



POR

**MONITOR DE BATIMENTOS  
CARDÍACOS  
MODELO: SE122  
MANUAL DO USUÁRIO**

Recurso De Economia De Energia ..... 9  
Especificações ..... 9  
Precauções ..... 9  
Sobre a Oregon Scientific ..... 10  
CE – Declaração de Conformidade ..... 10

**CONTEÚDO**

**Brpt**..... 2  
**Conheça os dados** ..... 2  
    Zonas de treinamento ..... 2  
**Botões de controle do receptor/relógio de pulso** ..... 3  
**Transmissor**..... 4  
**Receptor** ..... 4  
**Faixa efetiva** ..... 5  
**Utilização na água**..... 5  
**Operação** ..... 5  
    Luz de fundo ..... 5  
    Ativação do bloqueio de botões ..... 5  
    Modos de operação ..... 6  
    Modo Hr / Kcal ..... 6  
    Limites de batimento cardíaco ..... 6  
**Hora e data** ..... 7  
    Cronômetro ..... 8  
**Dados do usuário**..... 8  
**Informações adicionais** ..... 9  
    Bateria ..... 9

**BRPT**

Agradecemos pela escolha do Monitor de batimentos cardíacos Oregon Scientific™ (SE122). O SE122 é um produto para esportes e preparo físico muito útil que pode ajudá-lo a alcançar e manter uma ótima zona de exercício, monitorando seus batimentos cardíacos durante a prática. O SE122 vem com um relógio transmissor e receptor de batimentos cardíacos completo com as funções de relógio em tempo real, cronômetro e luz de fundo.

**CONHEÇA OS DADOS**

Para ajudá-lo a obter benefícios máximos para a saúde com o seu programa de treinamento, é importante saber:

- Zona de treinamento de batimento cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior de batimentos cardíacos
- Limite inferior de batimentos cardíacos

O MHR é expresso em batimentos por minuto. Você pode obter o seu MHR a partir de um teste de MHR ou pode estimá-lo utilizando a fórmula a seguir:

Homens:  $220 - \text{idade} = \text{MHR}$

Mulheres:  $230 - \text{idade} = \text{MHR}$

Há várias zonas de treinamento relevantes a um programa de preparo físico. A faixa da zona mais popular é de 50% a 80% de seu batimento cardíaco máximo. É nela que você obtém benefícios cardiovasculares, queima gordura e fica em boa forma física. Ao programar o relógio, a porcentagem mais baixa da zona escolhida torna-se seu limite inferior de batimento cardíaco e a porcentagem mais alta torna-se seu limite superior de batimento cardíaco.



50%

Atividade moderada

60%

Controlo de Peso

70%

Zona Aeróbica

80%

Zona limiar anaeróbica

90%

Zona da Linha Vermelha ( capacidade máxima )

100%

Os limites de batimento cardíaco superior e inferior são calculados ao multiplicar seu MHR pelas porcentagens da zona de treinamento selecionada.

**Por exemplo:**

O treinamento de um usuário de 40 anos para cuidado básico da saúde:

- Seu limite superior de batimento cardíaco  $[220 - 40 (\text{idade})] \times 78\%$
- Seu limite inferior de batimento cardíaco  $[220 - 40 (\text{idade})] \times 65\%$

**ZONAS DE TREINAMENTO**

Aqueça-se sempre antes do exercício e selecione a zona de treinamento que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.





Existem três zonas de treinamento, conforme descrito abaixo:

| ZONA DE TREINAMENTO  | MHR %  | DESCRIÇÃO  |
|----------------------|--------|--|
| Manutenção da saúde  | 65-78% | Este é o nível de intensidade de treinamento mais baixo. É adequado para iniciantes e para os que querem fortalecer seus sistemas cardiovasculares.                  |
| Exercício aeróbico   | 65-85% | Aumenta a força e resistência. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo período de tempo.        |
| Exercício anaeróbico | 78-90% | Gera velocidade e energia. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo ou acima dela, cria músculos e não pode ser mantido por um longo período de tempo. |

**AVISO** Determinar sua zona de treinamento individual é uma etapa crítica no processo rumo a um programa de treinamento eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar seu batimento cardíaco máximo, limites superior e inferior,

frequência e duração de exercício apropriados para sua idade, condição e metas específicas.

#### BOTÕES DE CONTROLE DO RECEPTOR/RELÓGIO DE PULSO



- SET**: altera os valores no modo de ajuste; ativa e desativa o alarme no modo Alarme; zera o cronômetro
- PM**: relógio de 12 horas
- kg lb**: unidade de peso
- Exibe o cronômetro / alarme / relógio / batimentos cardíacos / peso e indicadores de modo
- : indica que a bateria está fraca
- : indica que o alarme está ativado
- MODE**: alterna entre os modos; entra no modo de ajuste
- ST/SP**: inicia / pára o cronômetro

9. **KCAL** : unidade de calorias
10. (♥) : indica que uma leitura de batimentos cardíacos foi detectada
11. ▼▲ : limites superior / inferior de batimento cardíaco obtidos
12. 🔒 : indica que os botões estão bloqueados
13. ⌚ : indica que o cronômetro está correndo
14. ☾☀ : ativa a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia os botões
15. ♥•KCAL : exibe os batimentos cardíacos; ativa o alerta de batimentos cardíacos altos / baixos

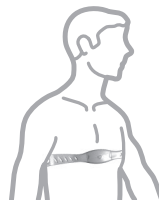
## TRANSMISSOR

O transmissor é utilizado para contar seus batimentos cardíacos e transmitir dados ao receptor. Para ativá-lo:

1. Umedeça as almofadas condutivas no lado de baixo do transmissor com água ou gel para ajudar a estabelecer um contato sólido.



2. Amarre o transmissor em torno do tórax. Ajuste a faixa até que o transmissor fique confortável abaixo dos músculos peitorais para que seja obtido um sinal de batimento cardíaco exato.



## DICAS

- A posição do transmissor afeta seu desempenho. Mova-o ao longo da faixa para obter a melhor transmissão. Evite as áreas do tórax com excesso de pêlos.
- Em climas secos e frios, demora um pouco de tempo para que o transmissor funcione de maneira regular. Isso é normal, já que as almofadas condutivas precisam de uma camada de umidade para um melhor contato com a pele.

**NOTA** Para manter o melhor desempenho do cinto do tórax, manuseie-o com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva o cinto do tórax em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
- Não armazene o cinto do tórax em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave o cinto do tórax sob água corrente, em vez disso, limpe-o com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque o cinto do tórax imediatamente após o uso.



POR

## RECEPTOR

O receptor vem no formato de um relógio.



## FAIXA EFETIVA

O transmissor e o receptor começarão a transmissão e recepção dos sinais depois que as baterias forem instaladas. Quando a bateria estiver cheia, as duas unidades poderão ser vestidas ou instaladas a 76 cm (30 polegadas) de distância.

### Se os sinais ficarem instáveis:

- Reduza a distância entre o transmissor e o receptor.
- Reajuste a posição do transmissor.
- Verifique as baterias. Troque-as quando necessário.

## UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O relógio SE122 é à prova d'água a até 50 metros (164 pés).

|                           |                                     |                                  |   |   |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---|---|
|                           |                                     |                                  |   |   |
| CHUVA<br>RESPINGOS<br>ETC | DUCHA (ÁGUA<br>MORNA/FRIA<br>APENAS | LUZ<br>NATAÇÃO<br>/ ÁGUA<br>RASA | MERGULHO<br>RASO/<br>SUPERFICIAL/<br>DESPORTOS<br>AQUÁTICOS | SNORKELING<br>MERGULHO<br>EM ÁGUAS<br>PROFUNDAS |
| 50 M<br>/ 164<br>PÉS      | OK                                  | OK                               | OK  | NÃO   |

**NOTA** Ajuste a unidade antes de expô-la à água excessiva. Pressionar os botões na água ou durante tempestades com chuva pode fazer com que a água entre na unidade.

## OPERAÇÃO

### LUZ DE FUNDO

Pressione para ativar a luz de fundo por 5 segundos.

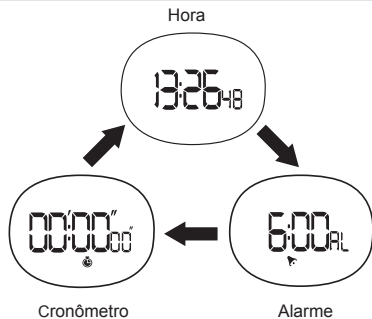
### ATIVAÇÃO DO BLOQUEIO DE BOTÕES

#### Para ativar/desativar o bloqueio dos botões:

Pressione e segure por 2 segundos. indica que os botões estão bloqueados.



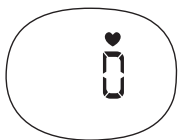
## MODOS DE OPERAÇÃO



Pressione **MODE** para alternar entre:

- Modo Hora
- Modo Alarme
- Modo Cronômetro (Chrono)

## MODO HR / KCAL



Medição de batimentos cardíacos

Pressione **♥ / KCAL** para entrar no modo de medição de batimentos cardíacos (HR). Pressione **MODE** para retornar ao modo anterior.

**NOTA** Quando nenhum sinal for recebido ou a medição ficar fora da faixa por cinco minutos, o receptor retornará automaticamente ao modo de operação anterior.

## LIMITES DE BATIMENTO CARDÍACO

Os limites de batimento cardíaco o ajudam a determinar se você está se exercitando dentro da sua zona de treinamento.

- Se você estiver acima dos seus limites, **▲** piscará.
- Se você estiver abaixo dos seus limites, **▼** piscará.

## Para definir os limites de batimento cardíaco:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **MODE** até visualizar **▼**.
3. Pressione **SET** para escolher o limite inferior e, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.
4. Pressione **SET** para escolher o limite superior **▲** e, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.

**NOTA** O limite superior deve exceder o limite inferior. O transmissor ajustará as faixas automaticamente de acordo com os dados inseridos. Você também pode ativar a função de alerta de limite de batimento cardíaco, de forma que o transmissor emita um bipe quando os limites são excedidos.

**Para ativar o alarme de limite de batimento cardíaco:**

1. Pressione / **KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure / **KCAL**.

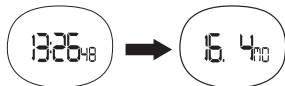
| ÍCONE   | ALARME ALTO/BAIXO |
|---------|-------------------|
|         | Ativado           |
| No Icon | Desativado        |

**HORA E DATA****Para ajustar a hora e a data:**

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Hora.
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: formato de 12 / 24 horas; horas; minutos; dia-mês / mês-dia; mês; dia; dia da semana.

**DICA** Pressione e segure **SET** para rolar rapidamente pelo ajuste de valores.

**Para exibir a data:**

Pressione **SET** no modo Hora.

**NOTA** Se nenhum botão for pressionado por dez segundos, o display retornará ao modo Hora.

**Para definir o alarme:**

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.



2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: horas; minutos.

**Para ativar ou desativar o alarme:**

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.
2. Pressione **SET** para ativar ou desativar o alarme. Um indicará que o alarme foi ativado.



**NOTA** Quando o alarme é ativado, ele emitirá um som na hora definida, todos os dias. Pressione qualquer botão para parar o alarme daquele dia. O alarme ainda ficará ativo e novamente emitirá um som no dia seguinte.

## CRONÔMETRO

### Para utilizar o cronômetro:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Cronômetro.



2. Pressione **ST/SP** para iniciar o cronômetro.
3. Pressione **ST/SP** para parar o cronômetro.
4. Pressione e segure **SET** para zerar.

**NOTA** A menos que você pare o cronômetro, "00:00" piscará em todos os modos para lembrá-lo de que o cronômetro ainda está correndo.

## DADOS DO USUÁRIO

Para usufruir todos os benefícios deste produto, defina os dados do usuário antes do exercício. Isso irá gerar automaticamente um índice de preparo físico e permitirá que o relógio calcule o nível de calorias queimadas durante o treinamento. Essas informações o ajudarão a controlar o seu progresso com o tempo.

### Para definir os dados do usuário:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de dados do usuário (User Data).
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: limite inferior; limite superior; idade; unidade de peso; peso.

**NOTA** Você deve inserir os dados do usuário para ativar a função de contagem de calorias.

### Para visualizar a quantidade de calorias queimadas:

- Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo HR.
- Pressione **♥ / KCAL** para visualizar as calorias queimadas.


**NOTA** O display de calorias só aparecerá por aproximadamente 3 segundos.





## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

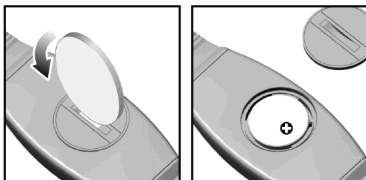
### BATERIA

O SE122 utiliza uma bateria de lítio CR2032 para o transmissor e uma CR2032 para o receptor. As duas acompanham a unidade. Quando a bateria do receptor estiver baixa, o indicador de bateria fraca  acenderá no display do relógio.

Se as leituras de batimento cardíaco tornarem-se erradas ou pararem, a bateria do transmissor pode precisar de troca.

#### Para trocar a bateria:

1. Abra a tampa do compartimento de bateria do transmissor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Insira uma nova bateria de lítio de 3V CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento da bateria.



**NOTA** Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário, a bateria pode descarregar. Se você não tiver certeza quanto ao procedimento, consulte o revendedor.

## RECURSO DE ECONOMIA DE ENERGIA

Se o relógio não receber um sinal do transmissor após 5 minutos, o SE122 retornará ao modo de exibição anterior.

## ESPECIFICAÇÕES

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Relógio de tempo real        | Formato de 12/24 horas com horas / minutos / segundos                       |
| Cronômetro                   | 00:00:00 a 29:59:59 (hs: min: s)  |
| Batimento cardíaco           | 30 a 240 bpm  |
| Limite superior              | 80 a 240 bpm  |
| Limite inferior              | 30 a 220 bpm  |
| Faixa de calorías            | 0 - 9999 kcal   |
| Alimentação                  | Relógio - 1 bateria de 3V CR2032<br>Cinto do tórax - 1 bateria de 3V CR2032 |
| Temperatura de operação      | -10°C a +50°C (14°F a 122°F)  |
| Temperatura de armazenamento | -20°C a +60°C (-4°F a 140°F)  |
| À prova d'água               | Até 50 metros (164 pés) sem pressionar os botões                            |

## PRECAUÇÕES

- Não submeta a unidade a forças excessivas, impactos, poeiras, oscilações de temperatura ou umidade.
- Não obstrua as aberturas de ventilação com itens como



jornais, cortinas, etc.

- Não mergulhe a unidade na água. Se respingar líquido nela, seque-a imediatamente com um pano macio e que não solte fiapos.
- Não limpe a unidade com material abrasivo ou corrosivo.
- Não altere os componentes internos da unidade. Isso invalidará sua garantia.
- Utilize apenas pilhas novas. Não misture pilhas novas e usadas. Retire as pilhas caso pretenda guardar o produto.
- As imagens mostradas neste manual podem diferir da imagem real.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- A colocação deste produto sobre certos tipos de madeira pode resultar em danos ao seu acabamento, pelos quais a Oregon Scientific não se responsabilizará. Consulte as instruções de cuidados do fabricante do móvel para obter informações.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a permissão do fabricante.
- Não descarte baterias usadas em locais não apropriados. É necessária a coleta do lixo em questão de maneira separada para tratamento especial.
- Observe que algumas unidades estão equipadas com uma tira de segurança da bateria. Remova a tira do compartimento de bateria antes do primeiro uso.



**OBSERVAÇÃO** As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

**NOTA** Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

### SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site ([www.oregonscientific.com.br](http://www.oregonscientific.com.br)) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail [sac@oregonscientific.com.br](mailto:sac@oregonscientific.com.br).

### CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Batimentos Cardíacos (Modelo: SE122) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

