



MANUAL DE INSTRUÇÕES

RELÓGIO MORMAII COM MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA - REF. 92418

CARACTERÍSTICAS

O seu MormaII, ref. D92418 , 50m, é um relógio digital com duplo horário (apresentação de 2 horários distintos, com acionamento), calendário, marca-passo, alarme, monitor de frequência cardíaca, cronógrafo, timer e luz eletroluminescente.

ATENÇÃO!!!

Esperamos que o "Monitor de Frequência Cardíaca" possa ajudá-lo benéficamente no seu dia-a-dia, tanto no esporte que você pratica, quanto para sua saúde.

Contudo, por favor, esteja ciente que o "Monitor de Frequência Cardíaca" não substitui os cuidados de um especialista e, caso você sofra de alguma anormalidade no coração e esteja se dedicando a exercícios físicos, é aconselhável que você procure um especialista ou converse com seu treinador para que seja desenvolvido um plano de exercícios adaptável ao seu caso.

O "Monitor de Frequência Cardíaca" deve ser usado como um guia para controlar, sem danos e de modo seguro, os batimentos cardíacos durante as atividades físicas diárias. Não deve ser usado para monitorar ou avaliar um tratamento médico. Se você tiver dúvidas sobre que atividade física deverá fazer e se afetará sua saúde, por favor, consulte primeiramente um especialista.

ESPECIFICAÇÕES

* Função horário:

- horas, minutos e segundos;
- calendário : mês, dia do mês, dia da semana e ano;
- Cálculo automático do ano bissexto e do dia da semana.

* despertador

- Alarme diário
- Bip de horas
- Alarme na troca das funções

* Monitor de Frequência Cardíaca

- 43 - 200 bpm
- Registra 20 batimentos cardíacos com data e horário definidos.
- Chamada dos batimentos mais baixos 'L' e mais altos 'H' armazenados.

* Marca-Passos

- Define o ritmo de um exercício.

* Cronógrafo

- Contagem em 1/100 segundos.
- Registra 42 tempos de voltas 'lap time'
- Alcança até 9 horas, 59 minutos e 59,99 segundos.

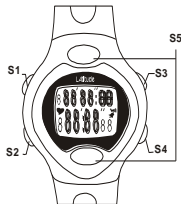
* Timer

- Apresenta até 23 horas e 59 minutos.
- Resolução de 1 segundo.
- Emite um bip em 10, 5, 1 minutos; 5,4,3,2 e 1 segundos, um bip contínuo até alcançar o zero.

* Horário Dual

- Permite a exibição do horário de uma localidade com fuso horário diferente.

VISUALIZAÇÃO DO DISPLAY E SELEÇÃO DAS FUNÇÕES



Botão S1 - Acender a luz-eletroluminescente.

Botão S2 - Selecionar as funções e colocar os dígitos em modo de correção.

Botão S3 - Acionar o cronógrafo e selecionar os dígitos para correção.

Botão S4 - Ajustar os dígitos; armazenar os lap time; consultar o batimento mais baixo e o mais alto do coração.

Botão S5 - Medir a frequência cardíaca.

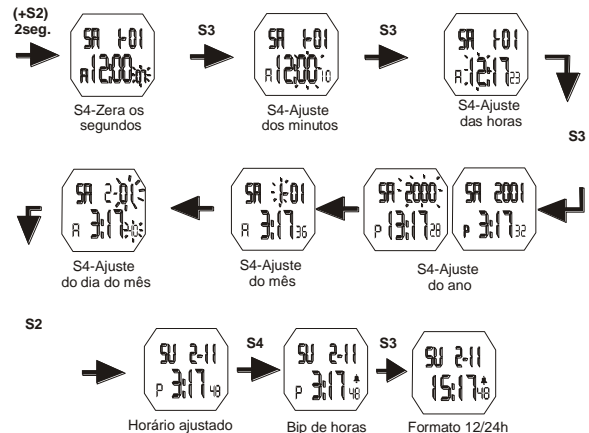
Pressione o botão S2 para selecionar as funções (Horário normal/Calendário, Alarme, Monitor da Frequência Cardíaca, Marca-Passos, Cronógrafo, Timer e Horário Dual), conforme mostra o desenho abaixo. Sempre que o botão S2 for pressionado, um tom de confirmação da troca soará.



AJUSTANDO OS HORÁRIO/CALENDÁRIO

Acertando o horário normal e calendário

1. Na função horário normal, mantenha o botão S2 pressionado por aproximadamente 2 seg., e os dígitos de segundos piscarão;
 - Pressione o botão S4 para zerar os segundos (caso necessário);
2. Pressione S3 para selecionar os dígitos de minutos;
 - Pressione S4 para correção dos dígitos de minutos;
3. Pressione o botão S3 para selecionar as horas;
 - Pressione S4 para correção dos dígitos de horas.
4. Pressione S3 para selecionar os dígitos referentes ao ano;
 - Pressione S4 para ajustar o ano.
5. Pressione S3 para selecionar os dígitos referentes ao mês;
 - Pressione S4 para ajustar os dígitos do mês.
6. Pressione S3 para selecionar os dígitos do dia do mês;
 - Pressione S4 para ajustar o dia do mês.
7. Pressione o botão S2 para retornar ao modo normal.
8. Pressione o botão S4 para ativar/desativar o 'bip de hora'.
 - Quando o 'bip de hora' estiver ativado, será exibido um símbolo no display "▲".
 - Quando o 'bip de hora' estiver ativado, um bip será emitido a cada hora cheia.
9. Pressione o botão S3 para mudar o formato do horário para 12 ou 24 horas. (Opcional)



Nota:

- No modo de correção, o relógio voltará automaticamente à exibição normal da função, se nenhum dos botões forem pressionados durante o período de 1 minuto.
- No modo de correção, mantendo o botão S4 pressionado, os dígitos avançarão rapidamente).

USANDO O ALARME

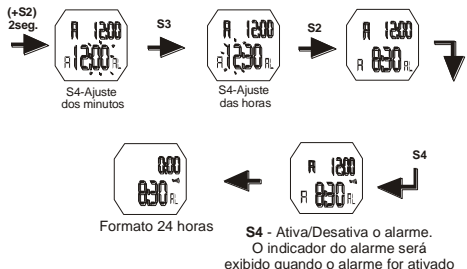
Ajustando o Alarme

1. Na função alarme, mantenha o botão S2 pressionado por aproximadamente 2 seg. e os dígitos de minutos piscarão;
 2. Pressione o botão S4 para ajustar até os "minutos" desejados;
 3. Pressione o botão S3 e os dígitos de "horas" entrarão em modo de correção, ou seja, piscarão;
 4. Pressione o botão S4 para acertar os dígitos de horas;
 5. Pressione o botão S2 para retornar o relógio à exibição de alarme normal;
 6. Para ativar/desativar o alarme, pressione o botão S4.
- Quando o alarme estiver ativado, será exibido um símbolo no display "●)"))".

- O alarme tocará na hora ajustada por aproximadamente 15 segundos. Entretanto, poderá ser interrompido manualmente pressionando-se o botão S2, S3, S4 e S5.

Nota:

- Na função alarme, o formato 24 horas só será exibido no display se a 'função horário' estiver ajustada neste formato.
- Quando o horário estiver na indicação 12 horas, certifique-se que o período (Antes do meio-dia "A" / Após o meio-dia "P") esteja ajustado corretamente.

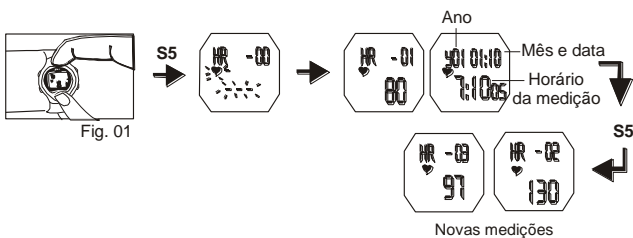


MONITORAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A função 'Monitor de frequência cardíaca' embutida em seu relógio, possui capacidade para registrar até 20 frequências cardíacas.

Siga as instruções abaixo para calcular as batidas de seu coração:

1. Pressione o botão (S5) superior com seu dedo indicador e o botão (S5) inferior com seu polegar respectivamente, durante alguns segundos, para medir seus batimentos cardíacos. (Veja Fig. 01);
 - Durante a medição de sua frequência cardíaca, o display piscará.
 - Um bip será emitido quando a medição for concluída.
 - Se a quantidade de batimentos não aparecer no display após 10 seg, favor repetir a operação.
2. Solte os botões (S5) quando as batidas do seu coração for adquirida:
 - A frequência cardíaca será registrada e datada (horário e data da medição), o display piscará, alternando entre a frequência & data/horário.
3. Caso deseje fazer outras medições, siga os mesmos procedimentos anteriores.
 - Depois da 20ª frequência cardíaca, outras medições poderão ser feitas, mas somente a última será armazenada.



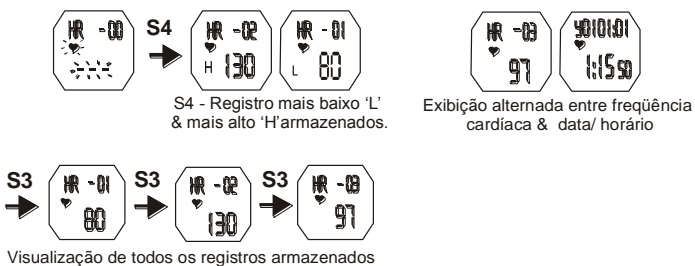
Nota:

- Após a medição, o relógio retornará à função horário normal depois de 1 minuto.

MODO DE CHAMADA DOS BATIMENTOS CARDÍACOS ARMAZENADOS NA MEMÓRIA

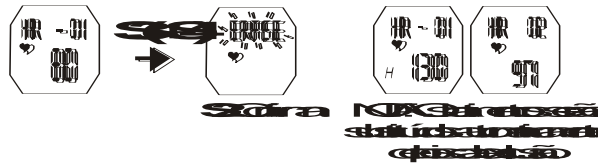
Fique alerta aos batimentos mais baixos & mais altos registrados em seu monitor cardíaco.

1. Meça as batidas de seu coração nos botões S5 ou selecione no botão S2 a função 'Monitor de frequência cardíaca'.
2. Pressione o botão S4 para visualizar o batimento mais baixo 'L' ou o batimento mais alto 'H' de seu coração, armazenados na memória.
 - A última medição e a data serão exibidas no display.
3. Pressione o botão S3 para visualizar todos os registros armazenados na memória.
 - Mantendo o botão S3 pressionado, os registros avançarão rapidamente.



COMO APAGAR OS BATIMENTOS ARMAZENADOS

1. Pressione o botão S2 para selecionar a função 'Monitor da Frequência Cardíaca'. Em seguida, pressione o botão S3 para selecionar a frequência cardíaca (1 a 20) que deseja apagar;
2. Mantenha pressionado S3 e pressione S4 até o modo 'Erase' (Apagar) aparecer no display. Em seguida, pressione o botão S2 para confirmar exclusão..
 - Repita os mesmos procedimentos para apagar outros batimentos armazenados.

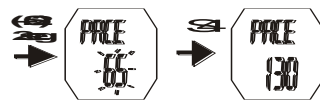


USANDO O MARCA-PASSOS

Define o ritmo de um exercício - cada bip conta como um passo, ou seja, é utilizado para a contagem de passos. O "Marca-Passos" poderá contar de 40 à 180 batimentos/min.

Como ajustar e utilizar o Marca-Passos:

1. Pressione o botão S2 para selecionar a função "Marca-Passos" (PACE);
2. Mantenha o botão S2 pressionado por aproximadamente 2 seg., para alcançar o modo de ajuste do 'Pace';
3. Pressione o botão S4 para selecionar a velocidade e o ritmo do passo/som;
 - A cada pressão no botão S4 a velocidade aumentará em 5 batimentos até 180 batimentos/min.
4. Pressione o botão S2 para confirmar o ajuste;
5. Pressione o botão S4 para iniciar/parar os batimentos;
 - Um som intermitente soará, quando o "Marca-Passos" estiver em funcionamento.
 - Caso o som do "marca-passos não seja interrompido, o mesmo soará continuamente, podendo comprometer a vida útil da bateria.
 - Outras funções poderão ser selecionadas durante o funcionamento do Timer.



OPERANDO O CRONÓGRAFO

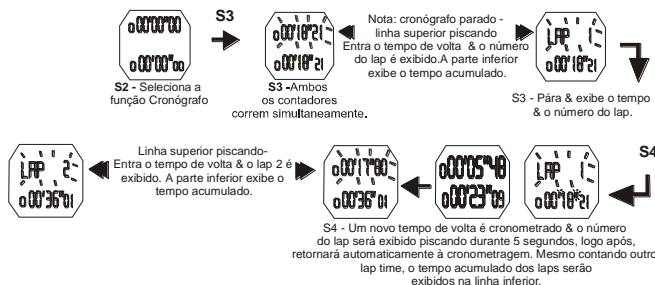
O cronógrafo dispõe de capacidade máxima para medir até 9 horas, 59 minutos, 59,99 segundos, com a unidade de 1/100 de segundo. Ao fim do intervalo de 10 horas, este reiniciará a contagem. O tempo será exibido em "minutos", "segundos" e "1/100 segundo". Este cronógrafo possui um total de 42 memórias para armazenamento de tempos de voltas - "Lap time".

Como medir no cronógrafo

1. Pressione o botão S2 para selecionar a função "Cronógrafo";
2. Pressione o botão S3 para iniciar, parar ou reiniciar a contagem. Quando a contagem for interrompida, o cronógrafo exibirá alternadamente na parte superior do display o lap 1 e o último tempo cronometrado.
3. Para zerar o cronógrafo (0'00"00), pare a contagem no botão S3 e pressione o botão S4 por aproximadamente 2 seg.

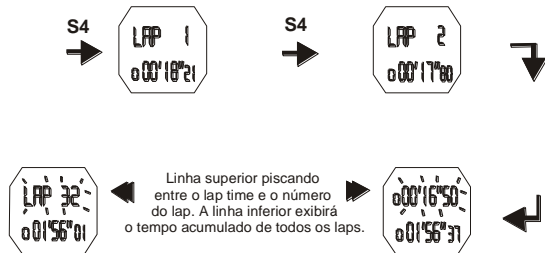
Como usar o "LAP TIME" :

1. Na função cronógrafo, pressione o botão S3 para iniciar a cronometragem;
2. Pressione o botão S4 durante a cronometragem - o 1.º "Lap time" será exibido na parte inferior do display.
3. Pressione o botão S4 novamente para armazenar o 2.º "Lap time";
4. Para alcançar os 'Lap time' seguintes, siga os mesmos procedimentos anteriores.



Como chamar os "Lap time" armazenados na memória:

- Com o cronógrafo parado, pressione o botão **S4** para visualizar os 'lap time' armazenados na memória.
 - A cada pressão no botão S4, os "lap's" de 1 à 42 serão exibidos no display.



Nota: (Opcional) - Pressione S3 para continuar a cronometragem ou S4 para zerar o cronógrafo.

OPERANDO O TIMER

O timer poderá ser ajustado para medir intervalos de 1 minuto até 23 horas e 59 minutos. O tempo é contado regressivamente em segundos, soando um alarme ao final.

Ajustando a contagem regressiva :

- Na função Timer "TR", pressione o botão **S2** por aproximadamente 2seg., e os dígitos de minutos piscarão;
- Pressione o botão **S4** para ajustar os minutos. Mantendo o botão pressionado, os dígitos avançam rapidamente;
- Pressione o botão **S3** para selecionar os dígitos de horas;
- Pressione o botão **S4** para ajustar os dígitos de horas. Mantendo o botão pressionado, os dígitos avançam rapidamente;
- Pressione o botão **S3** para selecionar os dígitos de horas;
- Pressione o botão **S2** para confirmar o ajuste.
 - Quando uma nova contagem regressiva for ajustada, pressione o botão **S4** para fixá-la, caso contrário, o Timer repetirá a contagem regressiva anterior.

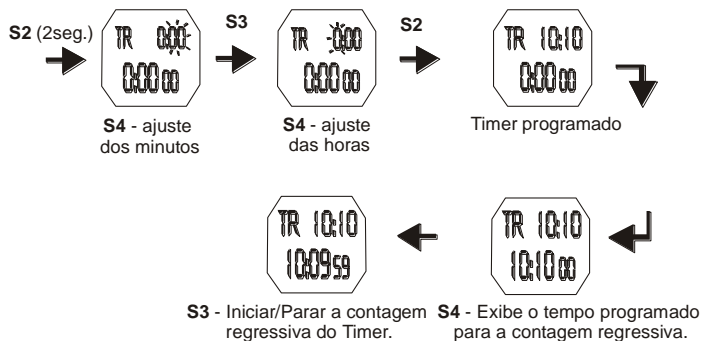
Como iniciar e reiniciar a contagem regressiva:

Com o timer ajustado, siga os procedimentos abaixo:

- Pressione o botão **S3** para iniciar/parar a contagem regressiva.
- Serão emitidos bip's intermitentes de alerta quando a contagem estiver próxima ao final da medição.
 - Ao término desta, um bip longo será emitido e o timer retorna à contagem inicialmente programada.
 - O Timer não repetirá a contagem a menos que seja reiniciada.

Nota:

- Quando a contagem programada for em horas, o bip tocará na última hora, depois nos minutos e nos 5 segundos restantes serão contínuos até o final da contagem programada.
- O som também poderá ser desligado, pressionando-se qualquer botão.
- Outras funções poderão ser selecionadas durante o funcionamento do Timer.



ACERTANDO O HORÁRIO DUAL

A função "Horário Dual" permitirá a exibição do horário de uma localidade com fuso horário diferente.

- Pressione o botão **S2** até alcançar a função Horário DUAL. Mantenha o botão **S2** pressionado por 2 seg, e os dígitos referentes aos minutos piscarão;
 - Pressione **S4** para ajuste dos dígitos;
- Pressione **S3** para selecionar os dígitos de horas
 - Pressione **S4** para ajuste das horas.
- Pressione **S2** para confirmar os ajustes.



Formato 24 horas

Nota: (Opcional)
- No modo DUAL, o formato 24 horas só será exibido no display se a 'função horário normal' estiver ajustada neste formato.

PROCEDIMENTOS PARA RESETAR

Execute o procedimento descrito abaixo para ajustar as funções (ao substituir a bateria) quando o relógio não estiver ajustado corretamente ou apresentar uma exibição anormal, devido a um forte impacto, como por exemplo: o painel sem exibição das funções ou quando o alarme soar continuamente.

Pressione os quatro botões laterais simultaneamente para "zerar" o IC (mantenha-os pressionado até desaparecer todos os dígitos do display). O relógio voltará à operação normal depois de alguns segundos. Todas as informações como horário do alarme, por exemplo, voltarão aos ajustes iniciais. Desta forma, será necessário acertar novamente os horários/calendário e alarme.

TROCA DE BATERIA

Bateria recomendada:.....Lítio (Cr2032) 3V.

Vida útil da bateria:Aproximadamente 2 anos (em uso normal)