



CANYON

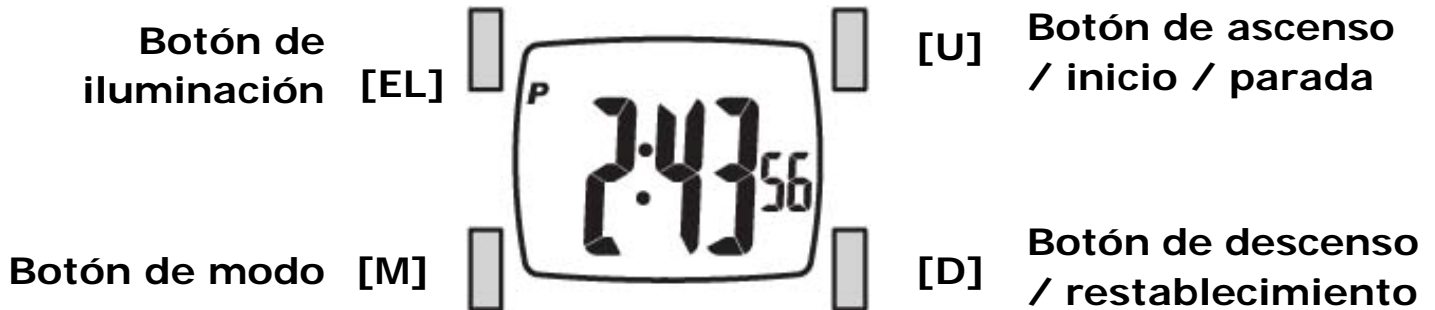
Reloj monitor de ritmo cardíaco

Artículo: CNS-SW5 Guía rápida v1.0

Contenido del paquete

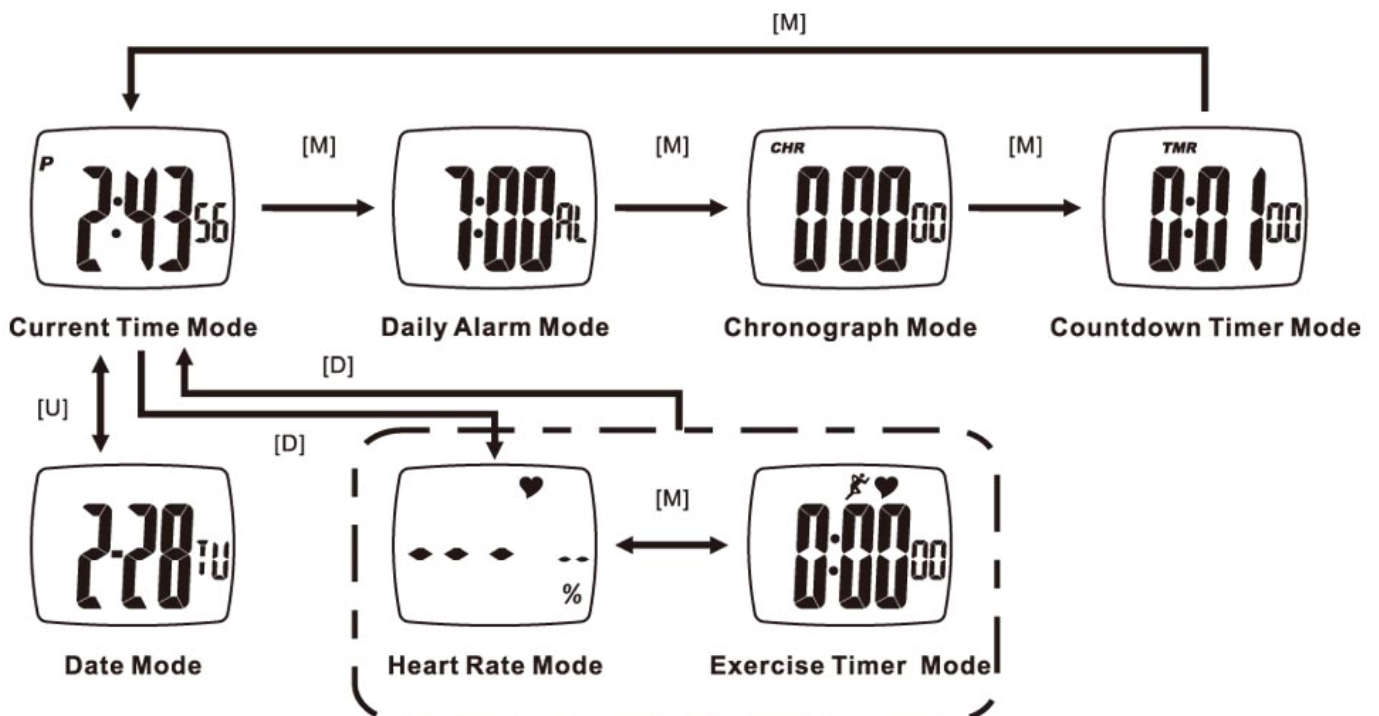
1. Unidad principal del producto
CANYON CNS-SW5
2. Correa de pecho
3. CD de documentación
4. Guía rápida del usuario

Vista general del hardware



Uso básico



Pulse el botón [M] para seleccionar cualquiera de los 4 modos de funcionamiento o el botón [U] para acceder al modo de ritmo cardíaco, como se muestra a continuación.



Modo de hora actual

- Mantenga pulsado el botón **[M]** durante 2 segundos para acceder al Modo de configuración.
- Pulse el botón **[M]** para seleccionar cualquiera de los distintos dígitos y parámetros. Pulse los botones **[U]** y **[D]** para ajustar los valores.
- Mantenga pulsado el botón **[M]** para guardar los parámetros modificados y abandonar el Modo de configuración.

Modo de alarma diaria

- Pulse el botón **[U]** para activar o desactivar la alarma diaria. La pantalla mostrará el icono de alarma diaria "  ". La alarma sonará continuamente durante 30 segundos.
- Pulse el botón **[D]** para activar o desactivar el tono horario. La pantalla mostrará el icono del tono horario "  ".
- Mantenga pulsado el botón **[M]** durante 2 segundos para acceder a la configuración de alarma diaria.
- Pulse el botón **[M]** para cambiar entre los dígitos de las horas y los dígitos de los minutos. Pulse los botones **[U]** y **[D]** para ajustar los valores.
- Mantenga pulsado el botón **[M]** para guardar los parámetros modificados y abandonar el Modo de configuración.

Modo de cronógrafo

- Tras acceder a este modo, la pantalla mostrará en el lateral el indicador del Modo de cronógrafo "**CHR**".
- El dispositivo permite medir el tiempo transcurrido y el tiempo de división actual.
- Pulse el botón **[U]** para iniciar la cronometración. Pulse de nuevo el botón para detenerla. La pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Pulse el botón por tercera vez para continuar cronometrando.
- Pulse el botón **[D]** durante la cronometración para consultar el tiempo de división actual. Pulse de nuevo el botón para volver a

consultar la cronometración.

- Mantenga pulsado el botón **[D]** durante 2 segundos para restablecer el cronómetro.

Modo de temporizador de cuenta atrás

- Tras acceder a este modo, la parte superior de la pantalla mostrará el indicador del Modo de temporizador de cuenta atrás "**TMR**".
- Mantenga pulsado el botón **[M]** durante 2 segundos para acceder a la configuración de tiempo objetivo.
- Pulse el botón **[M]** para cambiar entre los dígitos de las horas, los minutos y los segundos. Pulse los botones **[U]** y **[D]** para ajustar los valores.
- Mantenga pulsado el botón **[M]** durante 2 segundos para guardar los parámetros modificados y abandonar la configuración de tiempo objetivo.
- Pulse el botón **[U]** para iniciar la cuenta atrás. La pantalla mostrará el tiempo restante.
- Pulse el botón **[U]** durante la cuenta atrás para realizar una pausa. Pulse de nuevo el botón para reanudar la cuenta atrás.
- Pulse el botón **[D]** para restablecer el temporizador de cuenta atrás al tiempo objetivo.


Modo de ritmo cardíaco

Precauciones:


- Asegúrese de que los dos puntos de contacto de la correa de pecho se encuentren en contacto directo con la piel del usuario y firmemente fijados durante la medida.
- NO tome medidas del ritmo cardíaco mientras realiza actividades de submarinismo o se encuentra bajo el agua.
- NO debe aplicarse crema de manos u otras soluciones que pudieran impedir la transmisión de la señal entre la piel del usuario y los puntos de contacto de la correa de pecho.

- Ajuste la correa de pecho utilizando la banda elástica que incluye hasta que quede en estrecho contacto con el pecho del usuario.
- Limpie periódicamente los puntos de contacto aplicando unas gotas de agua y pase una toalla de papel seca por la correa de pecho para eliminar la grasa residual.
- Limpie la piel del usuario con agua y jabón para facilitar la transmisión de la señal. Aplique gel conductor o agua si la piel del usuario se encuentra en condiciones de gran sequedad.
- Consulte el manual completo si desea obtener más información acerca de la definición de los términos y otra información relacionada.


Obtención de la lectura del ritmo cardíaco:

- Pulse el botón **[D]** en el Modo de hora actual para acceder al Modo de ritmo cardíaco. Tras acceder a este modo, la parte superior de la pantalla mostrará el indicador del Modo de ritmo cardíaco " ".
- Pulse el botón **[U]** para activar la función de medida del ritmo cardíaco. La pantalla mostrará el ritmo cardíaco del usuario y el porcentaje de ritmo cardíaco máximo estimado.

Uso de la Función de zona de alerta de ritmo cardíaco:

- Si se activa la Función de zona de alerta de ritmo cardíaco, la parte superior de la pantalla mostrará el indicador de función **ZONA**.
- El dispositivo mostrará el indicador  y emitirá un sonido cada 10 segundos si el ritmo cardíaco del usuario se encuentra por encima o por debajo del intervalo definido. El dispositivo permanecerá en silencio si el ritmo cardíaco del usuario se encuentra dentro del intervalo definido.

Modo de temporizador de ejercicio:

- Pulse el botón **[M]** en el Modo de ritmo cardíaco para acceder al Modo de temporizador de ejercicio. Tras acceder a este modo, la parte superior de la pantalla mostrará el indicador del Modo de temporizador de ejercicio " ".

- Pulse el botón **[U]** para activar la función de medida del ritmo cardíaco. El tiempo de ejercicio comenzará a contar automáticamente una vez que se obtenga una medida válida de ritmo cardíaco.
- El temporizador de ejercicio se detendrá automáticamente si no se obtiene ninguna medida de ritmo cardíaco durante más de 10 segundos. Mantenga pulsado el botón **[D]** durante 2 segundos para restablecer el temporizador.

Configuración de la Zona de alerta de ritmo cardíaco:

- La Zona de alerta de ritmo cardíaco puede determinarse por medio de la edad del usuario, el ritmo cardíaco y el porcentaje de ritmo cardíaco máximo estimado.
- La edad del usuario puede ajustarse por medio de la configuración del Modo de hora actual.
- Para configurar la Zona de alerta de ritmo cardíaco por ritmo cardíaco o porcentaje de ritmo cardíaco máximo estimado, mantenga pulsado el botón **[M]** en el Modo de ritmo cardíaco o el Modo de temporizador de ejercicio.
- Pulse el botón **[M]** para seleccionar cualquiera de los siguientes parámetros:
 - **Zona de alerta ACTIVADA / DESACTIVADA.**
 - Condiciones de alerta, configurables en función de la edad del usuario (**EDAD**), el ritmo cardíaco (**FC**) y el porcentaje de ritmo cardíaco máximo estimada (**% de FC**).
 - **Límite inferior de FC / % de RCME.** Pulse los botones **[U]** y **[D]** para ajustar los valores.
 - **Límite superior de FC % de RCME.** Pulse los botones **[U]** y **[D]** para ajustar los valores.
- Mantenga pulsado el botón **[M]** durante 2 segundos para guardar los parámetros modificados y abandonar la configuración de la Zona de alerta de ritmo cardíaco.

Mantenimiento

Para sustituir la batería instalada en la correa de pecho:

- Gire la cubierta de la batería hacia la izquierda utilizando una moneda hasta hacer coincidir la flecha de la cubierta con la de la correa de pecho.
- Gire la cubierta de la batería un poco más para retirarla.
- Extraiga la batería antigua y sustitúyala por una nueva. La cara (-) debe quedar en contacto con el contacto metálico de la correa de pecho.
- Coloque la cubierta de la batería haciendo coincidir la flecha con la de la correa de pecho.
- Gire la cubierta de la batería hacia la derecha utilizando una moneda hasta hacer coincidir la flecha de la cubierta con el punto de la correa de pecho.