

### Información es poder.

HRM Triax 15 se ha fabricado para proveer un acceso rápido, de una pulsación a una variedad de información clave durante el entrenamiento y las competiciones.

Si se usa correctamente, este monitor de frecuencia cardíaca le ayudará a entrenar con más eficacia procurándole lecturas de la frecuencia cardíaca precisas y puntuales. Tanto si su objetivo es aumentar el rendimiento de su carrera, utilizando métodos avanzados para el entrenamiento, mejorar su condición física o solamente perder peso, encontrará que es un instrumento valioso.

Este manual combina paso a paso las instrucciones de funcionamiento para ayudarle a identificar las características programables y las funciones de cada modo específico. El objetivo de este manual no es proveerle toda la información necesaria para emprender un plan de entrenamiento. Existen numerosos libros sobre el tema, buena información en la Internet y entrenadores profesionales afiliados con la mayoría de gimnasios. Recuerde, este monitor de frecuencia cardíaca es solamente una parte de un plan inteligente para hacer ejercicio físico.



*Antes de empezar cualquier plan de ejercicio físico, debe consultar a su médico o a un profesional médico, Existen numerosos factores que se deben considerar al determinar los límites de su frecuencia cardíaca y el nivel de intensidad del ejercicio físico. La edad, la frecuencia de hacer ejercicio y su condición física en general son algunos de estos factores.*



*En este manual, busque el símbolo  para identificar información particularmente útil e importante.*



## CONTENIDO

EMPEZAR	3
TRANSMISOR DE TÓRAX	5
INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO	
<i>MODOS</i>	6
<i>AJUSTES A LOS JUEGOS DE MODOS</i>	7
<i>HORA (TIME)</i>	8
<i>PULSO (PULSE)</i>	8
<i>GRÁFICO (GRAPH)</i>	11
<i>CRONÓGRAFO (CHRONOGRAPH)</i>	12
<i>DATOS (DATA)</i>	13
<i>CRONÓMETRO (TIMER)</i>	13
<i>ALARMA (ALARM)</i>	14
NIKE ELECTROLITE	15
REPARACIÓN DE AVERÍAS	15
ESPECIFICACIONES	16
GARANTÍA	16

2

3

## EMPEZAR

Hemos procurado que este reloj fuera lo más fácil posible de usar. Nos hemos esforzado para que las funciones de los botones fueran constantes y claras. Incluso si usted no lee el manual entero, deberá poder hacer funcionar el reloj si entiende, en general, el funcionamiento de los botones.

### *FUNCIONES DE LOS BOTONES, LADO IZQUIERDO*

#### ADJUST/RESET

Piense de ADJUST/RESET como el botón que debe usar cuando desea fijar, ajustar o reajustar algo. Por ejemplo, si desea ajustar la hora, o reajustar el cronógrafo. Este botón es muy poco diferente de los demás porque normalmente tiene que pulsarlo y aguantarlo durante unos segundos. Es para que usted no reajuste o ajuste algo por accidente.

#### MODE/NEXT

Normalmente, el botón MODE/NEXT le trasladará al modo siguiente. Cuando ajusta o fija algo, el botón MODE/NEXT le trasladará al próximo elemento ajustable. ▶



### FUNCIONES DEL BOTÓN, LADO DERECHO

Los botones del lado derecho del reloj tienen más funciones que los botones del lado izquierdo. Por esa razón, hemos incluido todos los detalles como referencia rápida.

#### START/LAP

Puede considerar el botón START/LAP como el botón de "partida", "más" o "ir hacia delante". En algunos modos, también funciona como el interruptor de encendido/apagado (on/off).

- En el modo TIME (HORA), pulsar para encender y apagar el carillón.
- En el modo CHRON (CRONÓGRAFO), pulsar para poner en marcha el cronógrafo y marcar la terminación de la vuelta.
- En el modo TIMER (CRONÓMETRO), pulsar para poner en marcha el cronómetro de cuenta atrás.
- En el modo PULSE (PULSO), pulsar para ver la hora del día.
- En el modo DATA (DATOS), pulsar para avanzar a través de la lista de puntos de datos.
- En el modo ALARM (ALARMA), pulsar para encender y apagar la alarma.
- Al hacer los ajustes, pulsar para avanzar el elemento parpadeante.

#### STOP

El botón STOP es el botón contrario al de START/LAP. Considérelo como el botón de "parar", "menos" o "ir hacia atrás". Este botón también le permitirá alternar selecciones en algunos modos.

- En el modo TIME (HORA), pulsar y aguantar para seleccionar la zona horaria 1 o 2.
- En el modo CHRON (CRONÓGRAFO), pulsar para parar el cronógrafo.
- En el modo TIMER (CRONÓMETRO), pulsar para parar el cronómetro de cuenta atrás.
- Al hacer los ajustes, pulsar para avanzar al elemento parpadeante.

#### ELECTROLITE

El botón ELECTROLITE se usa para encender la luz.

*Si pulsa y mantiene pulsado el botón ELECTROLITE, logrará que se encienda la luz al pulsar cualquier botón. Es maravilloso para usarlo por la noche. Nosotros lo llamamos Electrolite automático.*

## EL TRANSMISOR DEL TÓRAX

El transmisor de tórax permite que su reloj facilite información sobre su frecuencia cardíaca. Puede usar siempre su reloj sin el transmisor como un reloj deportivo de múltiples funciones.

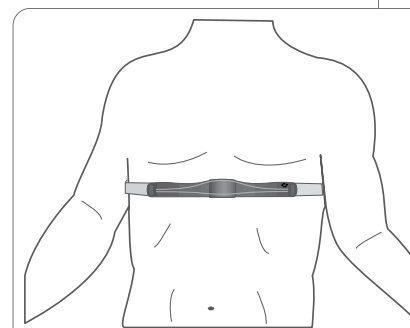
El transmisor de tórax funcionará automáticamente siempre y cuando lo lleve puesto correctamente y quede a poca distancia del reloj.

La parte ranurada del bastidor del transmisor de tórax detecta que se cronometran los pulsos eléctricos de su corazón para determinar la frecuencia cardíaca. A continuación, esta información se transmite a su reloj.

*HRM Triax 15 funcionará mejor si se mojan ambos sensores en la parte ranurada de la correa del tórax. Unas gotas de agua o saliva serán suficientes para cubrir los sensores.*

### COLOCACIÓN DEL TRANSMISOR DE TÓRAX

- 1: Sujetar la correa ajustable al transmisor.
- 2: Mojar los electrodos de las ranuras con saliva o agua.
- 3: Ajustar la correa del tórax para que encaje de forma cómoda y segura. Debe estar lo suficientemente apretada para que no se deslice al hacer ejercicio.
- 4: Colocar el transmisor de tórax por debajo del tórax para que encaje en el armazón de sus costillas.



**TRANSMISOR DE TÓRAX**

*Coloque el transmisor de tórax de forma cómoda según se muestra.*

*Note: La correa del tórax es más eficaz cuando se lleva en contacto con la piel.*

### CAMBIO DE PILA

Si la pantalla de su frecuencia cardíaca muestra resultados erráticos o se para, es posible que sea necesario cambiar las pilas del transmisor de tórax.

- 1: Abrir la tapa de la pila en el transmisor de tórax con una moneda girándola en dirección contraria a las agujas del reloj.
- 2: Colocar una pila de litio CR2032, 3V con la parte escrita de cara a usted. Tenga cuidado en no tocar los 2 contactos.
- 3: Vuelva a colocar la tapa de la pila.

El transmisor de tórax es resistente al agua. Después de usar pasar un trapo para secarlo.

## INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

6

### MODOS

Las varias características de su reloj se agrupan en 7 modos diferentes.

#### PASAR A UN MODO

Pulsar MODE/NEXT repetidamente hasta que aparezca el modo deseado

#### TIME (HORA)

Información de la hora y la fecha para dos zonas horarias

#### PULSE (PULSO)

Visualizar el pulso, ajustar y visualizar la información de entrenamiento de la zona

#### GRAPH (GRÁFICO)

Visualizar la pantalla del gráfico de la frecuencia cardíaca

#### CHRON (CRONÓGRAFO)

Mide y registra los tiempos de las vueltas y fracciones

#### DATA (DATOS)

Reproducir los tiempos de las vueltas y fracciones

#### TIMER

Cronómetro de cuenta atrás de 2 segmentos

#### ALARM

Presenta una alarma de 20 segundos

#### BATTERY (PILA)

Para obtener mejores resultados, un centro autorizado Nike debería cambiar la pila. Vea la última página por información sobre contactos.



**PASAR A UN MODO**

Pulsar MODE/NEXT para seleccionar el modo deseado.

7

### HACER AJUSTES A LOS CONJUNTOS DE LOS MODOS

Dentro de cada modo hay varios conjuntos que usted puede ajustar. Todos ellos se ajustan de una forma similar.

- 1: Para seleccionar el modo deseado, pulsar MODE/NEXT.
- 2: Pulsar y aguantar ADJUST/RESET durante dos segundos. Aparecerá el mensaje "HOLD to ADJUST" ("AGUANTAR PARA AJUSTAR") o "HOLD to SET" ("AGUANTAR PARA FIJAR"). Empieza a parpadear un elemento. Es un elemento ajustable. Aparecerán los símbolos "+" y "-" en la pantalla, indicando que START/LAP y STOP aumentará o disminuirá el elemento ajustable.
- 3: Pulsar START/LAP para aumentar o avanzar el elemento parpadeante.
- 4: Pulsar STOP para disminuir o invertir el elemento parpadeante.
- 5: Pulsar MODE/NEXT para pasar al próximo elemento ajustable.
- 6: Repetir los pasos 3 al 5 hasta que se hayan ajustado todos los elementos ajustables.
- 7: Pulsar ADJUST/RESET para guardar los cambios.



Al ajustar los conjuntos de un modo, ¡generalmente la línea inferior le indica lo que está ajustando!



**ADJUSTE**

Pulsar y aguantar ADJUST/RESET para ajustar los conjuntos del modo.

#### ELEMENTOS AJUSTABLES EN CADA MODO

##### MODO TIME (HORA)

Segundos, horas, minutos, día, mes, día/mes, 12/24 y año.

##### MODO PULSE (PULSO)

Encender/Apagar (on/off) Limite de zona alta, Limite de zona baja y Alarma de zona.

##### MODO GRAPH (GRÁFICO)

Muestra de la hora.

##### MODO TIMER (CRONÓMETRO)

Segundos, minutos, horas y número del segmento.

##### MODO ALARMA

Horas, minutos y zona horaria.

**HORA**

En el modo TIME (HORA) podrá ajustar la hora y la fecha para dos zonas horarias.

También podrá ajustar el carillón para que suene al pulsar cualquier botón y al tocar la hora, en cada hora.

**AJUSTAR LA HORA Y LA FECHA**

Consultar Ajustes a los conjuntos de Modos.

**CAMBIO DE ZONAS HORARIAS**

1. En el modo TIME (HORA), pulsar y mantener pulsado STOP. Aparece la información alterna de la zona horaria.
2. Cuando el indicador de la zona horaria pare de parpadear, soltar el botón.
3. Para ajustar la hora y la fecha a la zona horaria alterna, seguir las instrucciones que figuran en Ajustes a los conjuntos de Modos.

Aguantar STOP durante menos de 3 segundos para una breve visualización de la información de la zona horaria alterna.

**ENCENDER/APAGAR EL CARILLÓN**

Pulsar START/LAP.

- ▲ pasa de encendido (on) a apagado (off) cada vez que se pulsa el botón.

*La mayoría desea tener un acceso fácil al modo TIME (HORA). Para volver rápidamente al modo TIME (HORA), pulsar y aguantar MODE/NEXT durante un segundo en cualquier modo.*

**MODO PULSE (PULSO)**

En el modo PULSE (PULSO) podrá visualizar su frecuencia cardíaca y la información de entrenamiento de acceso a la zona.

**PANTALLA DEL MODO PULSE (PULSO)**

HRM Triax 15 presenta una pantalla gráfica en la que su frecuencia cardíaca está dentro de su zona de ejercicio. Si su frecuencia cardíaca es superior a su límite más alto, aparecerá la palabra "HI" (ALTO) en la pantalla con . Si su frecuencia cardíaca es inferior a su límite más bajo, aparecerá la palabra "LO" (BAJO) en la pantalla con .

**PANTALLA ALTERNA**

Pulsar START/LAP.

La pantalla por defecto muestra sus límites altos y bajos. Usted podrá visualizar brevemente la hora del día y el número de la zona actual, pulsando START/LAP.

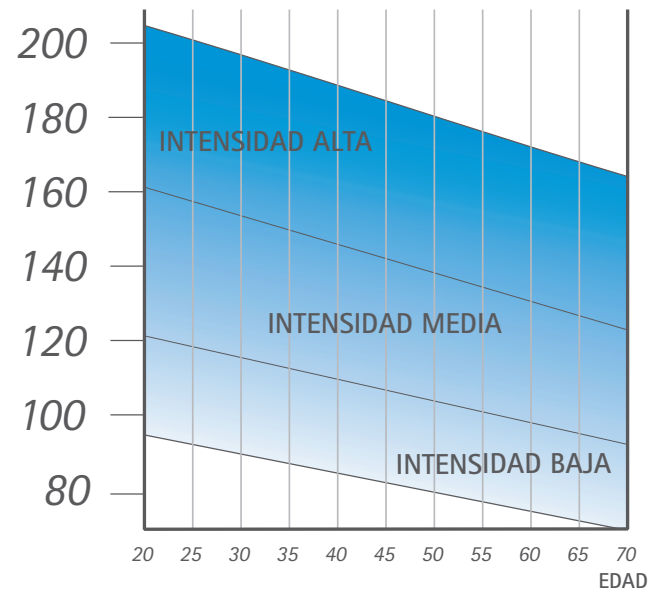
**ALARMA DE LA ZONA AUDIBLE**

Cuando se encuentre fuera de su zona de entrenamiento, podrá ajustar una alarma audible. Para silenciar la alarma, pulsar cualquier botón.

Para ajustar los límites de zona y activar y desactivar la alarma audible, seguir las instrucciones que figuran en Ajustes a los conjuntos de modos.

**ZONA DE ENTRENAMIENTO****ACERCA DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO**

Usted podrá ajustar un límite superior e inferior de frecuencia cardíaca y controlar la intensidad de su sesión de ejercicio para que su frecuencia ➤

**FRECUENCIA CARDÍACA / LATIDOS POR MINUTO****GRÁFICO DE RENDIMIENTO**

*Este gráfico es solamente para referencia. Los niveles apropiados de intensidad variarán según su condición física, los deportes que practique y en objetivos.*

cardíaca permanezca dentro de ese límite. Esto se llama "zona de entrenamiento". La zona de entrenamiento le permite establecer su ritmo con más precisión, evitar un esfuerzo excesivo y, en general, tener una sesión de ejercicio más controlada y más productiva.

*Las zonas de entrenamiento representan solamente una parte del sistema de educación física estructurado. Es muy importante que usted se entrene en una zona que sea adecuada a su condición física y objetivos. Para determinar la mejor zona de entrenamiento para usted, consulte a su médico o a un profesional médico.*

### INTENSIDAD ALTA

Haga ejercicio a intensidad alta solamente si se encuentra en una condición física excelente. Haga ejercicio a esta intensidad para:

- aumentar su máximo rendimiento.
- acostumbrar a su cuerpo a un rendimiento a nivel de competición.
- aumentar su tolerancia al ácido láctico.

### INTENSIDAD MEDIA

Haga ejercicio a esta intensidad para:

- aumentar su salud cardiovascular.
- mejorar la resistencia.
- perder peso.

### INTENSIDAD BAJA

Haga ejercicio a esta intensidad para:

- después de haber sufrido una lesión.
- al empezar un plan de ejercicio.
- durante sesiones de recuperación.
- para mejorar la salud en general.



**MODO PULSE (PULSO)**  
Pantalla de zona de entrenamiento.

### MODO GRAPH (GRÁFICO)



En el modo GRAPH (GRÁFICO) podrá visualizar una representación gráfica de su frecuencia cardíaca durante el tiempo que usted determine. Esta característica le provee una visualización rápida y simple de su tendencia de frecuencia cardíaca.

El gráfico de barra puede representar hasta 28 puntos de datos. Si usted ajusta un tiempo de muestra de 1 minuto, el gráfico de barra mostrará su frecuencia cardíaca durante los últimos 28 minutos. Usted puede ajustar una muestra del tiempo de 10 segundos a 10 minutos.

El valor de cada barra en el gráfico representa su frecuencia cardíaca al principio de cada muestra de tiempo.

### REAJUSTE DEL GRÁFICO DE BARRA

El gráfico de barra mostrará su frecuencia cardíaca tan pronto como el reloj empiece a recibir la señal. Es posible que desee reajustar el gráfico de barra al principio de la sesión de ejercicio.

Pulsar y aguantar ADJUST/RESET hasta que desaparezca el gráfico de barra.

### DETERMINAR EL INTERVALO DE LA MUESTRA

Para ajustar el tiempo de muestra, primero debe reajustar el gráfico de barra. Pulsar y aguantar ADJUST/RESET hasta que el gráfico de barra desaparezca. Continuar aguantando ADJUST/RESET mientras aparece "HOLD to SETUP" (AGUANTAR PARA AJUSTAR).

Para seleccionar la muestra del tiempo, seguir las instrucciones en Ajustes a los conjuntos de Modos.



**PANTALLA DEL GRÁFICO**  
Ejemplo de la pantalla del gráfico de barra.

**CRONÓGRAFO**

En el modo CHRONOGRAPH (CRONÓGRAFO) podrá visualizar su frecuencia cardíaca, y medir y registrar los tiempos de las vueltas y fracciones. Los datos registrados se reproducen en el modo DATA (DATOS).

Los tiempos de las vueltas y fracciones se muestran simultáneamente.

El tiempo de la vuelta es el tiempo que transcurre al dar una vuelta a la pista, o terminar un segmento de una carrera.

El tiempo de fracción es el tiempo total desde el principio de la carrera.

**EMPEZAR A MEDIR UNA VUELTA**

Pulsar START/LAP.

**MARCAR LA TERMINACIÓN DE UNA VUELTA Y EMPEZAR A MEDIR LA VUELTA SIGUIENTE**

Pulsar START/LAP.

Aparece el tiempo de la vuelta/fracción durante 5 segundos, a continuación la pantalla vuelve a mostrar el tiempo global.

**MEDIDA DEL TIEMPO DE PARO**

Pulsar STOP.

Se para la cuenta. Aparecen el tiempo de la vuelta y el tiempo total transcurrido.

**REINICIAR LA MEDIDA DEL TIEMPO**

Pulsar START/LAP.

Continúa la cuenta.

**REAJUSTAR EL CRONÓGRAFO**

*Al reajustar el cronógrafo, se borrarán todos los datos en el modo DATA (DATOS).*

Para reajustarlo, el cronógrafo debe estar parado. Si el cronógrafo está en marcha, pulsar STOP.

Pulsar y aguantar ADJUST/RESET durante 2 segundos. Aparece "HOLD to CLEAR" (AGUANTAR PARA BORRAR). Se reajusta el cronógrafo.

**MODO DATA (DATOS)**

En el modo DATA (DATO) podrá reproducir los tiempos de vueltas y fracciones.

Cuando se reajusta el cronógrafo, se borran todos los datos. El HRM Triax 15 tiene una memoria para 15 vueltas.

**VISUALIZAR LOS PUNTOS DE DATOS**

Pulsar START/LAP repetidamente.

Aparece la información siguiente: Tiempos de las vueltas y fracciones, tiempo de la mejor vuelta y tiempo promedio de las vueltas.

**CRONÓMETRO**

El modo TIMER (CRONÓMETRO) presenta un cronómetro de cuenta atrás de 2 segmentos. Puede usarlo como una herramienta para intervalos de entrenamiento al hacer ejercicio a una intensidad más alta durante un cierto período de tiempo, seguido de un intervalo de recuperación a un nivel inferior de intensidad.

Podrá ajustar un máximo de 2 segmentos cronometrados para su sesión de ejercicio. Al completar cada segmento del cronómetro, empieza el siguiente. Ajustar los segmentos que no se hayan utilizado a cero.

**SELECCIONAR UN CRONÓMETRO**

Pulsar STOP.

El cronómetro seleccionado será el primero a registrar la cuenta atrás.

**AJUSTAR LOS CRONÓMETROS**

Para ajustar cada cronómetro de cuenta atrás, seguir las instrucciones en Ajustes en los conjuntos de Modos.

**INICIAR EL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS**

1. Fijar uno o dos segmentos.
2. Pulsar STOP (para avanzar al segmento con el que desea empezar).
3. Pulsar START/LAP.

Empieza la cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás llega a cero, el cronómetro emitirá un pitido, y empezará la cuenta atrás para el segmento siguiente. La cantidad de ciclos terminados del cronómetro aparecerá debajo de la pantalla de la cuenta atrás. ➔

*Nota: Cuando se haya completado la cuenta atrás para ambos segmentos, se repite el ciclo. Por ejemplo, cuando se haya completado el segmento 1, empezará el segmento 2. El segmento 1 empezará al completar el segmento 2.*

### PARAR EL CRONÓMETRO DURANTE LA CUENTA ATRÁS

Pulsar STOP.

### REAJUSTAR EL CRONÓMETRO

Al para el cronómetro, pulsar ADJUST/RESET.

La pantalla vuelve al punto de partida original.

### ALARMA

En el modo ALARM (ALARMA) podrá ajustar una alarma que sonará durante 20 segundos o hasta que se pulse cualquier botón.

### AJUSTAR LA ALARMA

Consultar *Ajustes a los conjuntos de Modos*.

*Nota: La alarma se activa solamente en la zona horaria para la que se haya ajustado.*

### ENCENDER Y APAGAR LA ALARMA

Pulsar START/LAP.

La palabra ON (ENCENDER) cambia a off (apagado) cada vez que pulsa un botón.



### PANTALLA NIKE ELECTROLITE


#### ILUMINAR LA PANTALLA

La pantalla se iluminará pulsando ELECTROLITE.

Al activar la característica automática Electrolite se ilumina la pantalla al pulsar cualquier botón.


#### ACTIVAR LA CARACTERÍSTICA AUTOMÁTICA DE ELECTROLITE

Pulsar y aguantar ELECTROLITE durante casi 2 segundos.

Aparecerá el símbolo . La pantalla Electrolite se iluminará al pulsar cualquier botón.

#### DESACTIVAR LA CARACTERÍSTICA AUTOMÁTICA ELECTROLITE

Pulsar y aguantar ELECTROLITE durante unos 2 segundos.

Desaparecerá el símbolo .

*Nota: Para conservar la duración de la pila la característica automática Electrolite se apagará automáticamente después de 12 horas.*

### REPARACIÓN DE AVERÍAS

#### ¿QUÉ SUCEDE SI LA LECTURA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA NO SE PUEDE LEER O SI ES EXTREMADAMENTE ERRÁTICA?

- Es posible que no haya mojado suficientemente los sensores. Si lleva el transmisor de tórax sobre ropa, pruebe a mojar la ropa también.
- Las fuentes de campos electromagnéticos como electrodomésticos, ordenadores y líneas de alimentación eléctrica pueden causar interferencias. Otros monitores de frecuencia cardíaca también pueden causar interferencias.
- Es posible que el transmisor de tórax no esté bien colocado. Asegúrese que los sensores (la parte ranurada) están planos contra la piel.
- Es posible que la pila en el transmisor de tórax esté débil. Si se usa una hora al día, la pila debe durar 16 meses.

## ESPECIFICACIONES

16

MODELO	Límites de los modos	Resistencia al agua	Materiales	Tipo de pila
HRM Triax 15	Cronómetro = 23:59'59" Cronógrafo = 23:59'59"	5ATM	CRISTAL = Vidrio mineral ESTUCHE = Resina de plástico TAPA POSTERIOR = Acero inoxidable CORREA = Poliuretano HEBILLA = Acero inoxidable	Reloj: CR2032 Duración de la pila: Aproximadamente de 1 a 2 años.  Transmisor de tórax: Duración de la pila: 16 meses usándolo 1 hora al día

## GARANTÍA

### Garantía limitada de un año

Se garantiza que, con el uso normal, su reloj NIKE no tenga defectos de material o de mano de obra, durante un periodo de un año a partir de la fecha original de compra a un detallista. 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, los accesorios o el reloj defectuoso se reparará(n) o sustituirá(n), a criterio de Nike, con el mismo producto (si está disponible) o con un producto parecido del mismo precio.

Esta garantía limitada se concede en lugar de cualquier otra garantía expresa o implícita y excluye el reembolso del precio de la compra. En ningún caso, NIKE será responsable por daños directos, indirectos, imprevistos o resultantes del uso del reloj, y toda recuperación se limita al precio de compra. No hay ninguna otra persona o empresa autorizada a cambiar esta garantía limitada, y su concesionario es el único responsable de cualquier otra garantía.