

MANUAL DE INSTRUCCIONES**SETTING THE TIME, DATE, AND PERSONAL SETTINGS:**

While in the “Time and Calendar” mode, press and hold SET for 2 seconds, the word “YEAR” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the month setting. The word “MONTH” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the day setting. The word “DAY” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the hour setting. The word “HOUR” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust.

Important: The 1st set of 12 numbers is AM times. To advance to PM times, pres the “ST/SP” until you see a small “P” in the middle left hand part of the LCD display. To change from 12 to 24 hours or vice versa, press the ST/SP button while in “Time and calendar” mode.

Press SET to advance to the minutes setting. The word “MIN” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the birth setting. The word “BIRTH” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the month birth setting. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the day birth setting. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET to advance to the gender setting. Press the “ST/SP” button to set either M or F (M for masculine and F for Female).

Press SET to advance to the weight/pound setting. The word “WEIGH POUND” will appear at the top of the LCD. To adjust the weight to KG, press the RESET button and the word “WEIGH KG” will appear at the top of the LCD. Press the “ST/SP” button to adjust (hold down the “ST/SP” button to advance more quickly).

Press SET button to finish and return to time and calendar mode.

SETTING THE ALARM:

While in the time and calendar mode, press the MODE button. The word “ALARM” will appear at the top of the LCD.

Press and hold the SET button until you hear a beep (first two digits on the left will begin to flash).

Press SET to advance to the hour setting

Press SET to advance to the minutes setting. Press the “ST/SP” button to adjust.

Press SET button to finish and return to time and calendar mode.

To turn alarm on/off, press the “ST/SP” button while in ALARM mode. An icon will appear or disappear on the right side of the screen.

To set the hourly chime function, press RESET button while in “ALARM” mode. When the hourly chime is on, a small bell icon will appear in the upper right hand comer and the watch will beep every hour.

CHRONOMETER MODE:

While in time and calendar mode, press the MODE button twice. The word “CHRON” will appear at the top of the LCD.

Press the ST/SP button to start and stop.

Press the RESET button to return to zero.

EXERCISE MODE:**Use of sensor to calculate the calories burned**

While in time and calendar mode, press the MODE button three times. The word “EXRCS” will appear at the top of the LCD.

Press the ST/SP button when the exercise starts.

Note: Press the MODE button to check pulse. The timer will not stop.

Press the ST/SP button when the exercise finishes. (Press the RESET button to start a new exercise).

Press SET button. A heart will appear on the left side of LCD.

Press and hold the SET button until you hear a beep. The word “TOUCH SENSR” will appear at the top of the LCD.

Place finger on the sensor and remain until the results are displayed on the screen. A number followed by the letters CA, indicating the number of calories burned during the exercise will appear.

Note: To know that you are measuring the pulse correctly, the word "PULSE" will appear at the top of the LCD, and the heart will begin to flash.

Use of activity level to calculate the calories burned

While in time and calendar mode, press the MODE button three times. The word “EXRCS” will appear at the top of the LCD.

Press the ST/SP button when the exercise starts.

Press the ST/SP button when the exercise finishes. (Press the RESET button to start a new exercise).

Press the SET button. A heart will appear on the left side of LCD.

Press the SET button. A small bar will appear on the LCD and the heart will disappear. (This bar corresponds to the activity level 1). Continue pressing the SET button depending on the desired activity level (1 to 5 levels).

Level 1: Relaxed activity (less than 90bpm).

Level 2: Light activity (until 120bpm).

Level 3: Moderate activity (until 140bpm).

Level 4: High activity (until 160bpm).

Level 5: Extreme activity (higher than 160bpm).

Note: BPM (Beats per minute)

Press and hold the SET button until you hear a beep. The LCD will show the calories burned.

Important:

When using the sensor, place your finger so sensor is covered by your fingerprint, not the fingertip.

Keep still and not to talk during measurement.

Do not change pressure of your finger on sensor.

PULSOMETER:

While in time and calendar mode, press the MODE button four times. The word “PULSE” will appear at the top of the LCD.

Press and hold the SET button until you hear a beep. The word “TOUCH SENSR” will appear at the top of the LCD.

Place finger on the sensor and remain until the results are displayed on the screen. A number indicating the beats per minute (bpm) will appear.

Note: To know that you are measuring the pulse correctly, the word "PULSE" will appear at the top of the LCD, and the heart will begin to flash.

MANUAL DE INSTRUCCIONES**AJUSTES DE HORA, FECHA Y DATOS PERSONALES:**

En el modo reloj, presionar el botón SET durante dos segundos para ajustar el año. La palabra “YEAR” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para ajustar el mes. La palabra “MONTH” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para ajustar el día. La palabra “DAY” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para ajustar la hora. La palabra “HOUR” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Importante: Primero se muestran las horas AM. Para llegar a las horas PM, pulsar el botón ST/SP hasta que aparezca la letra “P” en la parte izquierda de la pantalla. Para cambiar de 12 a 24 horas o viceversa, pulsar el botón ST/SP en el modo reloj (no en el ajuste de hora).

Pulsar el botón SET para configurar los minutos. La palabra “MIN” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para configurar el año de nacimiento. La palabra “BIRTH” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para configurar el mes de nacimiento. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para configurar el día de nacimiento. Pulsar el botón ST/SP para ajustar.

Pulsar SET para indicar el sexo. Pulsar el botón ST/SP para seleccionar M para hombre y F para mujer.

Pulsar el botón SET para configurar el peso. La palabra “WEIGH POUND” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Para ajustar el peso en KG, pulsar el botón RESET y la palabra “WEIGH KG” aparecerá en la parte superior de la pantalla. Pulsar el botón ST/SP para ajustar (dejar pulsado el botón ST/SP para avance rápido).

Pulsar el botón SET para finalizar y volver al modo reloj.

AJUSTAR LA ALARMA:

En el modo reloj, pulsar el botón MODE. La palabra “ALARM” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Presionar el botón SET hasta escuchar un pitido (los dígitos de la izquierda comenzarán a parpadear).

Pulsar el botón ST/SP para ajustar la hora.

Pulsa el botón SET para ajustar los minutos. Pulsar ST/SP para ajustar.

Pulsar el botón SET para finalizar y volver al modo reloj.

Para activar o desactivar la alarma, pulsar el botón ST/SP mientras se encuentre en el modo alarma. Un icono aparecerá o desaparecerá en la parte derecha de la pantalla.

Para activar o desactivar el aviso horario, pulsar el botón RESET mientras se encuentre en el modo alarma. Una campana aparecerá o desaparecerá en la parte derecha de la pantalla.

CRONÓMETRO

En el modo reloj, pulsar dos veces el botón MODE. La palabra “CHRON” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Pulsar el botón ST/SP para iniciar y parar.

Pulsar el botón RESET para poner a cero.

MODO EJERCICIO**Uso del Sensor para calcular las calorías quemadas**

En el modo reloj, pulsar tres veces el botón MODE. La palabra “EXRCS” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Pulsar el botón ST/SP cuando se inicie el ejercicio.

Nota: Pulsar el botón MODE si se quiere ir comprobando el pulso. El temporizador del ejercicio no se detendrá.

Pulsar el botón ST/SP al finalizar el ejercicio. (Pulsar el botón RESET si se quiere iniciar un nuevo ejercicio).

Pulsar el botón SET. Un corazón aparecerá en la parte izquierda de la pantalla.

Presionar el botón SET hasta escuchar un pitido. La palabra “TOUCH SENSR” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Colocar el dedo en el sensor y permanecer así hasta que se muestren los resultados en la pantalla. Aparecerá un número seguido de las letras CA, que indica el número de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio.

Nota: Para saber si se está midiendo bien el pulso, la palabra "PULSE" aparecerá en la parte superior de la pantalla, y el corazón comenzará a parpadear.

Uso del nivel de actividad para calcular las calorías quemadas

En el modo reloj, pulsar tres veces el botón MODE. La palabra “EXRCS” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Pulsar el botón ST/SP cuando se inicie el ejercicio.

Pulsar el botón ST/SP al finalizar el ejercicio. (Pulsar el botón RESET si se quiere iniciar un nuevo ejercicio).

Pulsar el botón SET. Un corazón aparecerá en la parte izquierda de la pantalla.

Pulsar el botón SET. Una barra pequeña aparecerá en la pantalla y el corazón desaparecerá. (Esta barra corresponde al nivel de actividad 1). Seguir pulsando el botón SET dependiendo del nivel de actividad deseado (de 1 a 5 niveles).

Nivel 1: Actividad relajada (menos de 90ppm).

Nivel 2: Actividad ligera (hasta 120ppm).

Nivel 3: Actividad moderada (hasta 140ppm).

Nivel 4: Actividad alta (hasta 160ppm).

Nivel 5: Actividad extrema (más de 160ppm).

Nota: PPM (Pulsaciones por minuto)

Dejar pulsado el botón SET hasta escuchar un pitido. La pantalla mostrará las calorías quemadas.

Importante:

Al usar el sensor, asegurarse que la huella del dedo está en contacto con el mismo. No poner la punta del dedo.

Permanecer quieto y sin hablar durante la medición.

No variar la presión del dedo sobre el sensor.

PULSÓMETRO

En el modo reloj, pulsar cuatro veces el botón MODE. La palabra “PULSE” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Presionar el botón SET hasta escuchar un pitido. La palabra “TOUCH SENSR” aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Colocar el dedo en el sensor y permanecer así hasta que se muestren los resultados en la pantalla. Aparecerá un número que muestra las pulsaciones por minuto (ppm).

Nota: Para saber si se está midiendo bien el pulso, la palabra "PULSE" aparecerá en la parte superior de la pantalla, y el corazón comenzará a parpadear.