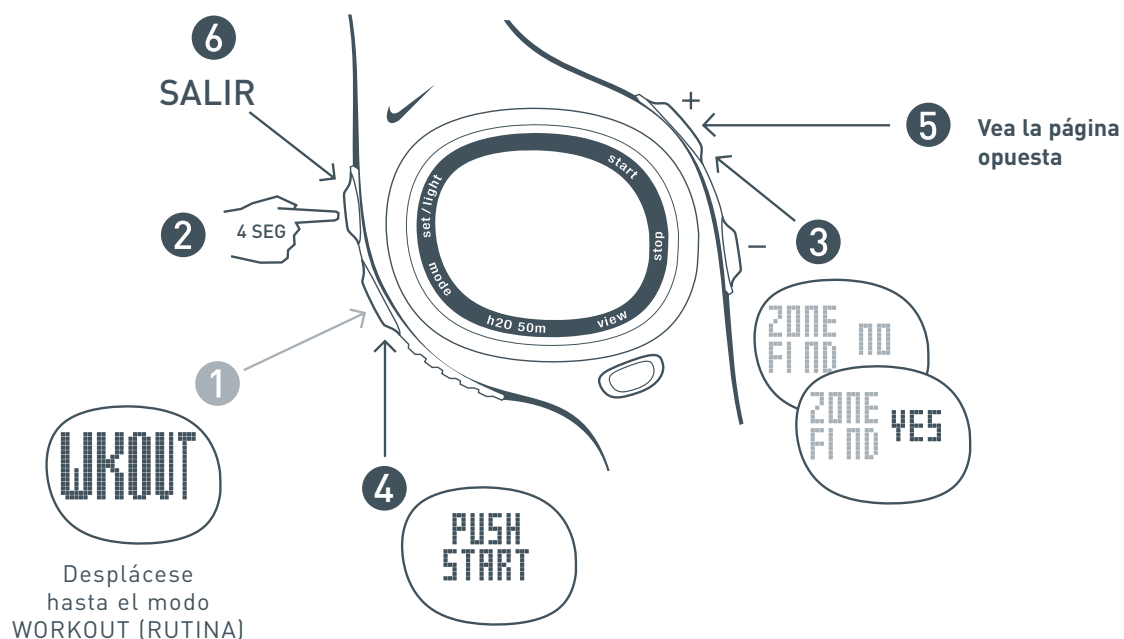
Sencillamente haga su rutina al nivel de esfuerzo que aparece en el reloj para el período de tiempo específico. En ese momento el **c6** calcula sus zonas personales basándose en los niveles de esfuerzo que logró durante la prueba. En lugar de determinar sus zonas o números mediante un gráfico o ecuación de ritmo cardiaco, el Calculador de zona crea zonas personalizadas solamente para usted.

A medida que su condición física mejore, descubrirá que el ritmo cardiaco (o zonas de ritmo cardiaco) que solían ser un reto para usted empezarán a hacerse más fáciles, o podrá mantener cada zona por períodos más largos que antes.

Le recomendamos que realice la prueba del Calculador de zona cada 30 días aproximadamente para verificar su progreso y mejora.

Incluso el reloj le emitirá un recordatorio cada 30 días de manera que no la olvide.

Siga los pasos del ① a ⑥ para completar el Calculador de zona de ritmo cardiaco.



Elija su actividad cardiovascular favorita en interiores o exteriores, como la bicicleta de ejercicios, la escaladora o salir a correr. Ejecutará 3 "juegos" de ejercicios a diferentes intensidades. Intente llegar al nivel de esfuerzo que el reloj solicita. Trate de no manipular su ritmo cardiaco, en lugar de ello simplemente intente mantener el nivel de esfuerzo que el reloj solicita. El reloj lo guiará a través del siguiente protocolo:

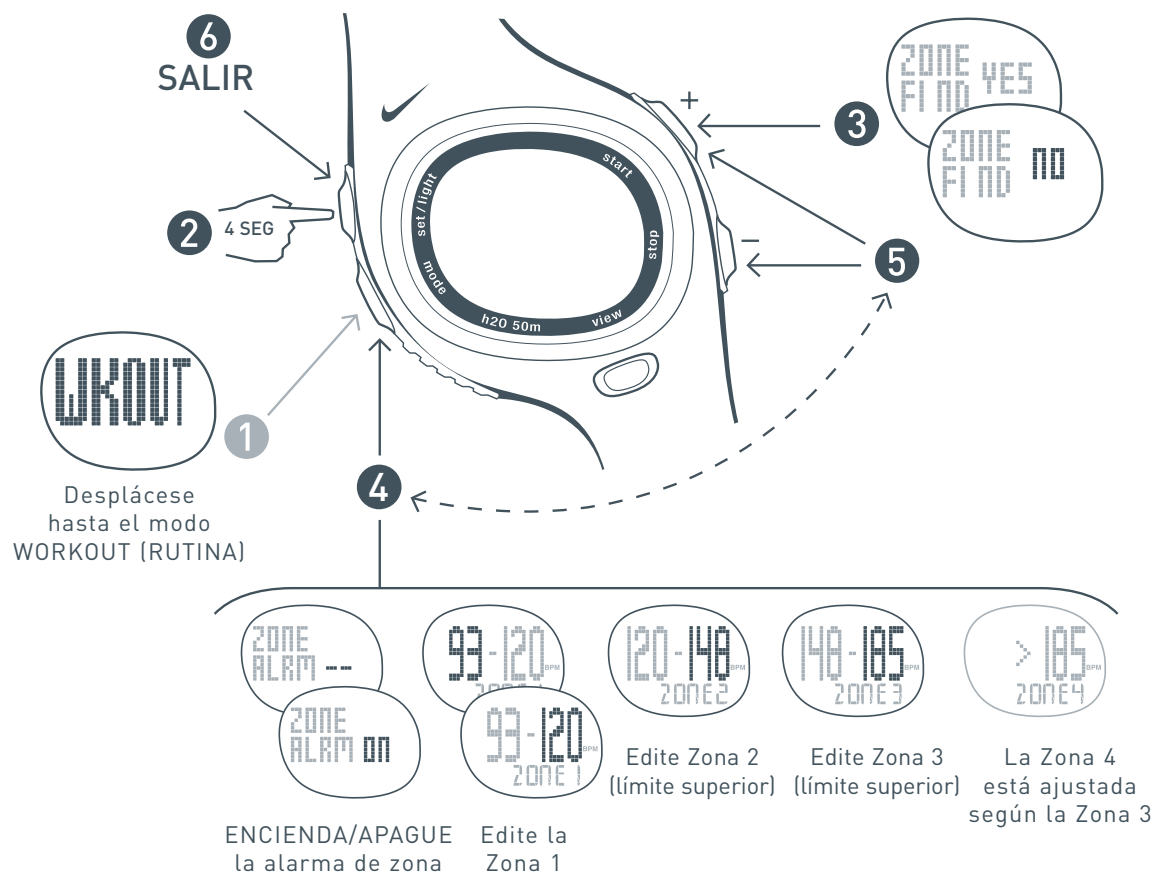


Nota: En la página 13 encontrará un método alternativo para determinar sus zonas de ritmo cardiaco.

WORKOUT

Cómo editar las Zonas de ritmo cardiaco

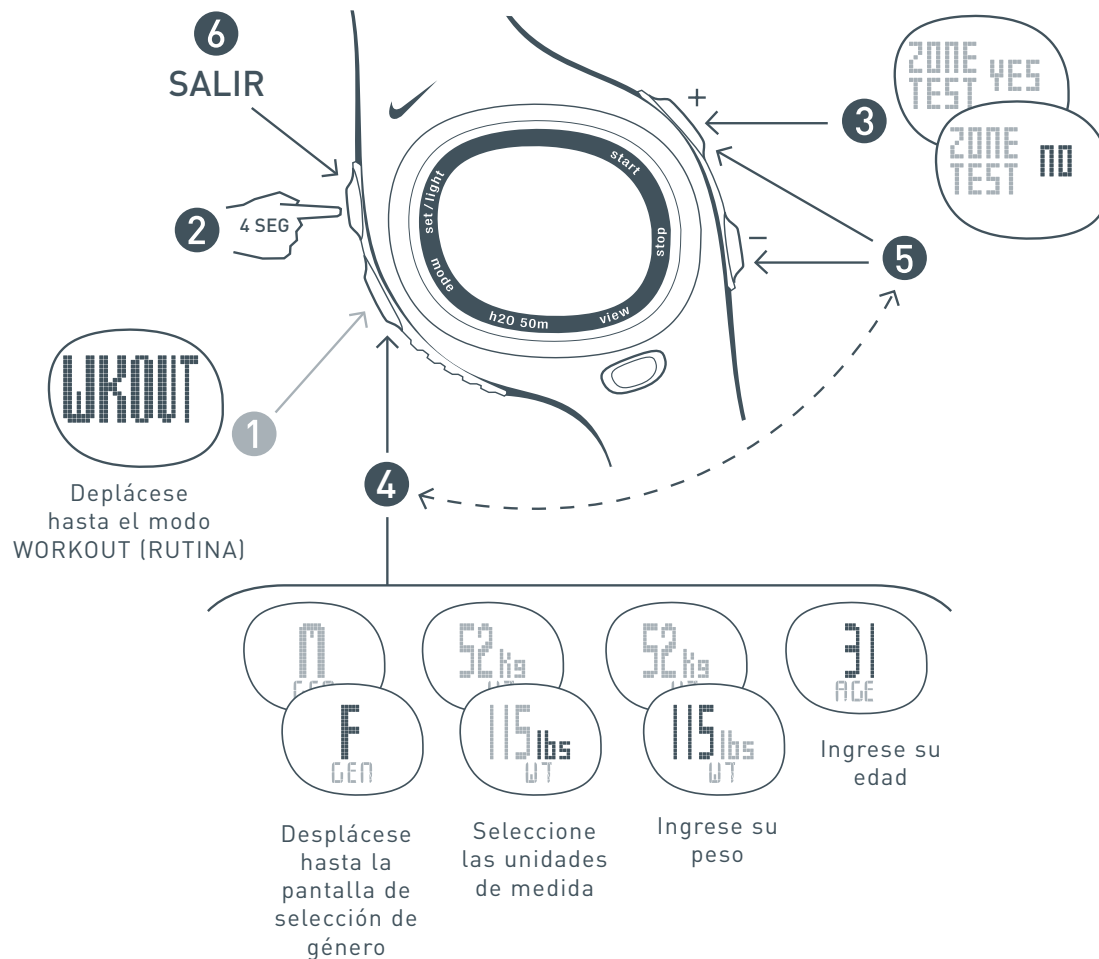
Una vez que fija sus zonas personales con el Calculador de zona, puede revisarlas y editarlas manualmente en el modo WORKOUT (RUTINA) si considera que es necesario aumentar o disminuir las zonas. Siga los pasos del 1 al 6 para editar sus zonas de ritmo cardiaco y PRENDA/APAGUE la alarma de zona.





Cómo ajustar la información sobre calorías

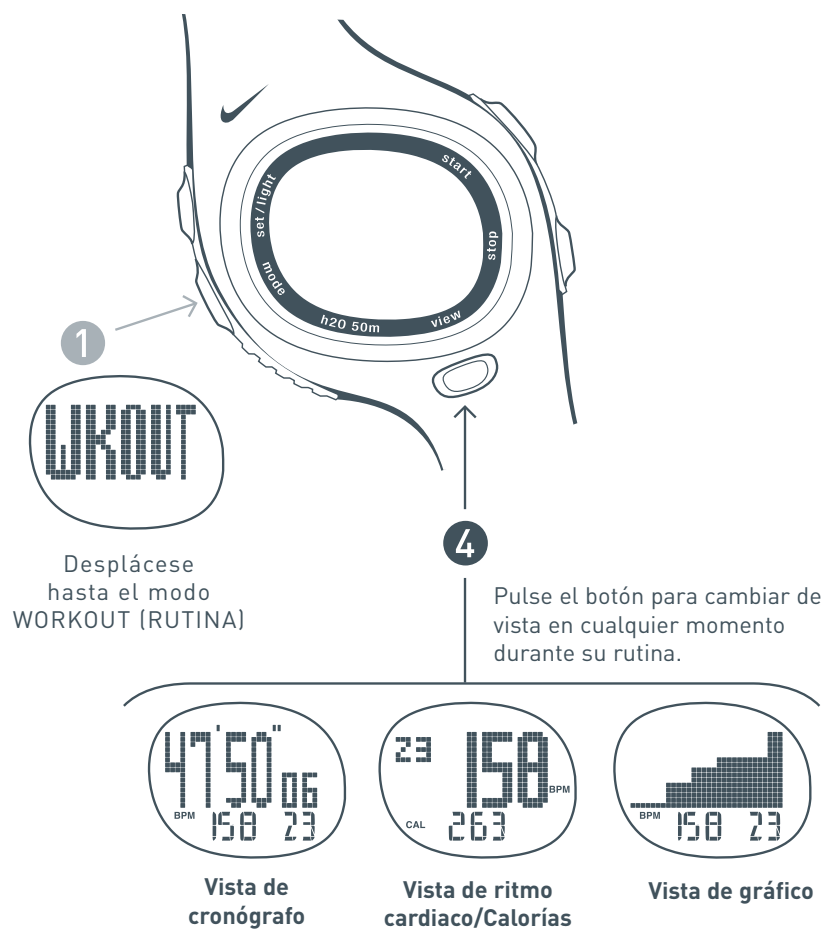
El reloj c6 determinará automáticamente la cantidad de calorías que ha quemado durante una rutina. Siga los pasos del 1 al 6 para ingresar la información utilizada para calcular las calorías quemadas.



WORKOUT

Cómo utilizar el cronógrafo

Ahora que ha ajustado sus zonas e ingresado la información necesaria para medir las calorías, ya se encuentra listo para empezar una rutina. En el modo WORKOUT (RUTINA) puede ver el ritmo cardíaco actual y el total de calorías quemadas en cualquier momento durante la rutina. Siga los pasos del 1 al 5 para usar el cronógrafo.



Nota: Las calorías y el gráfico inician al comenzar la rutina, se detienen al suspenderse la rutina y se reajustan al borrarse la rutina.



DATA

Revisar los datos de la rutina

En el modo DATA (DATOS) puede revisar su tiempo de rutina total, el total de calorías quemadas, y la cantidad de tiempo que ha pasado en cada zona de ritmo cardiaco. Siga los pasos del ❶ al ❸ para ver los datos registrados durante la rutina.

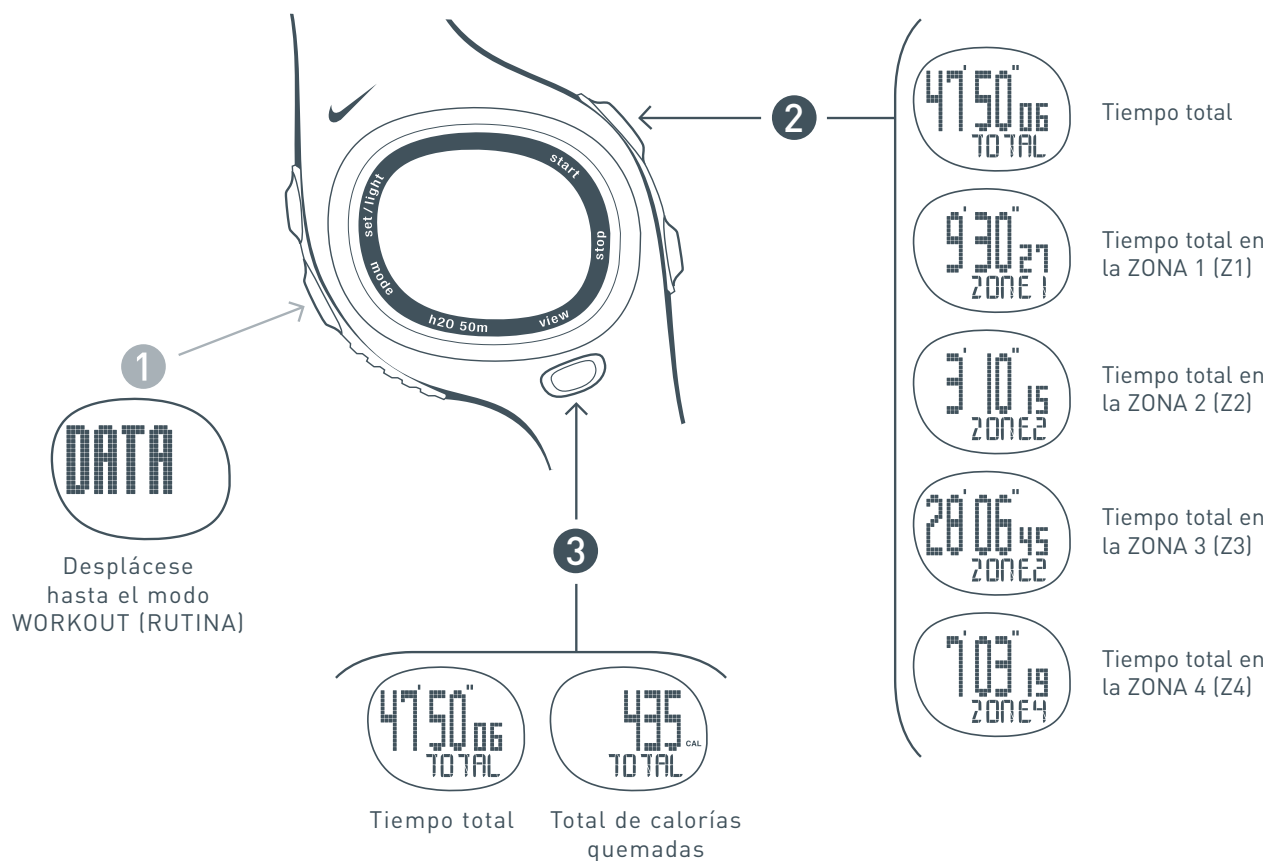


Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco

Le recomendamos que utilice el Calculador de zona para determinar sus zonas de ritmo cardiaco ya que le proporcionará una correlación muy precisa entre sus ritmos cardiacos y el esfuerzo real. Sin embargo, si no desea utilizar el Calculador de zona, también puede utilizar el siguiente gráfico para ingresar sus zonas de ritmo cardiaco. Sírvase tomar en cuenta que este gráfico no será preciso para todos.

<p>Averigüe su ritmo cardiaco máximo</p> <p>$210 - (.7 \times \text{edad})$</p>	<p>Determine sus zonas (intensidades) de ritmo cardiaco de control</p>			
	<p>Intensidad ligera (60-70% del HR máximo)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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 período.</p>	<p>Intensidad máxima (90-100% del HR máximo)</p> <p>Ejercítese en este rango para aumentar su fuerza mental. V02 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. Mójelo 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 intente 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

REDO ZONE FINDER (REHACER CALCULADOR DE ZONA) aparece después de que se ha completado el Calculador de zona:

Su intensidad aumentó muy rápido o tuvo errores durante las etapas de la prueba o una interferencia pudiera haber provocado lecturas inexactas durante la prueba. Intente mantener un rendimiento constante durante cada nivel de intensidad al hacer nuevamente la prueba.

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.

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. Pulse el botón de modo para salir del modo WRKOUT (RUTINA) o apagar la alarma de zona. *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

Calorías: 9999

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: $\pm 1\%$ o ± 1 bpm, cual sea mayor (condición estable)

Especificaciones de materiales

Estuche: Policarbonato

Correa: Poliuretano

Banda: Elástica

