



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

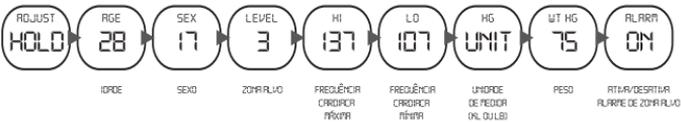
Passo 02: Pressione e segure o botão **ADJUST/ LIGHT** por 2 segundos.

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.

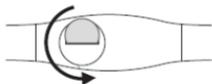


Passo 04: Recoloque a tampa e feche-a com os parafusos novamente.



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.

