



HEART RATE WATCH

User Manual

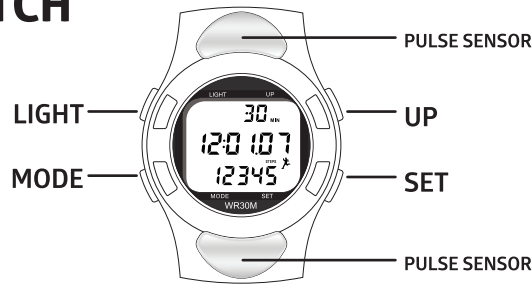
REF MDSP3044

MODE: Function selection mode

SET: Function setting mode

UP: Press to adjust mode

LIGHT: Press to turn on backlight



TURNING ON/OFF WATCH

Watch comes powered off to save battery. To turn on watch, press and hold all four of the buttons for about 5 seconds.

WATCH FEATURES DETAILED

- Main Screen Format: Hour, Minute, Second, 12/24 Hour Format; Exercise Time; Number of Steps.
- Alarms: Hourly chime, 2 customized alarm times.
- Chronograph (stopwatch) measures down to 1/100 of a second. Ranges from 0 to 99'59"99, with SPL (split time) function.
- Countdown timer functions up to 23 hours, 59 minutes.
- Pedometer Mode: Smart Step for 7 seconds. Watch screen will display number of steps, current time, exercise time in minutes
 - On a separate pedometer screen, watch displays kcal burned and kilometers/miles walked
- Automatic memory storage for last 30 days of steps.
- Heart Rate Mode allows easy measuring of pulse.
- 4 second watch screen backlight.
- 3 atm Water Resistance.

MAIN WATCH SCREENS/MODES

- 1) Step Time screen (main/default watch screen)
 - a. Pedometer mode
 - b. Date/Time screen (hour format, hour, minute, date format, year, month, day, hourly chime).
 - c. Exercise Goal Attainment screen (UP button x1)
- 2) Alarm screen
 - a. Customizable alarm #1 screen
 - b. Customizable alarm #2 screen
 - c. Stopwatch screen
 - d. Countdown timer screen
- 3) Step Memory Storage screen
- 4) Heart Rate Measurement screen



Step Time Screen

SELECTION TIPS

- Press MODE button to switch between main screens (Step Time, Alarm, Step Memory Storage).
- Press UP button to switch between sub-screens.

1) SETTING DATE/TIME

1. Starting from Step Time screen, press the SET button (lower right) 1 time to open the Date screen.
2. From the Date screen, press and hold the MODE button (lower left) until you hear a beep and the watch screen shows a flashing "12H" (meaning 12 hour time). Release the MODE button.

NOTE:

 - You can exit Time/DATE SETTING at any time by pressing and holding the MODE button.
 - The watch will also exit the setting mode and return to the Step Time screen if no button is pressed for 10-15 seconds.
3. If you want the watch to operate under 12 hour time (with hours denoted as "am" or "pm"), skip to Step 4.
 - a. If you want the watch to operate under Military Time (hours 0000-2400) press the SET button 1 time. The flashing "12H" should be replaced with a flashing "24H" (meaning 24 hour time).
4. Press the MODE button 1 time to switch to hour selection. The hour value should begin flashing.
5. Use the UP (upper right) and SET buttons to select the hour value.
 - a. Pressing UP moves the value forward.
 - b. Pressing SET moves the value backward.
 - c. If your watch is in "12H" mode, a small "P" to the upper left of the hour value will indicate if the hour value is in the pm.
6. Once the hour is set, press the MODE button 1 time to switch to minute selection. The minute value should begin flashing.
 - a. Use the UP (value forward) and SET (value backward) buttons to select the correct minute.
7. Once the minute is set, press the MODE button 1 time to switch to seconds reset selection. The seconds value should begin flashing.
 - a. Use either the UP or SET button to reset the seconds value.

- b. This is used to set the seconds to 0. The seconds value will then resume advancing as normal.
 - c. This function lets you set the watch time to the most accurate value.
8. Press the MODE button 1 time to switch to date format selection. The date format value should begin flashing (the default is a flashing "M - D").
 - a. Press the UP or SET button to switch between the 2 date format options
 - "M - D" means the date will be shown as "Month - Day".
 - "D - M" means the date will be shown as "Day - Month".
 - b. This will affect the 2 date values on the bottom of the watch screen.
 9. Once the date format is set, press the MODE button 1 time to switch to year selection. The year value should begin flashing.
 - a. Use the UP (value forward) and SET (value backward) buttons to select the correct year.
 10. Once the year is set, press the MODE button 1 time to switch to month selection. The month value should begin flashing.
 - a. Depending on your selected date format in Step 8, the month will be on either the left or right side of the watch screen.
 - b. Use the UP (value forward) and SET (value backward) buttons to select the correct month.
 11. Once the month is set, press the MODE button 1 time to switch to day selection. The day value should begin flashing.
 - a. Use the UP (value forward) and SET (value backward) buttons to select the correct day.
 12. Once the day value is set, press the MODE button 1 time to switch to hourly chime selection. The chime setting should begin flashing (the default is a flashing "OFF").
 - a. The hourly chime feature has the watch "beep" at the start of every new hour.
 - b. If you DO NOT want the watch to "beep" at the start of every new hour, skip to Step 13.
 - c. If you do want the watch to beep at the start of every new hour, press either the UP or SET button to turn the hourly chime on.
 - d. The value will switch from a flashing "OFF" to a flashing "ON". A small chime indicator will appear on the middle of the watch screen as well.
 13. To save your settings, press and hold the MODE button until the watch returns to the Step Time screen.

2) ALARM

1. Starting from the Step Time screen, press the MODE button 1 time to open the Alarm screen. The top of the watch screen will display "AL1" and the status and time of that alarm will be displayed below.
2. To turn alarm #1 off or on, press the SET button. The alarm status will update on the watch screen ("OFF" means the alarm is off, "ON" means the alarm is on).
 - a. If alarm #1 is turned on, a small alarm indicator will be visible in the upper half of the watch screen on all watch screens/modes.
3. To program the Alarm time, press and hold the MODE button until the hour value begins to flash.
 - a. Press the UP (value forward) or SET (value backward) buttons to set the hour value. You can hold either the UP or SET button to rapidly advance the value forward or backward, respectively.

NOTE: The watch will automatically exit the alarm programming mode and return to the Alarm screen if no button is pressed for 30 seconds.
4. Once the hour is set, press the MODE button 1 time to switch to minute selection.
 - a. Use the UP (value forward) and SET (value backward) buttons to select the correct minute.
5. Once the minute is set, press and hold the MODE button to save the Alarm time and exit (the values will stop flashing). The watch will remain on the Alarm screen.
6. To set a second alarm or check the status of the second alarm, press the UP button 1 time while on the Alarm screen.
 - a. The watch should now display "AL2", along with the alarm time and status.
7. To turn alarm #2 off or on, press the SET button. The alarm status will update on the watch screen.
 - a. If alarm #2 is turned on, a second small alarm indicator will be visible (to the right of the first alarm indicator) on all watch screens.
 - b. If both alarms are turned on, 2 alarm indicators will be visible.
8. To program the time for Alarm #2, repeat Steps 3-5.
9. To return to the Step Time screen from the Alarm screen, press the MODE button 2 times.

NOTE: The watch will never automatically return to the Step Time screen from the Alarm screen.

3) STOPWATCH

1. Starting from the Step Time screen, press the MODE button 1 time to open the Alarm screen. Then, press the UP button 2 times to open the Stopwatch screen. Initial time is 00'00"00.
2. Press the SET button 1 time to start the stopwatch.
3. While the stopwatch is running, press the LIGHT button 1 time to display the SPL (split time) function. The stopwatch will keep running while the split time is displayed. Press the LIGHT button 1 time to return to the Stopwatch screen.
4. Press the SET button 1 time to stop/pause the stopwatch. While the stopwatch is stopped, press the LIGHT button 1 time to reset the time to 00'00"00.

NOTE: The stopwatch will remain running while the watch is on any mode/on any watch screen until you stop it or it reaches the maximum time (99'59"99).
5. To return to the Step Time screen, press the MODE button 2 times.

4) COUNTDOWN TIMER

1. Starting from the Step Time screen, press the MODE button 1 time to open the Alarm screen. Then, press the UP button 3 times to open the Countdown Timer screen. "TR" should display at the top of the screen.
2. To set the countdown timer, press and hold the MODE button until the hour value begins to flash.
3. Use the UP and SET buttons to set the hour; UP moves the value forward, SET moves the value backward.
 - a. You can hold either the UP or SET button to rapidly advance the value forward or backward, respectively.
4. Once the hour is set, press the MODE button 1 time to switch to minute selection. Use the UP (value forward) and SET (value backward) buttons to select the correct minute.
5. To save your countdown timer settings, press and hold the MODE button to save and exit (the values will stop flashing). The watch will remain on the Countdown Timer screen.

NOTE: The watch will automatically exit the timer programming mode and return to the Countdown Timer screen if no button is pressed for 30 seconds.

6. To turn on the countdown timer, press the SET button while on the Countdown Timer screen.
 - a. When the countdown timer is on, a blinking hourglass indicator will be visible on the upper half of the watch screen in all watch screens/modes.
7. To pause the countdown timer, press the SET button again while on the Countdown Timer screen. To reset the countdown timer (return the timer to the initial time setting), press the LIGHT button 1 time.
9. When the countdown timer reaches 00:00:00 an alarm will sound. Press any of the 4 watch buttons to turn off the alarm. Otherwise, the alarm will turn off after 1 minute of beeping.
10. To return to the Step Time screen, press the MODE button 2 times.

NOTE: The watch will never automatically return to the Step Time screen.

5) PEDOMETER & USER INFORMATION

1. To turn the Pedometer on/off, starting from the Step Time screen, press and hold the UP button for 3-5 seconds. When the Pedometer is on, an icon of a person running will be visible on the bottom half of the watch screen in all watch screens/modes. The watch default is for the pedometer to be on.

NOTE: The maximum number of steps the pedometer can record is 999,999 steps.
2. To enter your user information, starting from the Step Time screen, press and hold the MODE button until a flashing weight unit ("KG") is visible, with the weight below. Release the MODE button.
3. Press the UP or SET button to switch between weight units: "KG" (for kilograms) and "Lb" (for pounds).
4. Once your weight unit is set, press MODE one time to switch to weight entry. Press the "UP" and "SET" buttons to advance the value forward or backward, respectively. Once your weight is set, press the MODE button one time to switch to stride length entry.
 - a. If you selected "Lb" as your weight unit, stride length will be in inches (screen shows "IN"). If you selected "KG" as your weight unit, stride length will be in centimeters (screen shows "CM").
5. Press the UP or SET buttons to move the stride length value forward or backward, respectively. Once your stride length is set, press the MODE button one time to switch to Daily Step Goal selection (screen shows "AIM"). Regardless of step length unit, the default daily step goal is 1000 steps.
6. Press the UP or SET buttons to advance the daily step goal value forward or backward, respectively. The step goal value can only be set in 1,000 step increments.

NOTE: The maximum daily step goal is 99,000 steps. The maximum exercise time is 23:59:59. The max calories/distance is 99,999.9 kcal / 9,999.99 kilometers or 9,999.99 miles.

To save your User Information, press and hold the MODE button until the watch returns to the Step Time screen. The watch will also automatically exit user information setting and return to the Step Time screen if no button is pressed for 30 seconds.

6) STEP MEMORY STORAGE MODE

1. To view your step memory log, starting from the Step Time screen, press the MODE button 2 times to open the Step Memory screen.

NOTE: If there is a step memory stored, the watch will show the stored date at the bottom of the screen and will automatically switch between showing steps, calories, distance, and exercise time. If the memory is empty, the watch will show "MEM" at the top of the screen and "00" in the middle of the screen.
2. If multiple step memories stored, press the UP or SET buttons to switch between stored dates. The bottom of the watch screens will automatically cycle through steps, calories, distance, and exercise time in 1 second increments for each date.
3. To erase all saved step memory logs, while on the Step Memory screen, hold the LIGHT button until the displayed memory disappears and the watch screen displays "MEM" at the top and "00" in the middle. All memory has been erased.

7) HEART RATE MEASUREMENT MODE

1. For best results, wear the watch on your wrist for at least five minutes before measuring your heart rate.

NOTE: You can measure heart rate at any time/from any watch screen by following the steps below.
2. Use 2 fingers to cover both metal pulse sensors (one finger per sensor). The pulse sensors are the 2 silver panels above and below the watch screen. The watch screen will update and show "PULSE" and the preliminary heart rate measurements.
 - a. When covering the metal pulse sensors, cover the sensors fully and exert light & even pressure. Do not press down on the metal sensors too hard, as this can potentially cut-off the pulse in your fingers and not give a measurement.
 - b. If taking a measurement in cold or dry weather, rub your fingers before covering the sensors.
3. Keep your fingers on both metal pulse sensors the entire time. The heart rate icon will flash in the bottom left of the watch screen when a heartbeat is detected.
4. The heart rate measurement will display at the bottom of the watch screen. The measurement will update in real time as long as your fingers remain on the sensors.
 - a. The percentage at the screen is a reflection of how hard your heart is working. It will also update in real time as long as your fingers remain on the sensors.
5. To exit, take your fingers off the sensors; after 15 seconds of detecting no heart rate, the watch will automatically return to whatever watch screen you were on before taking your heart rate measurement. You can also return to the previous watch screen quickly by pressing the MODE button 1 time.

8) BATTERY REPLACEMENT

1. When the readout becomes dim or the heart beat measurement does not work, replace the battery with a CR2450 or equivalent type. Note that turning off the watch/removing the battery will reset all settings.

Caution: This device is not meant to be used for medical purposes. Consult your doctor, if needed. Avoid using this device in strong static, sonic, or electric affected.

If you need assistance, please call Medline's customer service center at 1-800-Medline Monday through Friday between 8:00 a.m. and 5:00 p.m. (CST).

www.medline.com ©2022 Medline Industries, LP
Manufactured for Medline Industries, LP, Three Lakes Drive, Northfield, IL 60093 USA
Made in China. **1-800-MEDLINE** V4 RI22POA



RELOJ DE FRECUENCIA CARDÍACA

Manual del usuario

REF MDSP3044

MODE (MODO): Modo de seleccón de funciones

SET (FIJAR): Modo de ajuste de funciones

UP (ARRIBA): Se pulsa para ajustar el modo

LIGHT (LUZ): Se pulsa para encender la luz de fondo

ENCENDIDO/APAGADO DEL RELOJ

El reloj viene apagado para ahorrar carga de la batería. Para encenderlo, mantenga pulsados los cuatro botones durante unos 5 segundos.

CARACTERÍSTICAS DEL RELOJ DETALLADAS

- Formato de la pantalla principal: hora, minuto, segundo, formato de 12/24 horas; tiempo de ejercicio; número de pasos.
- Alarmas: Timbre horario, 2 alarmas personalizadas.
- Cronómetro con precisión de 1/100 de segundo. Rango de 0 a 99’59”99, con función SPL (tiempo parcial).
- Funciones de cuenta regresiva de hasta 23 horas y 59 minutos.
- Modo de podómetro: “Smart Step” (conteo de pasos inteligente) durante 7 segundos. La pantalla del reloj mostrará el número de pasos, la hora actual y el tiempo de ejercicio en minutos.
 - En una pantalla de podómetro aparte, el reloj muestra las kilocalorías quemadas y los kilómetros/millas caminados.
- Almacenamiento automático en memoria de datos de pasos de los 30 últimos días.
- El modo de frecuencia cardíaca permite medir fácilmente el pulso.
- Luz de fondo de la pantalla del reloj de 4 segundos.
- Sumergible en agua hasta 3 atm.

PRINCIPALES PANTALLAS/MODOS DEL RELOJ

- Pantalla de pasos-hora (pantalla principal/por defecto del reloj)
 - Modo de podómetro
 - Pantalla de fecha/hora (formato de hora, hora, minuto, formato de fecha, año, mes, día, timbre horario)
 - Pantalla de logro del objetivo de ejercicio (botón UP (ARRIBA) x1)
- Pantalla de alarma
 - Pantalla de alarma 1 personalizable
 - Pantalla de alarma 2 personalizable
 - Pantalla de cronómetro
 - Pantalla de temporizador de cuenta regresiva
- Pantalla de almacenamiento de pasos en la memoria
- Pantalla de medición de la frecuencia cardíaca

CONSEJOS PARA SELECCIONAR FUNCIONES

- Pulse el botón MODE (MODO) para alternar entre las pantallas principales (pasos-hora, alarma, almacenamiento de pasos en la memoria).
- Pulse el botón UP (ARRIBA) para alternar entre subpantallas.

1) AJUSTE DE LA FECHA/HORA

- Comenzando desde la pantalla de pasos-hora, pulse el botón SET (FIJAR) (abajo a la derecha) 1 vez para abrir la pantalla de fecha.
- Desde la pantalla de fecha, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) (abajo a la izquierda) hasta que escuche un pitido y la pantalla del reloj muestre el formato de “12H” parpadeante (es decir, formato de 12 horas). Suelte el botón MODE (MODO).

NOTA:

 - Puede salir del AJUSTE DE hora/FECHA en cualquier momento manteniendo pulsado el botón MODE (MODO).
 - Si no se pulsa ningún botón durante 10 a 15 segundos, el reloj saldrá del modo de ajuste y volverá a la pantalla de pasos-hora.
- Si desea que el reloj funcione con el formato de 12 horas (con las horas indicadas como “a. m.” o “p. m.”), vaya al paso 4.
 - Si desea que el reloj funcione con el formato de hora militar (horas 0000-2400), pulse el botón SET (FIJAR) 1 vez. El formato de “12H” parpadeante debe ser reemplazado por el de “24H” parpadeante (es decir, de 24 horas).
- Pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar la hora. Comenzará a parpadear el valor de hora.
- Use los botones UP (ARRIBA) (arriba a la derecha) y SET (FIJAR) para seleccionar el valor de hora.
 - Pulsar UP (ARRIBA) ajusta el valor hacia adelante.
 - Pulsar SET (FIJAR) ajusta el valor hacia atrás.
 - Si su reloj está en el modo de “12H”, una “P” pequeña en la parte superior izquierda del valor de hora le indicará si el valor corresponde a la tarde (p. m.).
- Tras fijar la hora, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar los minutos. Comenzará a parpadear el valor de minutos.
 - Use los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) y SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para seleccionar los minutos correctos.
- Tras fijar los minutos, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para restablecer los segundos. Comenzará a parpadear el valor de segundos.
 - Use el botón UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para restablecer el valor de segundos.
 - Esto se usa para fijar los segundos en 0. El valor de segundos volverá a avanzar normalmente.
 - Esta función le permite fijar la hora del reloj en el valor más preciso.



- Pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar el formato de fecha. El valor del formato de fecha debe comenzar a parpadear (el valor por defecto es “M - D” parpadeante).
 - Pulse el botón UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para alternar entre las 2 opciones de formato de fecha.
 - “M - D” significa que la fecha se mostrará como “Mes - Día”.
 - “D - M” significa que la fecha se mostrará como “Día - Mes”.
 - Esto afectará los 2 valores de fecha en la parte inferior de la pantalla del reloj.
- Tras fijar el formato de fecha, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar el año. Comenzará a parpadear el valor de año.
 - Use los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) y SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para seleccionar el año correcto.
- Tras fijar el año, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar el mes. Comenzará a parpadear el valor de mes.
 - Dependiendo del formato de fecha seleccionado en el paso 8, el mes estará en el lado izquierdo o derecho de la pantalla del reloj.
 - Use los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) y SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para seleccionar el mes correcto.
- Tras fijar el mes, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar el día. Comenzará a parpadear el valor de día.
 - Use los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) y SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para seleccionar el día correcto.
- Tras fijar el día, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar el timbre horario. El ajuste de timbre debe comenzar a parpadear (el valor por defecto es “OFF” [APAGADO] parpadeante).
 - La función de timbre horario hace que el reloj emita un pitido al comienzo de cada hora nueva.
 - Si NO desea que el reloj emita un pitido al comienzo de cada hora nueva, vaya al paso 13.
 - Si desea que el reloj emita un pitido al comienzo de cada hora nueva, pulse el botón UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para encender el timbre horario.
 - El valor cambiará de “OFF” (APAGADO) parpadeante a “ON” (ENCENDIDO) parpadeante. También aparecerá un pequeño indicador de timbre en el centro de la pantalla del reloj.
- Para guardar sus ajustes, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) hasta que el reloj vuelva a la pantalla de pasos-hora.

2) ALARMA

- Comenzando desde la pantalla de pasos-hora, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para abrir la pantalla de alarma. La parte superior de la pantalla del reloj mostrará “AL1” y a continuación se mostrarán el estado y la hora de esa alarma.
- Para apagar o encender la alarma 1, pulse el botón SET (FIJAR). El estado de la alarma se actualizará en la pantalla del reloj (“OFF” significa que la alarma está apagada, “ON” significa que está encendida).
 - Si la alarma 1 está encendida, se verá un pequeño indicador de alarma en la mitad superior de la pantalla del reloj en todas las pantallas/modos del reloj.
- Para programar la hora de la alarma, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) hasta que el valor de hora comience a parpadear.
 - Pulse los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) o SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para ajustar el valor de hora. Puede mantener pulsado el botón UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para hacer avanzar o retroceder rápidamente el valor respectivamente.

NOTA: Si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos, el reloj saldrá automáticamente del modo de programación de la alarma y volverá a la pantalla de alarma.
- Tras fijar la hora, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar los minutos.
 - Use los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) y SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para seleccionar los minutos correctos.
- Tras fijar los minutos, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) para guardar la hora de la alarma y salir (los valores dejarán de parpadear). El reloj permanecerá en la pantalla de alarma.
- Para fijar una segunda alarma o verificar el estado de la segunda alarma, pulse el botón UP (ARRIBA) 1 vez mientras se encuentra en la pantalla de alarma.
 - Ahora el reloj debería mostrar “AL2”, junto con la hora y el estado de la alarma.
- Para apagar o encender la alarma 2, pulse el botón SET (FIJAR). El estado de la alarma se actualizará en la pantalla del reloj.
 - Si la alarma 2 está encendida, se verá un segundo indicador de alarma pequeño (a la derecha del indicador de la primera alarma) en todas las pantallas del reloj.
 - Si ambas alarmas están encendidas, se verán 2 indicadores de alarma.
- Para programar la hora de la Alarma 2, repita los pasos 3 al 5.
- Para volver a la pantalla de pasos-hora desde la pantalla de alarma, pulse el botón MODE (MODO) 2 veces.

NOTA: El reloj nunca volverá automáticamente a la pantalla de pasos-hora desde la pantalla de alarma.

3) CRONÓMETRO

- Comenzando desde la pantalla de pasos-hora, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para abrir la pantalla de alarma. Luego, pulse el botón UP (ARRIBA) 2 veces para abrir la pantalla de cronómetro. El tiempo inicial es 00’00”00.
- Pulse el botón SET (FIJAR) 1 vez para iniciar el cronómetro.
- Mientras el cronómetro está en marcha, pulse el botón LIGHT (LUZ) 1 vez para mostrar la función SPL (tiempo parcial). El cronómetro continuará en marcha mientras se muestra el tiempo parcial. Pulse el botón LIGHT (LUZ) 1 vez para volver a la pantalla de cronómetro.
- Pulse el botón SET (FIJAR) 1 vez para detener/pausar el cronómetro. Mientras el cronómetro está detenido, pulse el botón LIGHT (LUZ) 1 vez para restablecer el tiempo a 00’00”00.

NOTA: El cronómetro continuará en marcha mientras el reloj esté en cualquier modo/cualquier pantalla del reloj hasta que usted lo detenga o llegue al valor máximo (99’59”99).
- Para volver a la pantalla de pasos-hora, pulse el botón MODE (MODO) 2 veces.

4) TEMPORIZADOR DE CUENTA REGRESIVA

- Comenzando desde la pantalla de pasos-hora, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para abrir la pantalla de alarma. Luego, pulse el botón UP (ARRIBA) 3 veces para abrir la pantalla de temporizador de cuenta regresiva. Aparecerá “TR” en la parte superior de la pantalla.
- Para fijar el temporizador de cuenta regresiva, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) hasta que el valor de hora comience a parpadear.
- Use los botones UP (ARRIBA) y SET (FIJAR) para ajustar la hora; UP (ARRIBA) ajusta el valor hacia adelante, SET (FIJAR) lo ajusta hacia atrás.
 - Puede mantener pulsado el botón UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para hacer avanzar o retroceder rápidamente el valor respectivamente.
- Tras fijar la hora, pulse el botón MODE (MODO) 1 vez para seleccionar los minutos. Use los botones UP (ARRIBA) (valor hacia adelante) y SET (FIJAR) (valor hacia atrás) para seleccionar los minutos correctos.
- Para guardar los ajustes del temporizador de cuenta regresiva, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) a fin

de guardar y salir (los valores dejarán de parpadear). El reloj permanecerá en la pantalla de temporizador de cuenta regresiva.

NOTA: Si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos, el reloj saldrá automáticamente del modo de programación y volverá a la pantalla de temporizador de cuenta regresiva.

- Para encender el temporizador de cuenta regresiva, pulse el botón SET (FIJAR) mientras se encuentra en la pantalla de temporizador de cuenta regresiva.
 - Cuando el temporizador de cuenta regresiva esté encendido, se verá un indicador de reloj de arena parpadeante en la mitad superior de la pantalla del reloj en todas las pantallas/modos del reloj.
- Para pausar el temporizador de cuenta regresiva, pulse nuevamente el botón SET (FIJAR) mientras se encuentra en la pantalla de temporizador de cuenta regresiva. Para restablecer el temporizador de cuenta regresiva (devolver el temporizador al ajuste de tiempo inicial), pulse el botón LIGHT (LUZ) 1 vez.
- Cuando la cuenta llegue a 00:00:00, sonará una alarma. Pulse cualquiera de los 4 botones del reloj para apagarla, de lo contrario, esta se apagará después de emitir un pitido durante 1 minuto.
- Para volver a la pantalla de pasos-hora, pulse el botón MODE (MODO) 2 veces.

NOTA: El reloj nunca volverá automáticamente a la pantalla de pasos-hora.

5) PODÓMETRO E INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

- Para encender/apagar el podómetro, comenzando desde la pantalla de pasos-hora, mantenga pulsado el botón UP (ARRIBA) durante 3 a 5 segundos. Cuando el podómetro esté encendido, se verá un icono de una persona corriendo en la mitad inferior de la pantalla del reloj en todas las pantallas/modos del reloj. La configuración por defecto del reloj es que el podómetro esté encendido.

NOTA: El máximo número de pasos que puede registrar el podómetro es de 999,999 pasos.

- Para ingresar su información de usuario, comenzando desde la pantalla de pasos-hora, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) hasta que se vea una unidad de peso parpadeante (“KG”), con el peso a continuación. Suelte el botón MODE (MODO).
- Pulse el botón UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para alternar entre las unidades de peso: “KG” (para kilogramos) y “Lb” (para libras).
- Tras fijar la unidad de peso, pulse MODE (MODO) una vez para cambiar a la entrada de peso. Pulse los botones “UP” (ARRIBA) y “SET” (FIJAR) para hacer avanzar o retroceder el valor respectivamente. Tras fijar su peso, pulse el botón MODE (MODO) una vez para cambiar a la entrada de longitud de zancada.
 - Si seleccionó “Lb” como su unidad de peso, la longitud de zancada estará en pulgadas (la pantalla muestra “IN”). Si seleccionó “KG” como su unidad de peso, la longitud de zancada estará en centímetros (la pantalla muestra “CM”).
- Pulse los botones UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para hacer avanzar o retroceder el valor de longitud de zancada respectivamente. Tras fijar la longitud de zancada, pulse el botón MODE (MODO) una vez para seleccionar el objetivo de pasos diarios (la pantalla muestra “AIM”). Independientemente de la unidad de longitud de paso, el objetivo de pasos diarios por defecto es de 1,000 pasos.
- Pulse los botones UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para hacer avanzar o retroceder el valor de objetivo de pasos diarios respectivamente. El valor de objetivo de pasos solo se puede fijar en incrementos de 1,000 pasos.

NOTA: El máximo objetivo de pasos diarios es de 99,000 pasos. El máximo tiempo de ejercicio es 23:59:59. El máximo de calorías/distancia es 99,999.9 kcal/9,999.99 kilómetros o 9,999.99 millas.

Para guardar su información de usuario, mantenga pulsado el botón MODE (MODO) hasta que el reloj vuelva a la pantalla de pasos-hora. Si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos, el reloj saldrá automáticamente de la información de usuario y volverá a la pantalla de pasos-hora.

6) MODO DE ALMACENAMIENTO DE PASOS EN LA MEMORIA

- Para ver el registro de pasos en la memoria, comenzando desde la pantalla de pasos-hora, pulse el botón MODE (MODO) 2 veces a fin de abrir la pantalla de memoria de pasos.

NOTA: Si se almacena una memoria de pasos, el reloj mostrará la fecha almacenada en la parte inferior de la pantalla y alternará automáticamente entre pasos, calorías, distancia y tiempo de ejercicio. Si la memoria está vacía, el reloj mostrará “MEM” en la parte superior de la pantalla y “00” en el centro de la pantalla.
- Si se almacenan varias memorias de pasos, pulse los botones UP (ARRIBA) o SET (FIJAR) para alternar entre las fechas almacenadas. La parte inferior de las pantallas del reloj mostrará automáticamente en sucesión los pasos, las calorías, la distancia y el tiempo de ejercicio en incrementos de 1 segundo para cada fecha.
- Para borrar todos los registros de memorias de pasos guardados, mientras se encuentra en la pantalla de memoria de pasos, mantenga pulsado el botón LIGHT (LUZ) hasta que la memoria mostrada desaparezca y la pantalla del reloj muestre “MEM” en la parte superior y “00” en el centro. Toda la memoria ha sido borrada.

7) PANTALLA DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

- Para obtener los mejores resultados, lleve puesto el reloj en su muñeca durante al menos cinco minutos antes de medir su frecuencia cardíaca.

NOTA: Puede medir la frecuencia cardíaca en cualquier momento y desde cualquier pantalla siguiendo estos pasos.
- Use 2 dedos para cubrir ambos sensores de pulso metálicos (un dedo por sensor). Los sensores de pulso son los 2 paneles plateados arriba y abajo de la pantalla del reloj. La pantalla del reloj se actualizará y mostrará “PULSE” (PULSO) y las mediciones preliminares de frecuencia cardíaca.
 - Cuando cubra los sensores de pulso metálicos, abárquelos completamente y ejerza una presión ligera y uniforme. No presione los sensores metálicos demasiado fuerte, ya que pueden cortar el pulso en sus dedos y no entregar una medición.
 - Si realiza una medición en un clima frío o seco, frótese los dedos antes de cubrir los sensores.
- Mantenga sus dedos en ambos sensores de pulso metálicos todo el tiempo. El icono de frecuencia cardíaca parpadeará en la parte inferior izquierda de la pantalla del reloj cuando se detecte un latido.
- La medición de la frecuencia cardíaca aparecerá en la parte inferior de la pantalla del reloj. La medición se actualizará en tiempo real mientras sus dedos permanezcan en los sensores.
 - El porcentaje en la pantalla es un reflejo de la intensidad a la que está funcionando su corazón. También se actualizará en tiempo real mientras sus dedos permanezcan en los sensores.
- Para salir, retire los dedos de los sensores; después de 15 segundos de no detectar la frecuencia cardíaca, el reloj volverá automáticamente a la pantalla del reloj en la que estaba antes de realizar la medición de frecuencia cardíaca. También puede volver rápidamente a la pantalla del reloj anterior pulsando el botón MODE (MODO) 1 vez.

8) REEMPLAZO DE LA BATERÍA

- Cuando la pantalla parezca tenue o el reloj no mida la frecuencia cardíaca, reemplace la batería por una CR2450 o de tipo equivalente. Tenga en cuenta que apagar el reloj/quitar la batería restablecerá todos los ajustes.

Precaución: Este dispositivo no está diseñado para usos con propósitos médicos. Consulte al médico si es necesario. No use este dispositivo en entornos afectados por señales estáticas, sonoras o eléctricas intensas.

Si necesita ayuda, llame al Centro de Servicio de Atención al Cliente de Medline al número 1-800-Medline, de lunes a viernes entre 8:00 a. m. y 5:00 p. m. (hora central de EE. UU.).

www.medline.com ©2022 Medline Industries, LP
Fabricado para Medline Industries, LP, Three Lakes Drive, Northfield, IL 60093 EE. UU.
Hecho en China.
1-800-MEDLINE V4 R122POA