

PM 200+



- E** **Aplicación de medición de frecuencia cardíaca para smartphones**
Instrucciones de uso..... 2

CE

ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

1 receptor

incl. pila de litio (3V, CR1220)

1 correa pectoral

(consta de sensor y correa elástica) incl. pila de litio (3V, CR2032).

La correa elástica está embalada en cartón junto con el sensor; abra el cartón y extraiga la correa.

1 brazalete deportivo

(consta de funda para el smartphone y cinta de velcro desmontable).

El brazalete está embalado en cartón dentro del paquete.

1 código de promoción

Código de números/letras para activar la aplicación "Runtastic PRO"



OBSERVACIONES IMPORTANTES

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas y póngalas también a disposición de otras personas.

Entrenamiento

- Este producto no es un aparato médico, sino una ayuda para el entrenamiento diseñada para medir y representar la frecuencia cardíaca humana.
- Si tiene dudas o padece alguna enfermedad, consulte a su médico cuáles son los valores relativos a la frecuencia cardíaca más alta y más baja que puede alcanzar durante el entrenamiento, así como la duración y frecuencia del mismo. Esto le permitirá obtener los mejores resultados durante el entrenamiento.
- **ATENCIÓN:** Las personas que padezcan enfermedades cardiovasculares o que lleven marcapasos no deberán utilizar este aparato sin consultar previamente a su médico.

Uso previsto

- Este aparato solo está destinado al uso privado.
- Solo podrá usarse para el fin para el que ha sido diseñado y del modo indicado en las instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso. Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

Interferencias electromagnéticas

- Pueden producirse interferencias electromagnéticas. Es imprescindible evitar campos magnéticos muy fuertes (p. ej. transformadores). De lo contrario estos pueden afectar a la transmisión. La no observación de estas indicaciones puede producir averías o dañar el receptor con la correa pectoral.

Limpieza y cuidado

- Limpie la correa pectoral de vez en cuando con un paño húmedo. No la sumerja nunca en agua y séquela con cuidado con un paño suave.
- Puede lavar la correa elástica en la lavadora a 30° sin suavizante. La correa elástica no se debe meter en la secadora.
- Limpie el receptor de vez en cuando con un paño húmedo. No lo sumerja nunca en agua.
- Guarde la correa pectoral en un lugar limpio y seco. La suciedad influye en la elasticidad y el funcionamiento del emisor. El sudor y la humedad pueden hacer que el emisor permanezca activado debido a los electrodos húmedos, lo que acorta la duración de la pila.
- El brazalete se puede lavar con agua fría. Séquelo al aire libre. El brazalete no se debe meter en la secadora.

Notas sobre el brazalete

Nomalmente el brazalete se lleva en la parte superior del brazo y está diseñado para una circunferencia de entre 22 y 34 cm.

Si necesita un tamaño mayor o desea llevar el brazalete en la muñeca, puede pedir un tamaño apropiado a la dirección del servicio de atención al cliente indicando el número de pedido 162.095. Esto le permitirá utilizar el brazalete con una muñeca de entre 15 y 22 cm o con un brazo de 53 cm de circunferencia.

Reparación, accesorios y eliminación

- Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.
- Las reparaciones sólo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. ¡No intente nunca reparar el aparato usted mismo!
- Utilice el aparato únicamente con los accesorios suministrados.
- Evite el contacto con cremas solares o similares, ya que podrían dañar la impresión o las piezas de plástico.
- No exponga el aparato a la luz solar directa.
- Deseche el aparato según lo dispuesto en el Reglamento 2002/96/CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad competente en materia de desechos de su localidad.



Indicaciones acerca de las pilas

- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Por lo tanto, las pilas y los productos deben guardarse fuera del alcance de niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Las pilas no se deben cargar o reactivar por otros medios, abrirse, echar al fuego o cortocircuitar.
- No exponga nunca las pilas a un calor excesivo, como la luz del sol, el fuego o similares. Existe un alto riesgo de fugas. El incumplimiento de estas indicaciones puede dañar y, en determinadas circunstancias, causar la explosión de las pilas.
- Saque inmediatamente una pila gastada del receptor o de la correa pectoral, de lo contrario pueden producirse fugas. Evite en este caso el contacto con la piel, los ojos y las membranas mucosas. Limpie inmediatamente los lugares donde haya caído el ácido de la pila con abundante agua limpia y acuda inmediatamente a un médico. Si es necesario, limpie los contactos de la pila y también los contracontactos del aparato.
- No deseche las pilas usadas con la basura doméstica. Deséchelas a través de su distribuidor

de productos electrónicos o en el punto limpio de su localidad siguiendo lo indicado por la ley. Nota: Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb= la pila contiene plomo

Cd = la pila contiene cadmio

Hg = la pila contiene mercurio



INSTALACIÓN - PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

1. Instalación de la aplicación “runtastic”

Dependiendo de su sistema operativo, abra una de las siguientes aplicaciones:

- iPhone: App Store
- Android: Market
- BlackBerry: App World
- Windows Phone7: Marketplace

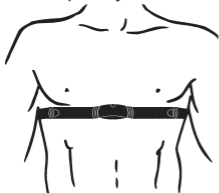
- Cargue en su smartphone la **versión gratuita** de la **aplicación “runtastic”**.
- Introduzca en **www.runtastic.com/activate** el **código de promoción** situado en la parte delantera de la tarjeta adjunta.
- Inicie la aplicación “runtastic” y todas las funciones **PRO se activarán** automáticamente. La función de pulso y muchas otras funciones PRO ya están activadas.

2. Colocar correa pectoral

- Sujete la correa pectoral en la correa tensora elástica. Ajuste la longitud de la correa de forma que quede bien sujeta, ni demasiado floja ni demasiado tirante. Coloque la correa alrededor del pecho de forma que el logotipo señale hacia fuera y quede colocada en la posición correcta, directamente sobre el esternón. En los hombres debería quedar debajo del músculo pectoral; en las mujeres directamente debajo de los senos.
- Puesto que no puede establecerse inmediatamente un contacto óptimo entre la piel y los sensores del pulso, la medición y visualización de este pueden tardar algún tiempo. Si es necesario, modifique la posición del emisor para mejorar el contacto. La

transpiración debajo de la correa pectoral permite en la mayoría de los casos un contacto lo suficientemente bueno. Sin embargo, puede humedecer los puntos de contacto de la parte interior de la correa. Separe ligeramente la correa de la piel y humedezca los dos sensores con saliva, agua o gel para electrocardiogramas (de venta en farmacias). El contacto entre la piel y la correa no debe interrumpirse cuando se producen movimientos considerables de la caja torácica, como por ejemplo aspiraciones profundas. Una gran cantidad de vello en el pecho puede interferir en el contacto o incluso impedirlo.

- Coloque la correa algunos minutos antes de empezar el entrenamiento para que alcance la temperatura corporal y el contacto sea óptimo.

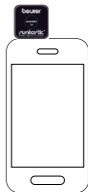


3. Enchufar el receptor

Enchufe el receptor en el conector del smartphone previsto para los auriculares.

Atención: Retire la funda protectora de su smartphone antes de enchufar el receptor.

También puede conectar los auriculares del smartphone al receptor, que dispone de un conector para tal fin en la parte superior.



4. Activar medición del pulso

Para activar la medición del pulso, abra la aplicación “runtastic” en el smartphone.

Es posible que la aplicación “runtastic” funcione en el idioma de su país. En ese caso, las opciones de menú y los valores de selección que contienen las siguientes descripciones no serán en inglés sino en ese idioma.

iPhone:


Vaya a la opción de menú **“Settings”** y seleccione **“Heart Rate Settings”**.

Seleccione **“runtastic Receiver with Chest Strap”** y ajuste **“Enable runtastic Receiver”** a **“ON”**.

Pulse **“Re-pair”**.

Si la conexión no funciona, cambie la polaridad de la conexión de los auriculares como se describe más adelante.

Sistemas operativos Android:

Vaya a la opción de menú **“Settings”** (símbolo  en la parte superior derecha) y seleccione **“Heart Rate Settings”**.

Seleccione **“Receiver and chest strap (5.3 kHz)”**.

Si la conexión no funciona, cambie la polaridad de la conexión de los auriculares como se describe más adelante.

BlackBerry:

Vaya a la opción de menú **“Settings”** y seleccione **“Heart Rate Settings”**.

Seleccione en la opción **“Pulse measurement”** el ajuste **“Activated”** y en la opción **“Pulse Receiver”** el ajuste **“runtastic”**.

Si la conexión no funciona, cambie la polaridad de la conexión de los auriculares como se describe más adelante.

Windows Phone 7:

Vaya a la opción de menú **“Settings”** y seleccione **“Heart Rate Settings”**.

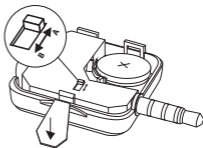
En la opción **“runtastic Receiver (5.3 kHz)”** ajuste a **“ON”**.

Si la conexión no funciona, cambie la polaridad de la conexión de los auriculares como se ha descrito antes.

Cuando acabe de usar la aplicación, desenchufe el receptor del smartphone para preservar la duración de la batería del teléfono.

i NOTA

1. Si no se visualiza la frecuencia cardíaca, abra la carcasa del receptor (como se describe en el punto “Cambio de pila receptor”) y cambie de posición el interruptor de la carcasa. Vuelva a cerrar la carcasa y repita la conexión para el pulso como se describe en el apartado “Activar medición del pulso”. También puede ocurrir que el volumen de la música interfiera en las señales del pulso. Baje el volumen de la música.
2. El micrófono y el altavoz se desactivarán en cuanto el receptor se conecte al teléfono, pero se podrán utilizar los auriculares.
3. El mando a distancia de los auriculares del iPhone no funciona cuando el receptor está conectado al teléfono.
4. El receptor se enciende y consume batería en cuanto se conecta al teléfono, incluso aunque no se haya abierto la aplicación “runtastic”. Por tanto, desenchufe el receptor cuando no lo necesite.
5. La duración de la pila del receptor es de aprox. dos años si se usa una hora al día. Si la transmisión entre receptor y correa pectoral deja de funcionar, cambie la pila como se describe en el punto “Cambio de pila receptor” o “Cambio de pila correa pectoral”.



Cambio entre transmisión codificada y no codificada

El aparato dispone de 16 canales codificados y un canal no codificado. Pulse una vez el botón situado en la parte delantera de la correa pectoral para cambiar entre los canales codificados. Si mantiene pulsado el botón durante cinco segundos, cambiará automáticamente al canal no codificado. Pulsando otra vez volverá a cambiar a los canales codificados.

iPhone:

En el iPhone verá en el menú “**Settings**”, en “**Heart Rate Settings**” en la parte inferior de la pantalla en

qué canal está emitiendo la correa en ese momento. Si se utiliza un canal codificado, verá un número. Si se utiliza el canal no codificado, aparece **“uncoded”**. Para cambiar el canal pulse como se ha descrito más arriba el botón de la correa pectoral y seleccione **“Re-pair”**. El smartphone volverá a conectarse con la correa pectoral en el nuevo canal.

Sistemas operativos Android:

En el smartphone Android verá en el menú **“Settings”**, **“Heart Rate Settings”** en la opción **“Sensor channel”** en qué canal está emitiendo la correa en ese momento. Si se utiliza un canal codificado, verá un número. Si se utiliza el canal no codificado, aparece **“uncoded”**. Para cambiar el canal deberá interrumpir primero la conexión seleccionado **“No pulse connection”**. Modifique ahora como se ha descrito antes el canal de transmisión pulsando el botón de la correa. Vuelva a seleccionar ahora la opción **“Receiver and chest strap (5.3 kHz)”**; el smartphone volverá a conectarse con la correa en el nuevo canal.

BlackBerry:

En el smartphone BlackBerry verá en el menú **“Settings”**, **“Heart Rate Settings”** en la opción **“Sensor channel”** en qué canal está emitiendo la correa en ese momento. Si se utiliza un canal codificado, verá un número. Si se utiliza el canal no codificado, aparece **“uncoded”**. Para cambiar el canal pulse como se ha descrito más arriba el botón de la correa pectoral y vuelva a seleccionar **“Connect chest strap”**. El smartphone volverá a conectarse con la correa pectoral en el nuevo canal.

Windows Phone 7:

En el Windows Phone 7 verá en el menú **“Settings”**, **“Heart Rate Settings”** en la opción **“Sensor channel”** en qué canal está emitiendo la correa en ese momento. Si se utiliza un canal codificado, verá un número. Si se utiliza el canal no codificado, aparece **“uncoded”**. Para cambiar el canal pulse como se ha descrito más arriba el botón de la correa pectoral y vuelva a seleccionar **“Connect chest strap”**. El smartphone volverá a conectarse con la correa pectoral en el nuevo canal.

i NOTA

Ventaja de la transmisión codificada:

La transmisión de la correa pectoral al receptor se codifica, con lo que apenas se ve afectada por interferencias como las causadas por la correa pectoral de otra persona.

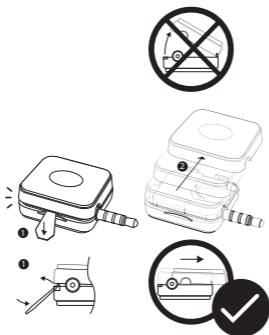
Ventaja de la transmisión no codificada:

La transmisión de la correa pectoral al receptor se produce en una frecuencia que reciben la mayoría de los aparatos para ejercicios físicos, de forma que también podrá utilizar la correa con otros muchos aparatos, como una cinta de correr o una bicicleta elíptica.

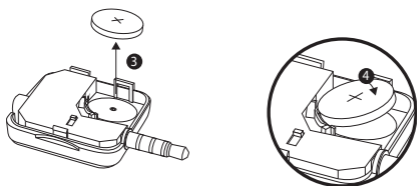
CAMBIO DE PILA

CAMBIO DE PILA RECEPTOR

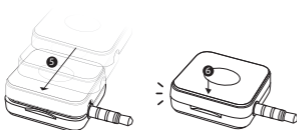
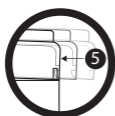
Abra la carcasa del receptor como se indica en el dibujo.



Retire la pila gastada y coloque una pila nueva de 3V tipo CR1220. Es imprescindible que el polo positivo (+) señale hacia arriba y que la pila toque el contacto de la carcasa.



Vuelva a cerrar la carcasa del receptor.



CAMBIO DE PILA CORREA PECTORAL

Abra la tapa del compartimento de la pila con una moneda girándola en el sentido contrario a las agujas del reloj. Retire la pila gastada y coloque una pila nueva de 3V tipo CR2032. Es imprescindible que el polo positivo (+) señale hacia arriba. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila y ciérrela girándola en el sentido de las agujas del reloj. Asegúrese de que la tapa queda bien cerrada para que no pueda penetrar humedad en la correa.

DATOS TÉCNICOS

Receptor Alimentación:	1 pila de litio (3V, CR1220)
Correa pectoral Alimentación:	1 pila de litio (3V, CR2032)
Frecuencia de transmisión de la correa al receptor:	5,3 kHz (sin codificar o codificada)

Impermeabilidad

El receptor y la correa están protegidos contra salpicaduras. En la siguiente tabla puede ver para qué actividades y bajo qué condiciones pueden utilizarse:

Gotas de sudor	Ducha	Baño, piscina	Deportes acuáticos
Sí	No	No	No

Este producto cumple con la Directiva europea 1999/5/CE sobre equipos radioeléctricos y equipos terminales de telecomunicación (RTTE). Póngase en contacto con el servicio técnico pertinente para obtener más información al respecto como, por ejemplo, la declaración de conformidad CE.