

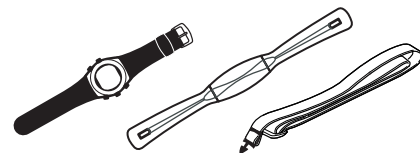


El uso del reloj MSC-HR10 o MSC-HR20 es sólo para propósitos deportivos y no está destinado a reemplazar ningún asesoramiento médico.

Este manual contiene información importante de seguridad y para cuidado del reloj y ofrece instrucciones paso a paso para utilizar este producto. Lea el manual cuidadosamente y guárdelo en un lugar seguro para referencia en el futuro.

CONTENIDO DEL PAQUETE

- Reloj
- Sensor de ritmo cardíaco
- Correa de sujeción
- 2 pilas de litio CR2032 (instaladas)



ÍNDICE

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1.0 Reloj de pulsera | 3.2 Crear un Perfil de ejercicio | 5.1 Índice de estado físico |
| 2.0 Funcionamiento básico | 3.3 Uso de los perfiles de ejercicio | 6.0 Pilas |
| 2.1 Cambio de ajustes | 3.4 Funciones de la memoria | 7.0 Instrucciones para el cuidado |
| 2.2 Para fijar la hora | 3.5 Alarma | 7.1 Actividades acuáticas y al aire libre |
| 2.3 Modo cronómetro | 3.6 Luz de fondo | 8.0 Especificaciones |
| 2.4 Registro de vueltas (HR20) | 4.0 Uso del Sensor de ritmo cardíaco | 9.0 Flujo de pantallas |
| 3.0 Modo perfil | 5.0 Puntuación de actividad | 10.0 Garantía limitada |
| 3.1 Creación de su perfil de usuario | | 11.0 Recambios |

Uso correcto del CatEye MSC-HR10/20



ADVERTENCIA:

- Los portadores de marcapasos no deben utilizar nunca este dispositivo.
- No deje ninguna pila al alcance de los niños. Deshágase de ellas correctamente. Si un niño traga una pila, consulte con un doctor inmediatamente.



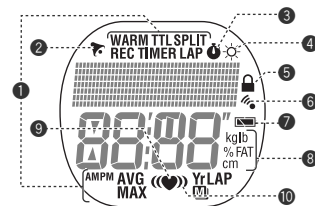
IMPORTANTE:

- Los siguientes objetos y lugares generan ondas electromagnéticas fuertes e interferencias, que causan una medición incorrecta:
 1. TV, ordenadores personales, radios, motores, máquinas, o en coches o trenes.
 2. Pasos a nivel y cercanías de las vías de ferrocarril, alrededor de las estaciones de transmisión de televisión y bases de radar.
- No coloque más de un transmisor a menos de 1.5 m de la unidad principal. No utilice la unidad principal conjuntamente con otros dispositivos inalámbricos. Si lo hace, puede resultar en una medición incorrecta.
- No deje caer y no manipule de forma descuidada la unidad principal, el sensor de velocidad, el sensor de ritmo cardíaco, y los otros componentes; protéjalos de golpes fuertes.
- Deje de utilizar la correa de sujeción o la almohadilla del electrodo si aparecen erupciones en la piel.
- No tuerza ni tire del sensor de ritmo cardíaco con fuerza.
- El sensor de ritmo cardíaco puede deteriorarse después de un uso prolongado, dando como resultado errores de medición.

Si los errores de medición tienden a ocurrir con frecuencia, cambie el sensor de ritmo cardíaco por uno nuevo.

1.0

RELOJ DE PULSERA



1 Iconos de Mediciones

2 Icono de la Alarma

3 Icono del Cronómetro

- Destella en el Modo Reloj si el Cronómetro está activo

4 Icono de la Luz Automática

5 Icono de Trabado de Teclas

6 Icono del Sonido

7 Icono de la Pila

8 Unidades de Medición

9 Icono de Ritmo Cardíaco (♥)

- Se enciende cuando el MSC-HR10/20 está listo para recibir una señal de Ritmo Cardíaco.
- Destella cuando recibe una señal de Ritmo Cardíaco.

10 Icono de Alerta por Zona (◀ ▶)

- Destella cuando el Ritmo Cardíaco está fuera de la Zona de Ritmo Cardíaco objetivo.

HR10: MEMORIA (MEM/-)

HR20: MEMORIA/VUELTA (MEM/LAP/-)

- registrar una vuelta (HR20)
- recuperar la memoria del cronómetro o de entrenamiento
- disminuir el valor de un ajuste

MODO (MODE)

- pulse para pasar por los modos solamente

ARRANQUE/PARADA (ST/SP/+)

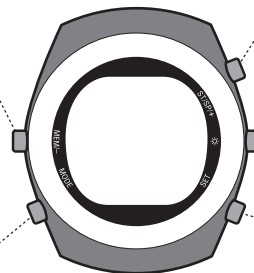
- temporizador de arranque y parada
- aumentar el valor de un ajuste

LUZ (☼)

- encender la luz de fondo
- mantener pulsada para activar/desactivar la traba de las teclas

SELECCIONAR/AJUSTAR (SET)

- encender la luz de fondo
- mantener pulsada para activar/desactivar la traba de las teclas



2.0 FUNCIONAMIENTO BÁSICO

FUNCIONAMIENTO LA PRIMERA VEZ

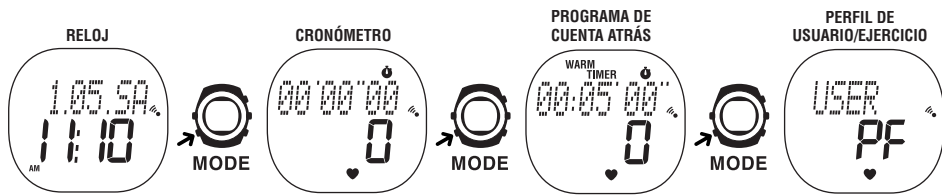
Pulse cualquier tecla durante 2 segundos para activar la visualización LCD.

Navegación

Cada botón se opera pulsándolo una vez o manteniéndolo pulsado durante 2 segundos.

Funcionamiento básico

Puede navegar por cada una de los cuatro modos principales pulsando el botón MODE.




Reinicio Todos

Pulse los 4 botones principales durante 2 segundos para reinicializar el MSC-HR10/20.


En caso de mal funcionamiento ejecute Reinicio Todos y repita las ediciones de los Perfiles.



 Sin ninguna programación podrá colocar la correa para el pecho, pulsar el botón Modo hasta que esté en el modo Cronómetro y empezar a utilizar el MSC con las funciones de temporizador y de ritmo cardíaco.


2.1 CAMBIO DE AJUSTES

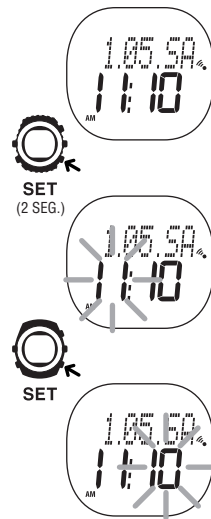
- Cuando un dígito destella se puede cambiar esa unidad.
- Pulse el botón ST/SP/+ para incrementar el dígito.
- Pulse el botón MEM/- para disminuir el dígito.
- Pulse y mantenga pulsado el botón ST/SP/+ o MEM/- para aumentar o disminuir los dígitos rápidamente.
- Pulse el botón SET para confirmarlo y pasar al ajuste siguiente.

 **NOTA:** El MSC-HR10/20 vuelve al modo Reloj si se lo deja inactivo durante 30 segundos o si se pulsa el botón MODE.

2.2 PARA FIJAR LA HORA

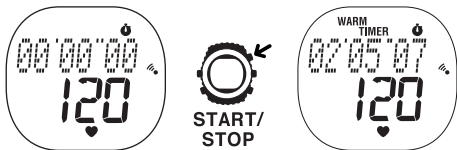
- Del modo Reloj pulse y mantenga pulsado el botón SET durante 2 segundos.
- Las horas destellan ahora. Use los botones ST/SP/+ o MEM/- para indicar la hora y pulse el botón SET para continuar.
- Los minutos destellan ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El año destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El mes destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El día destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El ajuste a reloj de 12 / 24 horas destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El orden de visualización de día/mes destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El reloj está ahora puesto en hora.

 **NOTA:** El reloj está programado con un calendario automático de 50 años.



MODO CRONÓMETRO

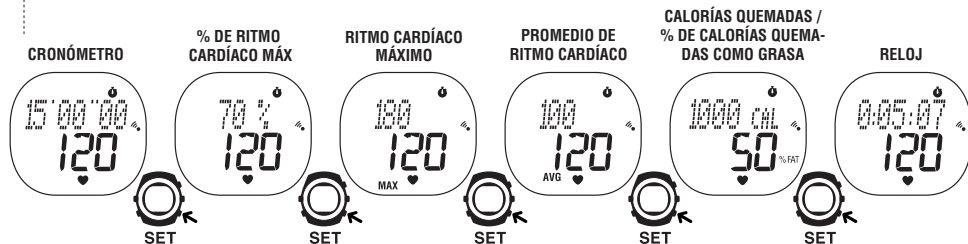
- Use el botón ST/SP/+ para activar y desactivar la función de contador en el modo Cronómetro.



NOTA:

El cronómetro empieza a medir en min:seg:1/100 seg. Después de que hayan transcurrido 59 minutos, la visualización cambiará a hrs:min:seg.

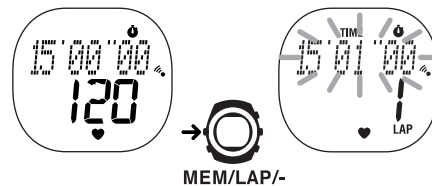
- Use el botón SET para navegar entre las diferentes pantallas disponibles en el modo Cronómetro. El botón SET navega entre las pantallas siguientes con el ritmo cardíaco actual en la parte inferior de la pantalla.



- Si se para el Cronómetro y no hay una señal de ritmo cardíaco durante 30 segundos, el reloj vuelve al modo Reloj.
- Para reinicializar los datos del Cronómetro con el contador parado pulse y mantenga pulsado el botón SET durante dos segundos.

REGISTRO DE VUELTAS (HR20)

- En el modo Cronómetro puede pulsar el botón MEM/LAP/- para registrar una vuelta. La pantalla se congelará durante 2 segundos con el tiempo de la vuelta corriente y el número de vuelta. Puede guardar hasta 44 vueltas. Después de dos segundos la pantalla vuelve al modo Cronómetro.



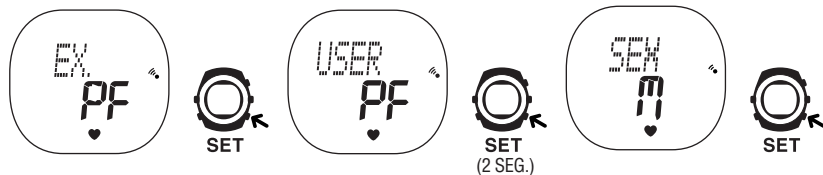
- Todos los datos de las vueltas se borrarán después de que el Cronómetro haya sido reinicializado y vuelto a activar.

MODO PERFIL

El MSC-HR10/20 se puede programar con información específica incluyendo su edad, peso, etc. para que los datos recopilados sean más exactos y útiles. En el Perfil del Usuario (USER PF) debe consignar los datos de usuario correctamente para lograr un cálculo más exacto del uso de calorías y del % quemado como grasas. Tenga en cuenta de que la configuración inicial es ligeramente diferente del cambio de su perfil de usuario una vez que ha sido creado.

CREACIÓN DE SU PERFIL DE USUARIO (USER PF)

- **PERFIL DE USUARIO:** Pulse el botón MODE hasta que Perfil de Usuario (USER PF) o Perfil de Ejercicio (Ex PF) aparezca en la pantalla. Si Ex PF aparece en la pantalla, pulse el botón SET para que aparezca USER PF. Pulse y mantenga pulsado el botón SET durante dos segundos para acceder al Perfil de Usuario y cambiar o consignar los datos.



- Seleccione M para varón o F para mujer. Pulse el botón SET.
- El año de nacimiento destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- El mes de nacimiento destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- La fecha de nacimiento destella ahora. Seleccione y pulse el botón SET.



- Ritmo Cardíaco Máximo (RC Máx.) destella ahora. El valor por defecto es 220 menos su edad. Cambie si es necesario y pulse el botón SET.
- “kg” para kilos o “lb” para libras destella ahora. Seleccione su preferencia y pulse el botón SET.
- Entre su peso y pulse el botón SET.
- “cm” o “feet/inches” (pies/pulgadas) destella para la altura. Seleccione su preferencia y pulse el botón SET.
- Entre su altura y pulse el botón SET.
- “Puntuación de actividad” (ACT) destella ahora. Vea la sección 5.0 para los detalles. Seleccione y pulse el botón SET.
- Se visualiza ahora su “Índice de Estado Físico” (FIT). Vea la sección 5.1 para los detalles. Su índice de estado físico cambiará sólo cuando se entren datos personales nuevos como peso, edad, etc. Pulse el botón MODE para volver a la pantalla del perfil de usuario.
- En cualquier momento en la configuración podrá pulsar el botón MODE para pasar a la Pantalla de Perfil de Usuario.
- Si no pulsa un botón durante 30 segundos el reloj vuelve a la pantalla Reloj.



NOTA:

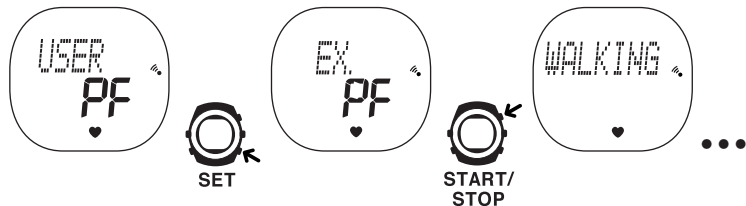
Una vez que haya creado su Perfil de Usuario su ritmo cardíaco inferior y superior se fijarán automáticamente. Sin embargo, podrá cambiar manualmente su ritmo cardíaco inferior y superior si la consigna automática no le es útil. Si cambia la Puntuación de Actividad (ACT), su ritmo cardíaco superior/ inferior y máximo se actualizarán automáticamente.

3.2 CREAR UN PERFIL DE EJERCICIO (EX PF)

El MSC-HR10/20 se puede programar con Perfiles de Ejercicio o períodos de ejercicio. HR10 puede programar 1 Perfil de Ejercicio y HR20 puede programar 3 Perfiles de Ejercicio. Cada Perfil de Ejercicio puede tener un contador de cuenta atrás de Pre calentamiento, Ejercicio y Recuperación (HR20 sólo).

PERFIL DE EJERCICIO (EX PF) - Pulse el botón MODE hasta que Perfil de Usuario (USER PF) o Perfil de Ejercicio (EX PF) aparezca en la pantalla. Si USER PF aparece en la pantalla, pulse el botón SET para que aparezca Ex PF.

Para HR20, pulse el botón SET para ciclar por cada uno de los tres Perfiles de Ejercicio que aparecen en la pantalla como EX 1 PF, EX 2 PF y EX 3 PF. Pulse y mantenga pulsado el botón SET durante dos segundos para acceder al Perfil de Ejercicio y cambiar o consignar los datos.



- Seleccione el Tipo de Actividad (T.ACT): caminar (WALKING), bicicleta (CYCLING) o correr (RUNNING). Pulse el botón SET para avanzar.
- El Límite Inferior de Ritmo Cardíaco para su zona de entrenamiento destellará. Seleccione y pulse el botón SET.
- El Límite Superior de Ritmo Cardíaco para su zona de entrenamiento destellará. Seleccione y pulse el botón SET.

- La alerta audible se podrá activar o desactivar. La alerta funcionará una vez por minuto si su ritmo cardíaco está por debajo de la Zona de Ritmo Cardíaco y dos veces si está por encima. Seleccione y pulse el botón SET.
- Fije las horas y los minutos de su contador de Ejercicio. Pulse el botón SET para avanzar.
- Fije el contador de Pre calentamiento (0, 5, 10 ó 15 minutos). Pulse el botón SET para avanzar.
- Para HR20 fije el contador de Recuperación (0, 5, 10 ó 15 minutos). Pulse el botón SET para avanzar.
- Después de que el Perfil de Ejercicio ha sido creado se puede modificar rápidamente con el mismo método. Tenga en cuenta que una vez que se ha establecido el Perfil de Ejercicio, las pantallas se disponen de modo tal que los datos que es más probable que cambien, como Ritmo Cardíaco Máximo y Peso, estén primero.

3.3 USO DE LOS PERFILES DE EJERCICIO

Una vez que haya creado su Perfil o Perfiles de Ejercicio podrá entrenarse según las pautas en su perfil.

Para el HR20, seleccione de tres Perfiles de Ejercicio en el modo Perfil pulsando el botón SET.

- Pulse el botón MODE hasta entrar en el modo Programa Cuenta Atrás.
- Pulse el botón ST/SP para iniciar o detener el programa.
- Para saltar el contador de Pre calentamiento e ir al contador de Ejercicio pulse y mantenga pulsado ST/SP durante dos segundos.
- Para saltar el contador de Ejercicio y activar el contador de Recuperación (HR20 sólo) mantenga pulsado ST/SP durante otros dos segundos.
- Para HR20, si el contador de Recuperación tiene un valor que no es cero, se iniciará el contador de Recuperación.
- Para terminar anticipadamente el contador de Recuperación, pulse y mantenga pulsado el botón ST/SP durante dos segundos.



NOTA:

No puede usar el modo Cronómetro mientras el programa Cuenta Atrás está funcionando.

FUNCIONES DE LA MEMORIA

Hay dos funciones de Memoria, una para el Cronómetro y otra para el Programa de Cuenta Atrás.

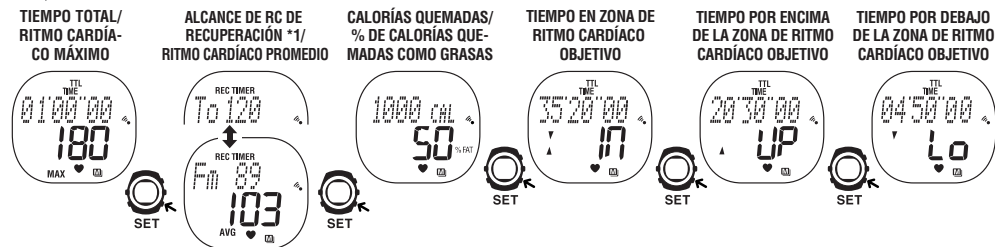
Pulse el botón MEM/- en el modo Cronómetro.

- HR20 sólo:
- Se visualiza "ALL" primero.
 - Pulse SET para ver los datos para todo el tiempo de ejercicio.
 - Pulse ST/SP/+ o MEM/Lap/- para desplazarse y ver los datos para los números de Vuelta deseados. Pulse SET para continuar.
- Se visualizan el Tiempo Total (ejercicio) y el Ritmo Cardíaco Máximo (primera visualización para HR10). Pulse el botón SET.
 - Se visualizan el Tiempo Total (ejercicio) y el Ritmo Cardíaco Promedio. Pulse el botón SET para ver los próximos datos.
 - Se visualizan el consumo de Calorías y el Porcentaje de Calorías Quemadas como Grasas. Pulse el botón SET para ver los próximos datos.
 - Se visualiza el tiempo dentro de la Zona de Ritmo Cardíaco. Pulse el botón SET.
 - Se visualiza el tiempo por encima de la Zona de Ritmo Cardíaco. Pulse el botón SET.
 - Se visualiza el tiempo por debajo de la Zona de Ritmo Cardíaco. Pulse el botón SET para volver al principio de la pantalla de funciones de la Memoria. Pulse el botón MODE para volver al modo Reloj.



Pulse el botón MEM/- en el modo Programa de Cuenta Atrás.

- Se visualizan primero el Tiempo Total (ejercicio) y el Ritmo Cardíaco Promedio. Pulse el botón SET para continuar.
- A un intervalo de 1 segundo se visualizan el Ritmo Cardíaco al Iniciar y Terminar la Recuperación (HR20 sólo*1) y el Ritmo Cardíaco Promedio.
- Se visualizan el consumo de calorías y el Porcentaje de Calorías Quemadas como Grasas. Pulse el botón SET para ver los próximos datos.
- Se visualiza el tiempo dentro de la Zona de Ritmo Cardíaco. Pulse el botón SET.
- Se visualiza el tiempo por encima de la Zona de Ritmo Cardíaco. Pulse el botón SET.
- Se visualiza el tiempo por debajo de la Zona de Ritmo Cardíaco. Pulse el botón SET para volver al principio de la pantalla de funciones de la Memoria. Pulse el botón MODE para volver al modo Reloj.



IMPORTANTE:

Debe actualizar el perfil de usuario a fin de que todos los datos en la memoria sean exactos.

ALARMA

El MSC-HR10/20 también tiene una alarma. Siga los pasos a continuación para activarla.

- Del modo Reloj pulse el botón SET.
- Aparece la hora de la Alarma. Pulse el botón ST/SP o MEM para activar o desactivar la alarma.
- Pulse y mantenga pulsado el botón SET durante 2 segundos para cambiar la hora y los minutos.
- Las horas destellan ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- Los minutos destellan ahora. Seleccione y pulse el botón SET.
- Pulse el botón MODE para salir de la configuración.

LUZ DE FONDO

Cuando la Luz Automática está consignada a apagada (OFF):

- Pulse el botón LUZ para encender la luz de fondo durante 3 segundos. Pulse cualquier otra tecla mientras la luz está encendida y se extenderá el tiempo de la luz durante otros 3 segundos.

Cuando la Luz Automática está consignada a encendida (ON):

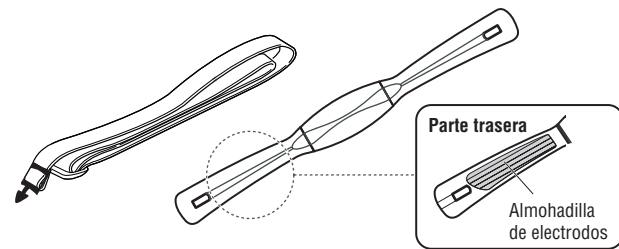
- Pulse cualquier tecla para ENCENDER o extender la luz de fondo durante 3 segundos. Para ayudar a conservar energía, la consigna de Luz Automática ENCENDIDA pasará automáticamente a APAGADA después de 2 horas.



NOTA:

La luz de fondo no funciona cuando se muestra el icono de poca pila y volverá a la normalidad en cuanto se reemplacen las pilas.

USO DEL SENSOR DE RITMO CARDÍACO



El Sensor de Ritmo Cardíaco se usa para contar los latidos de su corazón y transmitir los datos al MSC-HR10/20.

Para usar el Sensor de Ritmo Cardíaco:

1. Moje las almohadillas conductoras en la parte inferior del Sensor de Ritmo Cardíaco con unas pocas gotas de agua o un gel conductor para asegurar contacto sólido.
2. Coloque el Sensor de Ritmo Cardíaco alrededor su pecho. Para asegurar una señal exacta de su ritmo cardíaco, ajuste la correa hasta que el cinturón esté cómodamente debajo de sus músculos pectorales.



NOTA:

- La posición del Sensor de Ritmo Cardíaco afecta su rendimiento. Mueva el Sensor de Ritmo Cardíaco a lo largo de la correa de modo que esté por encima de su corazón.
- Evite las áreas con mucho vello.
- En climas secos, fríos el Sensor de Ritmo Cardíaco podría demorar varios minutos en funcionar con estabilidad. Esto es normal y debería mejorar con varios minutos de ejercicio o mojando los contactos del sensor.
- Si el reloj se deja inactivo sin recibir una señal de ritmo cardíaco durante 5 minutos se apagará la función de recepción de Ritmo Cardíaco y se volverá al modo Reloj.

**SEÑAL DE TRANSMISIÓN:**

El Sensor de Ritmo Cardíaco tiene un alcance de transmisión máximo de unos 80 cm.

**IMPORTANTE:**

Si experimenta una señal débil o su señal se ve afectada por interferencia en el ambiente, siga las instrucciones a continuación para identificar y resolver el problema.

Si la señal es débil - el monitor de ritmo cardíaco del reloj sólo mostrará “Ø”:

- Acorte la distancia entre el MSC-HR10/20 y el Sensor de Ritmo Cardíaco.
- Reajuste la posición del Sensor de Ritmo Cardíaco.
- Verifique que las almohadillas conductoras estén lo suficientemente mojadas como para asegurar contacto sólido.
- Verifique las pilas. Si están bajas o agotadas, el alcance podría ser menor.

**ADVERTENCIA:**

La interferencia de la señal en el ambiente puede ocurrir debido a perturbaciones electromagnéticas. Esto podría suceder cerca de líneas de alta tensión, semáforos, líneas aéreas de ferrocarriles, autobuses o tranvías eléctricos, televisiones, motores de coches, ordenadores de bicicletas, algunos equipos de ejercicio accionados por motor, teléfonos celulares o cuando usted pasa por puertas de seguridad eléctricas.

5.0

PUNTUACIÓN DE ACTIVIDAD

La puntuación de la actividad se basa en su propia autoevaluación de la cantidad de ejercicio que realiza con regularidad.

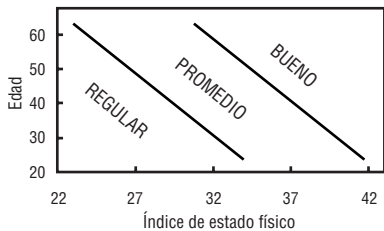
PUNTUACIÓN DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1 Hora por semana Bajo	En general usted no participa en recreación, deportes o ejercicios programados.
2 Horas por semana Medio	Usted practica actividad física modesta (como golf, cabalgatas, tenis de mesa, calistenia, bolos, levantamiento de pesas o gimnasia) 2-3 veces por semana con un total de 2 horas por semana.
Más de 2 horas por semana Alto	Usted participa activamente y con regularidad en ejercicio físico pesado (correr, footing, natación, ciclismo o cualquier ejercicio de acondicionamiento) o realiza ejercicio aeróbico vigoroso (como tenis, baloncesto o balonmano).

ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

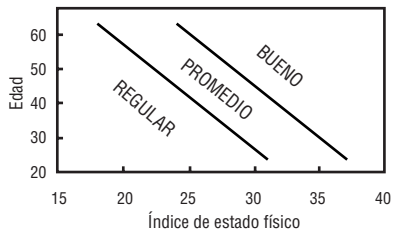
Su MSC-HR10/20 generará un índice de estado físico en base a su aptitud aeróbica. Este índice depende y está limitado por la capacidad del cuerpo para entregar oxígeno a los músculos que trabajan durante el entrenamiento. A menudo se mide por el consumo máximo de oxígeno (VO2 Max) que se define como la mayor cantidad de oxígeno que puede ser utilizada al hacer ejercicio a un nivel cada vez más fuerte. Los pulmones, el corazón, la sangre, el sistema circulatorio y los músculos que trabajan son todos factores que determinan el VO2 Max. La unidad de VO2 Max es ml/kg min.

Cuanto más alto sea el índice, mejor es su estado físico. Vea los cuadros a continuación para una guía aproximada del significado de su estado físico. Su estado físico es una referencia y puede ser ajustada cambiando sus datos personales.

ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO PARA HOMBRES



ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO PARA MUJERES



PILAS

Las pilas típicamente duran un año cuando se utilizan un promedio de 30 minutos por día. Se recomienda contactar al vendedor o a nuestra sección de servicio al cliente si necesita reemplazarlas.

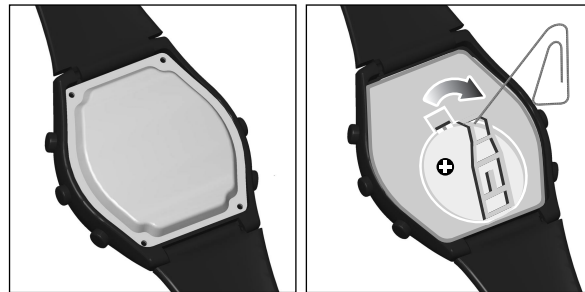
Para reemplazar la pila del MSC-HR10/20:

1. Dé vuelta el MSC-HR10/20 de modo de estar mirando la placa base.
2. Utilice un destornillador pequeño para retirar los cuatro tornillos que sujetan la placa de base en posición.
3. Retire la placa de base y déjela a un lado.
4. Utilizando un instrumento delgado desafilado (como un clip para papeles) enganche el retén de desenganche y levante la presilla.
5. Con el dedo, retire la pila vieja.
6. Deslice la pila nueva dentro del compartimiento para la pila con el lado marcado + hacia arriba.
7. Vuelva a colocar la presilla de las pilas.
8. Vuelva a colocar la placa base y los tornillos.



¡IMPORTANTE:

Después de cambiar la pila, es necesario volver a entrar el Perfil del Usuario.



Para reemplazar la pila del Sensor de Ritmo Cardíaco:

1. Ubique el compartimiento para la pila en la parte trasera del Sensor de Ritmo Cardíaco.
2. Utilizando una moneda, como se muestra más arriba, gire la tapa del compartimiento en el sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que se oiga un clic y la tapa esté fuera de su lugar.
3. Con el dedo, retire la pila vieja y déjela a un lado.
4. Inserte la pila nueva con el lado marcado + hacia arriba.
5. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento para la pila girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que esté firmemente en posición.



IMPORTANTE:

- Las pilas no recargables y recargables deben desecharse debidamente de conformidad con los reglamentos locales.
- ¡Las pilas son sumamente peligrosas si se ingieren! Mantenga las pilas y el producto fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión de una pila solicite atención médica de inmediato.
- Las pilas suministradas no se deberán recargar, reactivar por ningún otro medio, desarmar, quemar ni poner en cortocircuito.

7.0



INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO

Para asegurarse de obtener el beneficio máximo del uso de este producto, le rogamos observar las pautas siguientes:

- Limpie a fondo el MSC-HR10/20 y el Sensor de Ritmo Cardíaco después de cada sesión de entrenamiento. Nunca guarde el producto cuando está mojado.
- Utilice un paño suave ligeramente humedecido. No utilice agentes limpiadores abrasivos o corrosivos ya que pueden causar daño.
- Evite pulsar las teclas con dedos mojados, debajo del agua o lluvia fuerte ya que esto podría permitir la entrada de agua al circuito eléctrico.
- No doble ni estire la sección del transmisor del Sensor de Ritmo Cardíaco.
- No someta el producto a fuerza excesiva, choque, polvo, cambios de temperatura ni humedad. Nunca exponga el producto a la luz directa del sol durante períodos prolongados. Ello podría causar mal funcionamiento.
- No manipule los componentes internos. Esto terminará la garantía del producto y podría causar daño. Ninguna pieza de la unidad principal puede ser mantenida por el usuario.
- No roce objetos duros contra la visualización LCD ya que pueden causar daño.
- Retire las pilas cuando el producto vaya a ser guardado durante un período de tiempo largo.
- Al volver a colocar pilas utilice pilas nuevas solamente.

7.1 ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y AL AIRE LIBRE

El MSC-HR10/20 es resistente al agua hasta 30 metros. El Sensor de Ritmo Cardíaco es resistente a las salpicaduras y no deberá ser utilizado para actividades submarinas. Refiérase al cuadro para las pautas sobre uso debido.

					
	LLUVIA, SALPICADU- RAS, ETC.	DUCHA (AGUA TIBIA/ FRESCA SO- LAMENTE)	NATACIÓN LI- GERA/AGUA POCO PRO- FUNDA	BUCEO EN AGUA POCO PROFUN- DA/ACUAPLANO /DEPORTES ACUÁTICOS	ESNÓRQUEL /BUCEO EN AGUA PRO- FUNDA
30 m / 100 ft	OK	OK	OK	NO	NO

- ¡Mantenga la resistencia al agua de su MSC-HR10/20! Evite el contacto con sustancias químicas y solventes (gasolina, cloro, perfumes, alcohol, lacas, etc.).
- Aclare y seque después del uso.
- Reduzca la exposición al calor.

8.0 ESPECIFICACIONES

RELOJ

Formato de la hora: 12 hrs/24 hrs
 Formato de la fecha: DD/MM o MM/DD
 Formato del año: 2001 – 2050 (calendario automático)
 Alarma: Una alarma

CRONÓMETRO

Cronómetro: 99:59:59:99 (HH:MM:SS)
 Resolución: 1/100 seg.
 *Contador de vueltas: 44 vueltas comparten 99:59:59:99 (HH:MM:SS)

PERFIL DE EJERCICIO

Medidor de precalentamiento: 5, 10, 15, ó 0 min.
 Medidor de ejercicio: 99:59:59:99 (HH:MM:SS)
 *Medidor de recuperación: 5, 10, 15, ó 0 min.

FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

Alarma de ritmo cardíaco (HR): Audible y visual
 Alarma de ritmo cardíaco (HR): 30 – 240 lpm (latidos por minuto)
 Alcance inferior de HR: 30 – 220 lpm
 Alcance superior de HR: 80 – 240 lpm
 Consumo de calorías: 0 – 9,999 kcal
 % Quemado como Grasas: 0 – 99%

TRANSMISIÓN

Alcance mínimo: 62,5 cm
 Alcance máximo: 80 cm
 podría disminuir con pila descargada

RESISTENCIA AL AGUA

MSC-HR10/20: 30 m (sin activar teclas)
 Sensor de Ritmo Cardíaco: Resistente a salpicaduras

PILA

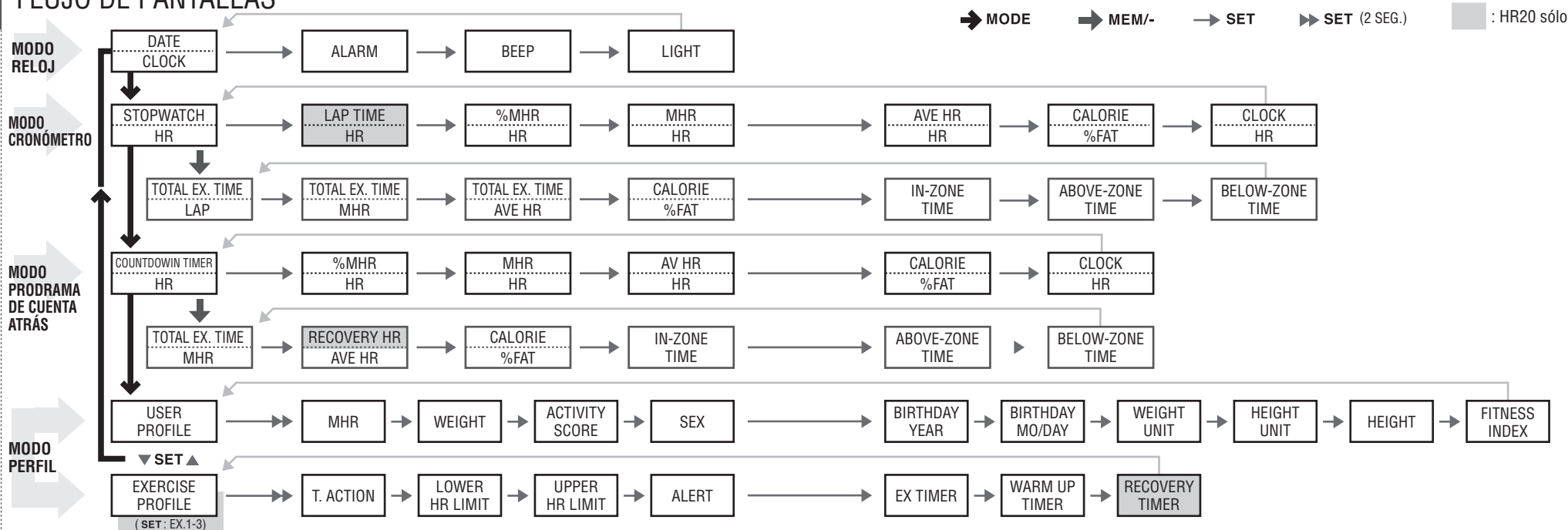
MSC-HR10/20: 1 pila de litio CR2032 3v
 Sensor de Ritmo Cardíaco: 1 pila de litio CR2032 3v

ENTORNO DE FUNCIONAMIENTO

Temperatura de funcionamiento: 5°C – 70°C
 Temperatura de almacenamiento: -20°C – -70°C

* HR20 sólo

FLUJO DE PANTALLAS



GARANTÍA LIMITADA

Período de garantía de dos años: aplicable al MSC-HR10/20 y al Sensor de Ritmo Cardíaco únicamente (excluyendo pilas).

Si el MSC-HR10/20 o el Sensor de Ritmo Cardíaco fallasen en condiciones normales de uso, los repararemos o reemplazaremos sin cargo. El servicio bajo garantía debe ser realizado directamente por CatEye. Le rogamos devolver la unidad al punto de compra o directamente a CatEye.

CATEYE CO.,LTD. 2-8-25 Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
Attn: CATEYE Customer Service Section

Service & Research Address for United States Consumers:

CATEYE Service & Research Center

1705 14 th St. 115 Boulder CO 80302

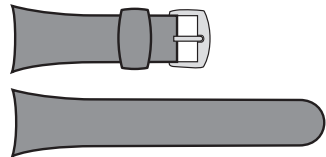
Phone: 303-443-4595 FAX: 303-473-0006

Toll Free: 800-5 CATEYE URL: <http://www.cateye.com>

RECAMBIOS

249-9940

CORREAS DEL RELOJ



249-9920

SENSOR DE RITMO CARDÍACO



166-5150

PILA (CR2032)

