





Índice

ÍNDICE | PORTUGUÊS

1. Elementos Do Monitor Cardíaco Smart Run.....	2
2. Botões e Funções.....	2
3. Configurando o Produto.....	3
4. Alarme.....	3
5. Tipos a Zona Alvo.....	4
6. Utilizando o Monitor Cardíaco Smart Run.....	4
7. Configurando o Monitor Cardíaco Smart Run.....	5
8. Vestindo O Transmissor.....	5
9. Iniciando A Monitoração Cardíaca.....	6
10. Função De Monitoração Cardíaca.....	6
11. Memória.....	6
12. Cronômetro.....	7
13. Bateria.....	8
13.1 Trocando a bateria.....	8
14. Problemas e Soluções.....	9
15. Cuidados Com o seu Monitor.....	10



Monitor Cardíaco Smart Run

Parabéns! Você acaba de adquirir mais um produto com a qualidade Multilaser! O Monitor Cardíaco Smart Run é um excelente companheiro para as suas atividades físicas. Com ele, você pode monitorar o seu desenvolvimento com praticidade e precisão.

Para um bom funcionamento do produto, leia este manual com atenção e faça todos os procedimentos explicados abaixo antes do uso.

1. ELEMENTOS DO MONITOR CARDÍACO SMART RUN



1 Relógio

A unidade de pulso indica a frequência cardíaca, o duração do exercício, as calorias, período dentro da zona-alvo, número máximo de batimentos cardíacos e a hora atual.



2 Transmissor

O Transmissor detecta a sua frequência cardíaca continuamente, transmitindo-a à unidade de pulso.



3 Tira Elástica

Usada para manter o Transmissor à volta do peito.

2. Botões e Funções



3. Configurando o Produto

Hora e Data

No menu **Time** você pode ajustar a hora ou a data.

Siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **MODE** até a seção **Time** aparecer na tela.

Passo 02: Pressione e segure o botão **ADJUST/ LIGHT** por 2 segundos.

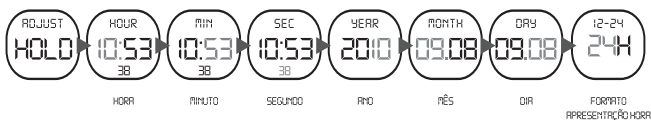
Passo 03: Ajuste a hora utilizando os botões **START/STOP (+)** e **RESET (-)**.

Passo 04: Após o ajuste da hora, pressione o botão **MODE** para alterar os minutos.

Ajuste os minutos utilizando os botões **START/STOP (+)** e **RESET (-)**.

Passo 05: Repita o procedimento do passo 4 para ajustar os segundos, o ano, o mês, o dia e o formato de apresentação da hora (12/24 horas).

Passo 06: Pressione o botão **ADJUST/ LIGHT** para sair do modo de configuração.



4. Alarme

No menu **Alarm** você pode ajustar a hora ou a data.

Siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **MODE** até a seção **Alarm** aparecer na tela.

Passo 02: Pressione e segure o botão **ADJUST/ LIGHT** por 2 segundos.

Passo 03: Ajuste a hora utilizando os botões **START/STOP (+)** e **RESET (-)**.

Passo 04: Após o ajuste da hora, pressione o botão **MODE** para alterar os minutos.

Ajuste os minutos utilizando os botões **START/STOP (+)** e **RESET (-)**.

Passo 05: Pressione o botão **ADJUST/ LIGHT** para sair do modo de configuração.

Passo 06: Pressione o botão **START/STOP** para ligar ou desligar o alarme.



5. Tipos a Zona Alvo

O Monitor Cardíaco Smart Run possui 3 zonas-alvos:

Zona Alvo (level) 1 – 55-70%: foco à perda de peso.

Zona Alvo (level) 2 – 70-80%: foco ao aumento da resistência

Zona Alvo (level) 3 – 80-100%: foco no fortalecimento dos músculos.

6. Utilizando o Monitor Cardíaco Smart Run

É de extrema importância que você saiba a sua frequência cardíaca mínima e máxima permitida e sua zona-alvo, pois isso acarretará em um maior desempenho saudável em seus exercícios.

É altamente recomendada a consulta de um médico antes de estabelecer suas rotinas esportivas e suas metas.

Para auxiliar no cálculo da frequência cardíaca máxima, existe a fórmula abaixo:

HOMENS: $220 - \text{IDADE} = \text{frequência cardíaca máxima}$

MULHERS: $226 - \text{IDADE} = \text{frequência cardíaca mínima}$.

		Zona Alvo (level) 1 Perda de peso				Zona Alvo (level) 2 Aumento da resistência				Zona Alvo (level) 3 Fortalecimento dos Músculos				
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M		
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

7. Configurando o Monitor Cardíaco Smart Run

Siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **MODE** até a seção **HRM** aparecer na tela

Passo 02: Pressione e segure o botão **ADJUST/ LIGHT** por 2 segundos.

Passo 03: Ajuste sua idade utilizando os botões **START/STOP (+)** e **RESET (-)**.

Passo 04: Após o ajuste da hora, pressione o botão **MODE** para alterar o sexo. Escolha entre **F** (Feminino) e **M** (Masculino) utilizando os botões **START/STOP (+)** e **RESET (-)**.

Passo 05: Repita o procedimento do passo 4 para ajustar a zona alvo, o ano, a frequência cardíaca máxima, a frequência cardíaca mínima, a unidade de medida (KG ou LB), o seu peso e para ativar/desativar o alarma de zona-alvo

Passo 06: Pressione o botão **ADJUST/ LIGHT** para sair do modo de configuração.



8. Vestindo O Transmissor

Siga os passos abaixo:

Passo 01: Desdobre o Transmissor.

Passo 02: Conecte a Tira Elástica ao Transmissor conforme imagem abaixo:



Passo 03: Posicione o Transmissor logo abaixo do peitoral. Certifique-se de que o Transmissor tenha sido posicionado de maneira correta com o compartimento para bateria voltado ao corpo.

9. Iniciando A Monitoração Cardíaca

Após ter configurado o Monitor Cardíaco e vestido o Transmissor, siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **MODE** até a seção **HRM** aparecer na tela

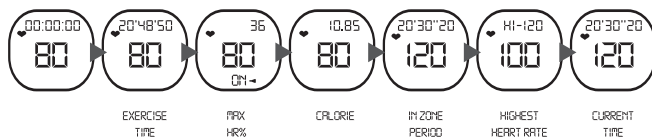
Passo 02: Pressione o botão **START/STOP** para iniciar.

10. Função De Monitoração Cardíaca

Ao mesmo tempo em que você monitora suas frequências cardíacas, você também pode visualizar a duração do exercício (não contabilizando as pausas), a porcentagem referente ao limite máximo de batimentos cardíacos, as calorias queimadas, duração do exercício dentro da zona alvo, batimento cardíaco máximo e o tempo total do exercício (contabilizando as pausas).

A troca entre as semi funções deve ser feita pressionando o botão **RESET**.

Veja diagramação abaixo:



11. Memória

O Monitor Cardíaco Smart Run guarda o histórico do seu ultimo exercício.

Para guardar os dados, siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **START/STOP** para pausar/finalizar a seção.

Passo 02: Pressione o botão **ADJUST/LIGHT** e segure-o por 2 segundos. Neste momento, a mensagem **SAVE DATA** piscará na tela.

Para visualizar os dados da sua ultima performance, siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **MODE** até a seção **DATA** aparecer na tela.

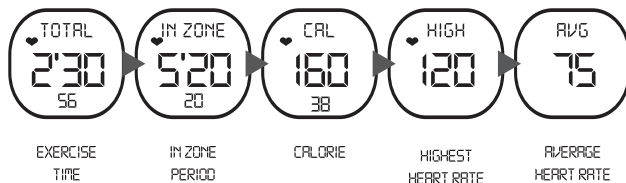
Passo 02: A primeira informação que aparecerá na tela será o tempo total (total timer)

do seu exercício.

Passo 03: Pressione o botão **RESET** para ir às próximas informações;

As informações serão apresentadas da seguinte ordem:

01. Tempo Total do Exercício (**TOTAL TIMER**)
02. Duração do exercício dentro da zona-alvo (**In zone**)
03. Calorias queimadas (**CAL**)
04. Batimento Cardíaco Máximo (**HIGH**)
05. Batimento Cardíaco Médio (**AVG**)



12. Cronômetro

Siga as instruções abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **MODE** até a seção **STW** aparecer na tela.

Passo 02: Pressione o botão **START/STOP** para iniciar a contagem.

O Monitor Cardíaco Smart Run permite que você faça dois tipos de pausa, a pausa corrida e a pausa simples.

A pausa corrida é destinada para quem deseja incluir as pausas do exercício durante a cronometragem, pois ao reiniciar a cronometragem, será acrescido o tempo do qual o mesmo ficou parado.

Na pausa simples, não será possível acrescentar o tempo das pausas no tempo final contando apenas com o tempo do exercício.

Para realizar a pausa corrida, siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **RESET**.

Passo 02: Pressione o botão **RESET** novamente para reiniciar a contagem.

Para realizar a pausa simples, siga os passos abaixo:

Passo 01: Pressione o botão **START/STOP**.

Passo 02: Pressione o botão **START/STOP** para reiniciar a contagem.

13. Bateria

ATENÇÃO: Bateria contém substâncias químicas. Não deixe crianças brincar com elas.

Tipo de Bateria: Lítio CR2032

Tempo de vida da bateria: 1 ano

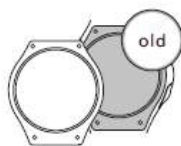
13.1 Trocando a bateria

Para trocar a bateria do relógio, siga os passos a seguir:

Passo 01: Remova os quatro parafusos e retire a tampa localizada na parte de trás do relógio conforme figura abaixo:



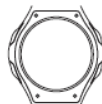
Passo 02: Retire a bateria antiga.



Passo 03: Insira a nova bateria de lítio 2032 com a numeração voltada para cima.

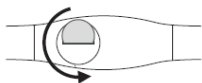


Passo 04: Recoloque a tampa e feche-a com os parafusos novamente.

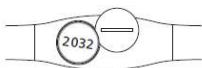


Para trocar a bateria do Transmissor, siga os passos a seguir:

Passo 01: Com a ajuda de uma moeda, gire a tampa de bateria do Transmissor sentindo anti-horário para abri-la conforme imagem abaixo:



Passo 02: Remova a velha bateria e insira a nova (bateria de lítio 2032) com a numeração voltada para cima conforme imagem abaixo:



Passo 03: Recoloque a tampa girando-a sentido horário.

ATENÇÃO: Verifique se o anel de borracha encontra-se na tampa de bateria do Transmissor.

Recomendação: Sempre leve seu Monitor Cardíaco Smart Run para profissionais. Eles saberão a melhor forma de trocar a bateria do seu produto sem danificá-lo.

14. Problemas e Soluções

Medição de Frequência Cardíaca não existente:

- Verifique se a cinta e o transmissor foram colocados corretamente junto ao corpo.

Medição Cardíaca Inconsistente ou Não Existente.

- Troque a bateria do Transmissor.

- Campos magnéticos causados por aparelhos como esteiras e bicicletas ergonômicas podem causar interferência.

Alarme permanente

- O alarme indica que sua frequência cardíaca está fora da zona alvo escolhida.

Congelamento da Tela do Relógio

- A eletricidade elétrica e a recente troca de bateria podem causar o congelamento da



Português

tela. Pressione os quatro botões ao mesmo tempo para retornar às configurações de fábrica e descongelar a tela.

15. Cuidados Com o seu Monitor

- Evite derrubar e/ou bater seu Monitor Cardíaco.
- Não o exponha em ambientes empoeirados e/ou úmidos.
- Enxague o Relógio com água corrente para evitar o acúmulo de sujeiras causando interferência na monitoração cardíaca.
- Não use materiais abrasivos e/ou corrosivos para limpar qualquer peça do seu Monitor Cardíaco. Estes produtos podem causar rachaduras do plástico e danos irreversíveis no circuito elétrico do produto.
- Não desmonte o produto.

