

LIGTH RACE

O Ligth Race

Obrigado por escolher o **Ligth Race**, como o seu treinador pessoal. No sentido de obter o melhor uso do equipamento, por favor leia atentamente o manual de instruções. Não o descarte, guarde-o para futuras consultas.

O **Ligth Race**, necessita 2 baterias de lítium. Nós recomendamos apenas o uso de estas baterias.

Quando necessária à troca das baterias, as regras abaixo devem ser estritamente respeitadas:

- 1 – Somente adultos devem trocar a bateria
- 2 – NÃO use baterias recarregáveis
- 3 – Baterias fracas devem ser removidas do **Ligth Race**.

Características

data e hora

frequência cardíaca atual

frequência cardíaca máxima

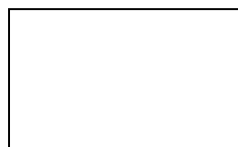
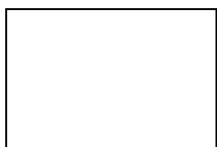
frequência cardíaca média

cronômetro 1/100 segundos

alarme

luz noturna

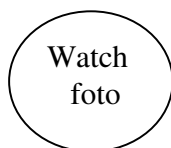
Ajuste o cinto no seu peito com os sensores na altura de seu coração, para detecção do seu batimento cardíaco.



Verifique que o cinto possui duas ranhuras na parte interna, estes são os sensores de leitura dos batimentos do seu coração. Estas ranhuras devem ser levemente molhadas antes do ajuste do cinto para detectar mais rapidamente os seus batimentos cardíacos.



Função data e hora

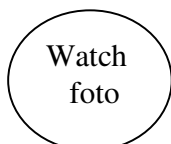


1. Para ajustar data e hora, pressione o botão MODE, ate aparecer à função data e hora
2. Pressione e segure o botão SET por 3 segundos e os números do ano começaram a piscar
3. Ajuste o ano pressionando o botão SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
4. Quando o ano estiver ajustado, pressione o botão MODE e os dígitos do mês começaram a piscar
Agora pressione o botão SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
5. Quando o mês estiver ajustado, pressione o botão MODE e os dígitos do dia começaram a piscar
Agora pressione o botão SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
6. Quando o dia estiver ajustado, pressione o botão MODE e os dígitos da hora começaram a piscar
Agora pressione o botão SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
7. Quando a hora estiver ajustada, pressione o botão MODE e os dígitos do minuto começaram a piscar
Agora pressione o botão SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
8. Quando o minuto estiver ajustado, pressione o botão MODE e os dígitos da hora iram aparecer

9. Quando o modo hora for selecionado, pressione o botão MODE, para ajustar data e hora. Note que o dia e a semana aparecem na parte inferior do relógio e o ajuste será automático de acordo com a data e o ano selecionados
10. Pressione o botão SET e selecione o sistema de 24 ou 12 horas. O ícone ☾ ☽ representa tempo noturno e o ícone ☀ representa o tempo diurno

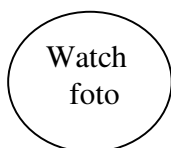
NOTA: Se nenhum ajuste for feito no período de 1 minuto, a tela automaticamente retorna ao menu principal.

Frequência cardíaca atual



1. Pressiona o botão MODE até você chegar na função frequência cardíaca atual, localizada na tela abaixo da data e hora
2. Aguarde pelo ♥ para alcançar a frequência cardíaca do relógio e a sua frequência cardíaca deve aparecer em alguns segundos

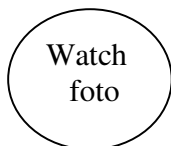
Frequência cardíaca máxima



O modo de frequência cardíaca máxima grava sempre a mais alta frequência atingida nos seus registros, mesmo que anteriormente você já tenha outra frequência cardíaca alta gravada previamente. O registro antigo será substituído e somente o novo será mostrado no modo frequência cardíaca máxima.

1. Pressione o botão MODE até você ver a mais alta frequência cardíaca, logo abaixo da data e hora
2. Pressione o botão MODE novamente até você ver a palavra MAX próxima à indicação da frequência máxima (foto). Assim você irá obter sua frequência cardíaca máxima.

Frequência cardíaca média

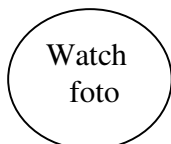


A frequência média grava sua taxa média de frequência cardíaca média e a mesma é mudada, quando você usa mais frequentemente, trocando as anteriores cada vez que você o utiliza novamente.

1. Pressione o botão MODE até você ver a frequência cardíaca média, logo abaixo da data e hora
2. Pressione o botão MODE novamente até você ver a palavra AVG próxima à indicação da frequência máxima (foto). Assim você irá obter sua frequência cardíaca máxima.

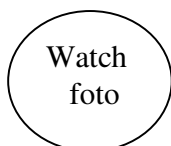
NOTA: As escalas de frequência cardíaca vão desde 35 a mais baixa até o Máximo de 250

Cronômetro



1. Pressiona o botão MODE até você chegar na função cronômetro
2. Para iniciar o cronômetro , pressione o botão ``START/STOP``
3. Para parar o cronômetro , pressione o botão ``START/STOP``
4. Para apagar, pressione o botão ``SET``

Alarme



1. Pressiona o botão MODE até você chegar na função alarme
2. Para ajustar o alarme, pressione e segure o botão SET por 3 segundos e o dígito da hora deverá começar a piscar
3. Ajuste a hora do alarme, pressionando SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
4. Agora pressione o botão MODE, para ajustar os minutos e mais uma pressionando SET(para diminuir) ou START/STOP (para aumentar)
5. Pressione o botão MODE para finalizar o ajuste do alarme
6. Para ativar ou desativar o alarme `` `` pressione o botão SET

Instalando a bateria

O monitor de frequência cardíaca utiliza 2 baterias de lítio CR2032 . Utilize apenas baterias recomendadas.

Relógio Training fitness

1. O compartimento das baterias esta localizado na parte traseira do relógio. Para instalar ou trocar uma bateria use uma chave de fenda na tampa traseira, conforme a figura (figura 1)
2. Retire as baterias antigas de forma apropriada. (figura 1)
3. Introduza a nova bateria, tendo certeza que os pólos estão corretos
4. Feche a tampa traseira corretamente.

Cinto

1. Seguro o cinto firmemente. Utilize uma moeda, na fenda (figura 2) e gire no sentido horário.. A tampa deverá mover facilmente. (Remova a bateria - figura 2)
2. Gentilmente coloque a bateria nova no local apropriado no compartimento do cinto (figura 3)
3. Coloque a tampa de volta e gire gentilmente no sentido anti-horário com a moeda para fechar.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE SOBRE BATERIAS

- A instalação da bateria deve ser sempre efetuada por um adulto.
- Use somente baterias recomendadas neste manual
- Tenha certeza de instalar as baterias com a polaridade corretamente direcionada
- Remova todas as baterias quando trocá-las
- Somente baterias iguais ou equivalentes são recomendadas de serem usadas.
- Não crie curto circuito nos terminais de energia
- Remova as baterias fracas

CUIDADOS

Caso você encontre qualquer mau funcionamento em seu LIGHT RACE (mau funcionamento de e.g., parâmetros,) que seja necessário apagar os registros do equipamento, pressione simplesmente a chave RESET. Todas as informações gravadas serão apagadas e assim você poderá ajustá-las novamente (figura 4). Se o seu LIGHT RACE, raramente mostrar mau funções, pressione e segure o botão SET/RESET, para limpar todas as memórias armazenadas e assim você poderá ajustá-las novamente. Caso isso não seja suficiente, retire as baterias e instale novamente. Após acione novamente o equipamento e pressione o botão MODE e siga as instruções novamente para ajustar todos os parâmetros.

- O manual pode sofrer modificação sem prévio aviso. Use somente baterias recomendadas neste manual
- Por questão de limitação de impressão algumas figuras impressas podem ser diferentes da tela/relogio
- O fabricante e o distribuidor não têm responsabilidade sobre eventuais danos, perdas financeiras ou qualquer outra reclamação, pelo seu ou outro usuário do produto
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a previa autorização do fabricante.
- Note que o equipamento pode sofrer interferência se operado próximo a computadores, rádio, radia freqüência ou telefones celulares