

MANUAL DE INSTRUCCIONES PULSÓMETRO



- MONITOR DEL RITMO CARDÍACO
- CRONÓMETRO
- CONTADOR DE CALORÍAS
- TIEMPO/FECHA/ALARMA

W117B-西班牙语说明书

尺寸：106*75mm

材质：128g双铜，单黑印刷，小册子装1订，共20P

CONTENIDO

Resumen y funciones	4
BOTONES Y FUNCIONES	5
INICIO RÁPIDO	
Colocación cinturón pectoral	6
Selección de zona	7
HORA	
Configurar hora	8
PULSÓMETRO	
Inicio	9
Visualización de datos / Rangos Zonales	10
Datos de usuario	11
Cuadro de intensidad de pulsaciones	12
DATOS	
Información general de rendimiento	13
ALARMA	
Configurar alarma	14
MODO CRONÓMETRO	15
PILAS	16
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
MANTENIMIENTO	17
ESPECIFICACIONES	18

PULSE es un pulsómetro de precisión, fácil de utilizar, para hacer un seguimiento del rendimiento físico mediante las pulsaciones cardiacas. Para optimizar el beneficio del pulsómetro, por favor lea el manual atentamente. Disfrute del ejercicio!

Resumen y funciones

Hora	Ajuste	Hora	Fecha	Año	Formato horario 12/24h		
Pulsómetro	Duración ejercicio	Pulsaciones máximas %	Calorías	Tiempo en zona	Pulsaciones máximas	Hora actual	
	Ajuste	Edad	Género	Nivel zona pulsaciones	Límite superior	Límite inferior	
		Unidad	Peso	Alarma zona pulsaciones			
Fecha		Tiempo en zona	Calorías	Pulsaciones máximas	Pulsaciones medias		
	Alarma ON/OFF						



MODO

- Desplaza entre los diferentes modos.
- Avanza a la siguiente variable en la secuencia de ajuste.

AJUSTE / LUZ

- Activar luz.
- Introduce la secuencia de ajuste en modo de ajuste.
- Limpia los datos de sesión.

INICIO / STOP

- Incrementa variable en secuencia de ajuste.
- Introduce la secuencia de ajuste en modo de ajuste.
- Limpia los datos de sesión.

RESET

- Reduce variable en secuencia de ajuste.
- Alterna entre submodos.
- Alterna entre libras/kilogramos.
- Finaliza sesión.

INICIO RÁPIDO COLOCACIÓN DE CINTURÓN PECTORAL

Para la correcta colocación del cinturón pectoral, siga los pasos del 1 al 4.



1. Abrir el cinturón pectoral.



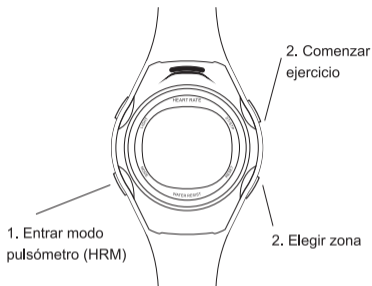
3. Colocar caja de monitorización bajo el pecho. Asegúrese de que el cinturón está en contacto directo con la piel.

2. Ajustar pestaña en su correspondiente agujero.



4. Una vez colocado correctamente, humedecer ligeramente la parte de la caja de monitorización en contacto con la piel, para asegurar una correcta lectura de la frecuencia cardíaca.

INICIO RÁPIDO SELECCIÓN DE ZONA



Sin señal

Aparecen tres guiones si el reloj no está recibiendo señal del cinturón.

ZONA NIVEL 1

55 - 70%

Mantener un corazón sano y perder peso.

ZONA NIVEL 2

70 - 80%

Desarrollar resistencia e incrementar la fortaleza física.

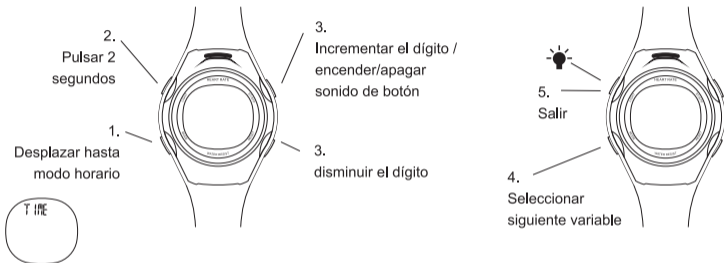
ZONA NIVEL 3

80 - 100%

Mantener una condición física excelente e incrementar fuerza muscular.

HORA AJUSTE DE HORA

En modo HORA puedes ajustar Fecha y Hora, así como el formato horario. Sigue los pasos del 1 al 5 para ajustar fecha y hora.



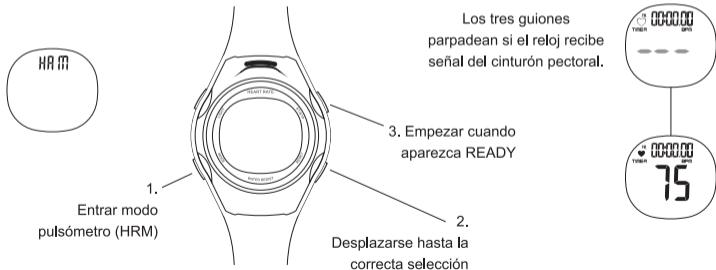
PULSÓMETRO INICIO

INTRODUCCIÓN A LAS ZONAS DE ESFUERZO CARDIACO

Es importante conocer antes de comenzar el rango de pulsaciones máximas, la zona de entrenamiento, y los límites superior e inferior de pulsaciones cardiacas. Ayuda a conseguir los máximos beneficios del entrenamiento. Recomendamos consultar a su médico antes del comienzo de un plan de ejercicio. Como recomendación general, puede establecer el límite superior e inferior en base a los siguientes parámetros:

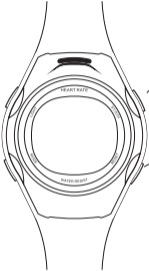
Cálculo de pulsaciones máximas: HOMBRE: 220 - edad; MUJER: 226 - edad.

Inicio: seguir pasos del 1 al 3.



PULSÓMETRO DATOS / RANGO DE ZONA

El tiempo de ejercicio se muestra bajo las pulsaciones por defecto. Pulsar INICIO/PARADA para mostrar otra información.



Salir de la pantalla de datos

Pulsar 2 segundos para guardar los datos

Pulsar para pausar la sesión actual inicio / stop

Scroll Data

00:00:00 TIEMPO 80 80	20:48:50 TIEMPO 80 80	36 % máx. pulsaciones 80 80	1085 Calorías 80 80
20:30:20 120	H 1 - 120 Pulsaciones más altas 100	20:30:20 120	

Período en zona Pulsaciones más altas Hora actual

EN ZONA
Tus pulsaciones están en el rango de zona

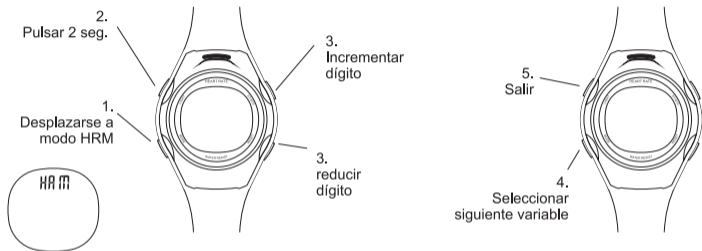


FUERA DE ZONA
Si las pulsaciones están fuera del rango de zona, las flechas indicarán hacia arriba o hacia abajo, y los dígitos parpadearán.



PULSÓMETRO CONFIGURACIÓN DE USUARIO

Las pulsaciones se miden en pulsaciones por minuto (bpm). Establecer una zona de frecuencia cardiaca ayuda a trabajar con límites de frecuencia cardiaca superior e inferior. Sigue pasos del 1 al 5 para ajustar la configuración de usuario.



PULSÓMETRO CUADRO DE INTENSIDADES DE FRECUENCIA CARDIACA

Este cuadro es una referencia para establecer las zonas de frecuencia cardiaca, basada en el género, edad y peso. Comenzando desde las pulsaciones máximas, calcular las zonas de frecuencia cardiaca según la intensidad del ejercicio. Esta tabla es una referencia, y puede no ser válida para todo el mundo.

Pulsaciones Máx.
Hombre: 220 - edad
Mujer: 226 - edad

ZONA NIVEL 1 (55-70%)
Mantener un corazón sano y perder peso.

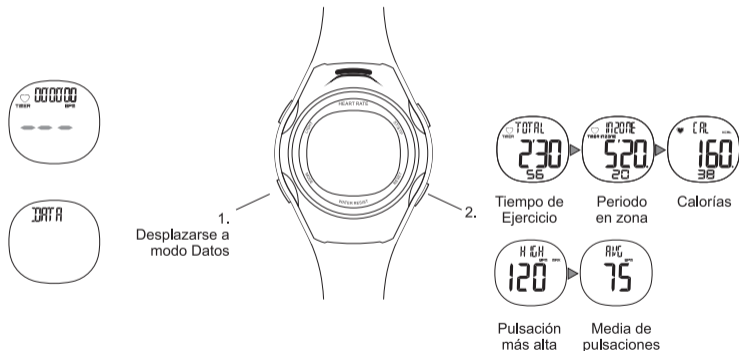
ZONA NIVEL 2 (70-80%)
Desarrollar resistencia e incrementar la fortaleza física.

ZONA NIVEL 3 (80-100%)
Mantener una condición física excelente e incrementar fuerza muscular.

Edad	Pulsaciones Máx.		ZONA NIVEL 1 (55-70%)		ZONA NIVEL 2 (70-80%)		ZONA NIVEL 3 (80-100%)							
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer						
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

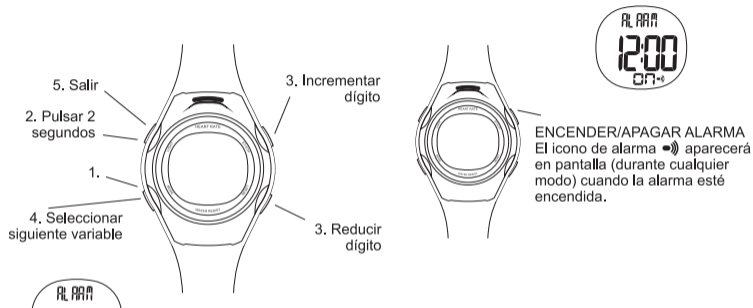
DATOS INFORMACIÓN GENERAL DE RENDIMIENTO

En modo DATOS aparecen los datos almacenados de la última sesión.
Seguir pasos del 1 al 2 para gestionar los datos. Solamente se puede almacenar una sesión.



ALARMA CONFIGURACIÓN DE ALARMA

En modo ALARMA se puede encender y apagar la alarma, y ajustar la hora. Seguir pasos del 1 al 5 para configurar la alarma.



Al desplazarse a modo de Alarma

La configuración se actualiza automáticamente cuando se ajusta la hora de alarma.



Establecer hora

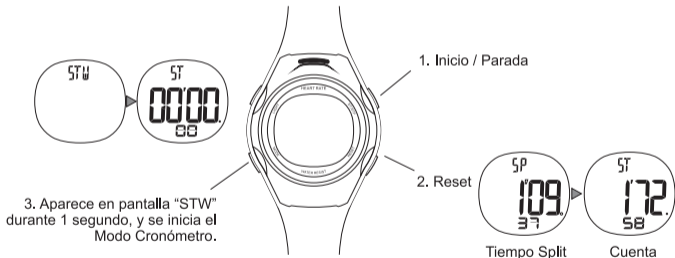
Establecer minutos

MODO ALARMA

Pulsar 1 para iniciar o detener la cuenta

Pulsar 2 cuando está detenido, para poner a cero

Pulsar 2 para comprobar tiempo split (SP aparece como un dato fijo, aunque el cronómetro sigue contando).



PILAS

Precaución: mantener las pilas alejadas de los niños. En caso de ingesta contactar con un médico inmediatamente. Las pilas contienen elementos químicos que pueden resultar nocivos. Cuando se agoten, depositar en los lugares y contenedores habilitados para el deshecho de pilas.

RELOJ Tipo de pila: CR2032 Litio


Duración aproximada de 350 horas



CINTURÓN Tipo de pila: CR2032 Litio

Duración aproximada de 350 horas



 * La anilla de goma en forma de O debe permanecer en su lugar.

RECOMENDAMOS ENCARECIDAMENTE LLEVAR EL RELOJ A UN JOYERO O RELOJERO PARA CAMBIAR LA PILA GASTADA, PARA EVITAR POSIBLES DAÑOS IRREVERSIBLES.

Las pulsaciones no se muestran en pantalla.

- El cinturón puede estar mal posicionado.
- Los sensores pueden no estar suficientemente humedecidos. Humedecer y volver a intentar.
- Se recomienda que los sensores estén en contacto directo con la piel.

La lectura de las pulsaciones es intermitente o se detiene.

- Puede que la pila del cinturón esté agotada.
- Algunas fuentes electromagnéticas pueden estar causando interferencias.

El reloj pita de forma continua.

- Si la alarma de zona está encendida y las pulsaciones no están en rango, el reloj puede estar pitando para indicar que las pulsaciones no están en zona.

El reloj se ha quedado congelado debido a electricidad estática.

- La pantalla puede quedarse congelada debido a electricidad estática o a un reciente cambio de pilas. Si esto ocurre, pulsar los 4 botones a la vez para revertir a configuración de fábrica.

Evitar golpes, polvo o humedad extremas. Estas condiciones pueden provocar mal funcionamiento, partes rotas o daño en las pilas y circuitos electrónicos.

No utilizar materiales corrosivos o abrasivos para limpiar el reloj o el cinturón pectoral. Los agentes abrasivos pueden dañar el plástico y corroer los circuitos electrónicos.

Evitar alterar o manipular los componentes internos del reloj o cinturón. Esta acción supone la anulación de la garantía de los sensores.

RELOJ

Resistencia al agua (10M/1ATM): El reloj es resistente a salpicaduras, duchas y puede sumergirse brevemente. No es adecuado para la natación. El agua puede dañar el reloj si se presionan los cuatro botones mientras el reloj está sumergido.

Temperatura Operativa: -5 a 50 °C

Materiales:

Pantalla: acrílico

Carcasa: ABS

Botones: ABS y poliuretano

Hebilla: Acero inoxidable

Engaste: Acero inoxidable

Carcasa trasera: Acero inoxidable

Correa: Poliuretano

Límites pulsaciones: 30 - 240 bpm



CINTURÓN PECTORAL

Resistencia al agua : El cinturón es resistente a salpicaduras y duchas ligeras. Secar con un paño suave después de cada uso.

Temperatura Operativa: -5 a 50 °C

Materiales:

Carcasa: ABS

Correa: Poliuretano

Banda: Sintético elástico

Heart Rate Monitor User Manual

INNÜVA



- HEART RATE MONITOR
- CHRONOGRAPH
- CALORIE COUNTER
- TIME/DATE/ALARM

CONTENTS

OVERVIEW	
Functions and summary	4
KEYS AND FUNCTIONS	5
QUICK START	
Wearing the Chest Belt	6
Zone Selection	7
TIME	
Set Time	8
HEART RATE MONITOR	
Getting Started.....	9
Data Display / Zone Range	10
User Settings	11
Heart Rate Intensity Chart	12
DATA	
Overall Information of Performance	13
ALARM	
Set Alarm	14
STOP WATCH MODE	15
BATTERY REQUIREMENT	16
TROUBLESHOOTING.....	17
CARE & MAINTENANCE	17
SPECIFICATIONS.....	18

OVERVIEW

Congratulations on your purchase of a highly reliable Heart Rate Monitor, it is a user-friendly fitness tool to keep track of your personal fitness level, To develop basic understands and gain maximum benefit from this Heart Rate Monitor, please read this user manual carefully. We wish you an enjoyable workout with it.

Functions and Summary

Time	Adjust	Time	Date	Year	12/24 Hour Format	
Heart Rate Monitor	Exercise Time	Max Heart Rate %	Calorie	In Zone period	Highest Heart Rate	Current Time
	Adjust	Age	Gender	Heart Rate Zone Level	Upper HR Zone Limit	Lower HR Zone Limit
		Unit	Weight	Heart Rate Zone Alarm		
Data	Exercise Time	In Zone Period	Calories	Highest Heart Rate	Average Heart Rate	
Alarm	Alarm ON / OFF					
STOPWATCH	STOPWATCH Start/stop					

KEYS and FUNCTIONS



MODE

- Scrolls through various modes of the watch
- Advances to next variable in setting sequence

ADJUST/LIGHT

- Activates Light
- Enters the setting sequence for each setting mode
- Clears session data

START/STOP

- Increases variable in setting sequence
- Pauses time in HRM mode

RESET

- Decreases variable in setting sequence
- Toggles through sub modes
- Toggles between pounds/kilograms
- Ends session

QUICK START WEARING THE CHEST BELT

Follow steps 1. through 4. to wear the chest belt and go for a run.



1. Open the chest belt.

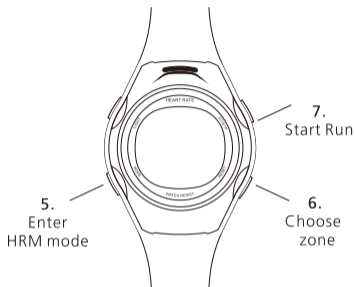
2. Insert the tab into the hole, make sure tab and hole are on the same level.



3. Position on rib cage under the chest. Make sure the chest belt is positioned in the right direction and worn directly against the skin.



4. Lift the belt slightly from the skin and wet both grooved areas on the back to ensure strong connection between your pulse and the chest belt.



No Signal

Three dash lines will appear if the watch is not receiving transmission from the chest belt.

LEVEL 1

55 – 70%

Sustain a healthy heart and lose weight.

LEVEL 2

70 – 80%

Develop endurance and increase stamina.

LEVEL 3

80 – 100%

Sustain excellent fitness condition and increase muscle strength.

Graphical representation of Maximum Heart Rate



Current HR reach less than 60% of your max. heart rate.



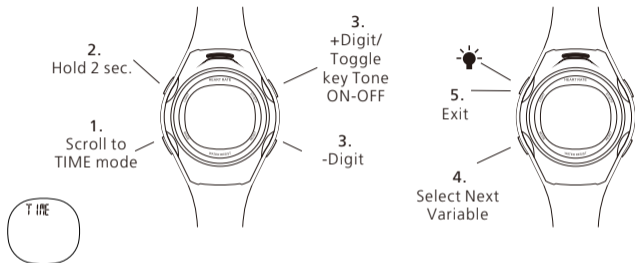
Current HR reach less than 60-85% of your max. heart rate.



Current HR reach 85% or above of your max. heart rate.

TIME SET TIME

In TIME mode you can set the Time, Date, and Hour Format. Follow steps 1. through 5. to set the time and date.



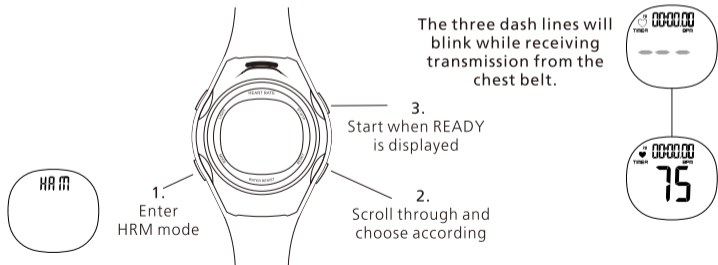
PRINCIPLE OF THE HEART RATE ZONE

It is important that you know your maximum heart rate, training zone, upper heart rate limit and lower heart rate limit before you begin. They help you achieve the maximum health benefits out of your workout. We recommend consulting a medical practitioner or registered physician before setting your personal training-schedule and target. Or you can set your own upper and lower limit using the following as a reference guide:

Calculation of Maximum Heart Rate: MALE= $220 - \text{Age}$, FEMALE = $226 - \text{Age}$

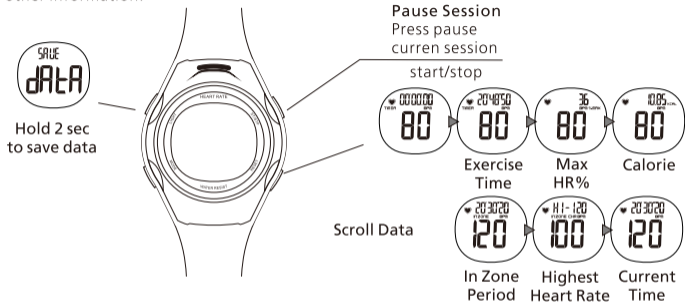
Getting Started

Follow steps 1. through 3. to get ready and start your run.



HEART RATE MONITOR DATA DISPLAY / ZONE RANGE

The exercise time is displayed under the heart rate by default. Press the START/STOP key to view other information.



In-Zone
Your heart rate is within your zone range

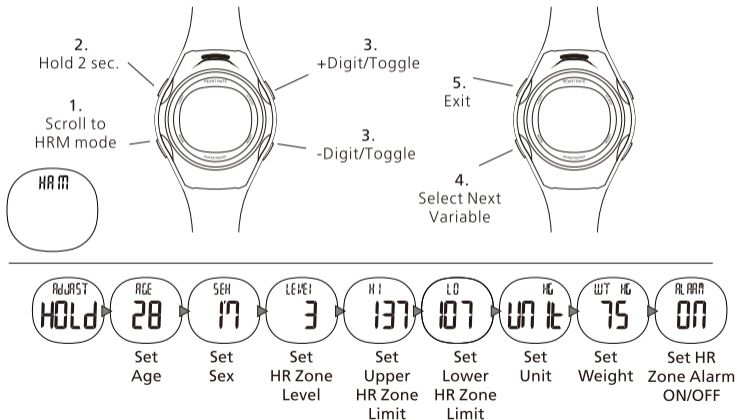


Out-Zone
If your heart rate is out of zone, the High or Low arrows will display



HEART RATE MONITOR USER SETTINGS

Your heart rate is measured in beats per minute (bpm) and setting a heart rate zone allows you to work with an upper and lower heart rate limit. Follow steps 1. through 5. to adjust the User Settings.



HR SETTING HEART RATE INTENSITY CHART

This is an alternative to check your heart rate zones based on gender, age and weight. Starting with your Max Heart Rate (MHR), use the chart to calculate your zones depending on the intensity of your workout. Please note that this chart may not be suitable for everyone.

Max Heart Rate
 Male=220-Age
 Female=226-Age

Level 1(55-70%)
 Sustain a healthy
 heart and lose weight

Level 2(70-80%)
 Develop endurance
 and increase stamina

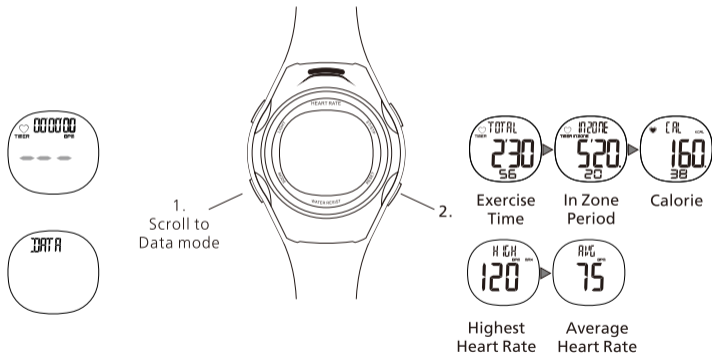
Level 3(80-100%)
 Sustain excellent fitness
 condition and increase
 muscle strength

Age	Male	Female	Male		Female		Male		Female		Male		Female	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

DATA OVERALL INFORMATION OF PERFORMANCE

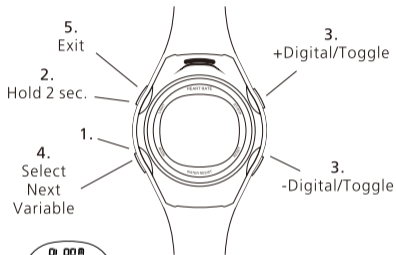
In DATA mode you can view your stored data from the last session.

Follow steps 1. through 2. to manage your data. **Please note only one session worth of data can be stored.*

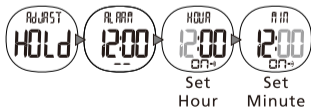


ALARM SET ALARM

In ALARM mode you can toggle ON/OFF for the alarm and adjust the time. Follow steps 1. through 5. to adjust alarm settings.



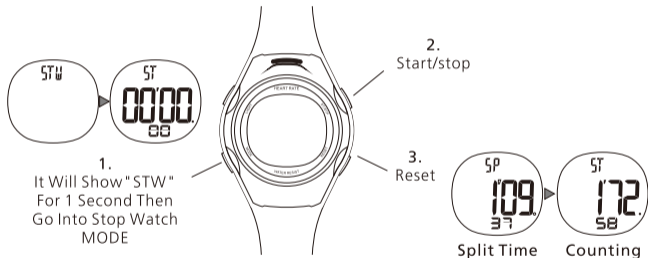
*The settings will be automatically updated once the alarm time is adjusted.



STOPWATCH

In stopwatch mode,

Please follow the instructions in section 1-3. The, start operation.



BATTERY REQUIREMENT

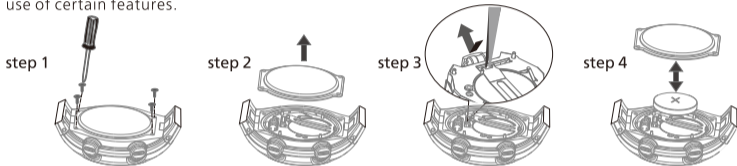
Warning: Keep watch batteries away from children, If swallowed, contact a doctor immediately.

Warning: Batteries contain chemical substances.

They should be disposed of properly according to local regulations.

WATCH Battery Type: CR2032 Lithium

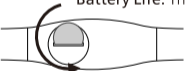
Battery Life: The battery is estimated to last 1 year depending on frequency and use of certain features.




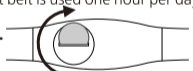
HR Chest Belt

Battery Type: CR2032 Lithium

Battery Life: The battery is estimated to last 1 year if the chest belt is used one hour per day.

- 

1. Use a coin to unscrew the battery hatch on the watch by turning counter clockwise
- 

2. Remove old battery and insert a CR2032 lithium battery with the writing facing you
- 

3. Replace the battery hatch



*Please make sure the O-ring (rubber ring surrounding battery) has not been removed from its place.

WE STRONGLY RECOMMEND TAKING YOUR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELLER TO HAVE THE BATTERY REPLACED TO AVOID THE POSSIBILITY OF PERMANENTLY DAMAGING THE WATCH.

TROUBLESHOOTING

Heart rate doesn't display on watch

- The chest belt may not be positioned correctly.
- The grooved sensors may not be wet enough, wet and try again.
- It is recommended that the grooved sensors are directly on your skin.

Heart rate reading on watch is inconsistent or stops

- The battery may need to be replaced in the chest belt.
- Sources of electromagnetic fields can cause interference. (Appliances, computers, and power lines)

Watch beeps continuously

- If the zone alarm is on and your heart rate is not in any of the zone ranges, the watch will beep to indicate you are out of the zones.

Watch display may be frozen due to static electricity

- The display may be frozen due to static electricity or recent battery replacements, If this occurs, press on all 4 side buttons at the same time to reset to factory settings.

CARE & MAINTENANCE

Avoid extreme force, shock, dust temperature, or humidity. Such conditions may cause malfunctioning, a shorter electronic lift span, damaged batteries, or distorted parts.

Rinse the watch with fresh water to avoid materials building up that can interfere with the reception of the pulse.

Do not use abrasive or corrosive materials to clean the watch or chest belt. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit..

Avoid tampering the internal components of the watch. Doing so will terminate the sensors warranty and may cause damage.

SPECIFICATIONS

WATCH

Water Resistance: 1 ATM

Suitable for everyday use.

Splash/rain resistant. NOT suitable for showering, bathing, swimming, snorkelling, water related work and fishing. Water damage will occur if watch buttons are pressed under water.

Please dry after use.

Operating Temperatures: -5 to 50 degree Celsius.

Material Specifications:

Crystal: Acrylic

Case: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Keys: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Polyurethane

Buckle: Stainless Steel

Bezel: Stainless Steel

Caseback: Stainless Steel

Strap: Polyurethane

Mode Limits: Heart Rate 30-240bpm



HEART RATE CHEST BELT

Water Resistance:

Suitable for everyday use.

NOT suitable for showering, bathing, swimming, snorkelling, water related work and fishing.

Please dry after use.

Operating Temperatures: -5 to 50 degree Celsius.

Material Specifications:

Case: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Strap: Polyurethane

Band: Elastic

LETTER OF GUARANTEE AND DECLARATION OF CONFORMITY

GUARANTEE LETTER

DEVICE

ITEM: _____

Serial number: _____

ESTABLISHMENT

Purchase date: _____

91 499 06 24

INNOVA CELULAR SL
C/ Severo Ochoa N° 9 nave 8B
28521 Rivas-Vaciamadrid
Madrid

Establishment signature

Declaration of conformity

Through this INNOVA CELLULAR it declares that the SPORT WATCH WITH PULSOMETER AND BAND OF CHEST (SW / 7GR (Heart rate monitor watch (W117))) complies with essential requirements and any other provisions applicable or required by Directives 2014/53 / EU (April 16, 2014), 2011/65 / EU, the European Parliament and the Council, transposed to Spanish legislation through the Royal Decree 188/2016, of May 6, 2016. To see the complete declaration of compliance can access through the following link:

http://www.innovacelular.com/images/web/descargas/descargas/declaracion/declaracion_sw7gr.pdf



Made in China

