



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 10 seconds.

FEATURE DETAILS

- Main Screen Format: Hour, Minute, Second, 12/24 Hour Format; Exercise Time; Number of Steps.
- Alarms: hourly chime and/or 2 custom times.
- Chronograph (stopwatch) measures down to 1/100 of a second. Ranges from 0 to 99'59'99, with SPL (split time) function.
- Countdown function up to 23 hours, 59 minutes.
- Pedometer mode:
 - Smart Step for 7 seconds.
 - Three different display options:
 1. Number of steps and current time.
 2. Number of steps during exercise time.
 3. kcals burned and kilometers/miles walked.
- Automatic memory storage for last 30 days of steps.
- Heart Rate mode to easily take pulse measurements.
- 4 second backlight.
- 3 atm Water Resistance.

MAIN MODES

- 1) Step Time Mode (main screen)
 - a. Exercise Goal Attainment Mode
 - b. Date Mode (Weekday, Month, Day, Year)
- 2) Alarm Mode
 - a. 2 Alarm Modes (AL1 and AL2)
 - b. Stopwatch
 - c. Countdown Timer
- 3) Step Memory Storage Mode
- 4) Heart Rate Mode

SELECTION TIPS

- Press MODE button to switch between main modes.
- Press UP button to switch between the sub-modes.

1) TIME/DATE SETTING

- 1) While in Step Time Mode, press SET once to switch to Date Mode.
- 2) From the Date Mode screen, press and hold MODE button for 2 seconds to enter Time/Date setting mode.
- 3) Press MODE to switch between time and date setting items. Use UP and SET buttons to edit each individual setting item. After making selections, press and hold MODE button for 2 seconds to save and exit setting mode. Order: 12/24 Hour Format -> Hour -> Minute -> Second -> Month-Day or Day-Month Format -> Year -> Month -> Day -> SIG (hourly chime on/off)

NOTE: Weekday will automatically adjust according to the date entered.
NOTE: After 30 seconds without button operation, watch will automatically exit Time/Date setting mode and return to the normal Step Time mode.

2) ALARM

- 1) While in Step Time Mode, press MODE to enter alarm mode. AL1 will display.
- 2) Hold down MODE for about two seconds to enter the alarm setting mode.
- 3) Use the UP and SET buttons to adjust the time. Hold down either button for 2 seconds to rapidly adjust the values.
- 4) Press MODE to switch the settings. Hold down MODE for about 3 seconds to save the alarm settings.
NOTE: Screen will automatically save the new alarm and exit the alarm setting mode after 30 seconds without key operation. You'll need to press and hold MODE again to return to alarm setting mode. The watch will never automatically return to Step Time mode (main screen) from alarm mode.
- 5) From Alarm On item setting, press SET to turn off/on, or press UP to move to AL2. Use the same instructions to set the second alarm.
- 6) Press SET while on AL1 or AL2 of alarm display mode to turn on/off the alarm quickly.
- 7) Press UP to move between screens. Order: AL1 -> AL2 -> STW -> TMR
NOTE: When an alarm is on, the alarm icon will appear in the middle of the watch screen in all modes.

3) STOPWATCH

- 1) From Step Time Mode, press MODE 1 time to enter Alarm Mode, then press UP 2 times to get to the Stopwatch mode. Initial time is 00'00"00.
- 2) Press SET to start the stopwatch timer.
- 3) While the stopwatch timer is running, press LIGHT to display the SPL (split time) function. The stopwatch will keep running while the split time is displayed. Press LIGHT again to return to the stopwatch screen.
- 4) Press SET to stop/pause the stopwatch timer. While the stopwatch is stopped, press LIGHT to reset time to 00'00"00.
NOTE: Stopwatch timer will remain running while the watch is on any mode until you stop it or it reaches the maximum time (99'59'99).

4) COUNTDOWN TIMER

- 1) From Set Time Mode, press MODE 1 time to enter Alarm Mode, then press UP 3 times to get to the countdown timer. "TR" will show at the top of the screen. Initial time is 00:00.00.
- 2) Hold the MODE button down for 3 seconds to set the countdown timer.
- 3) Use UP and SET buttons to adjust the time. Hold down for about 3 seconds to rapidly adjust the values.
- 4) Press MODE to switch between settings items: hour->minute (cannot set seconds). Hold down MODE for about 3 seconds to save timer settings.
NOTE: Under the countdown setting mode, the watch will automatically exit and return to normal countdown timer mode — you'll need to press and hold MODE again to return to countdown setting mode. The watch will never automatically return to time display mode from countdown mode.
- 5) Press SET button to start or pause the countdown.
NOTE: When the countdown timer is on, the countdown icon (clock) will blink on the screen in all modes.
- 6) When the countdown is paused, press LIGHT to return the countdown timer to the set time.
- 7) When the timer reaches 00:00.00, an alarm will sound. Press any key to turn off the alarm, otherwise it will turn off automatically after one minute of beeping.

5) Pedometer

- 1) From Step Time Mode, hold down UP button for about 3 seconds to turn on/off the Pedometer feature. When feature is turned on, an icon of a person running will display on the bottom right of the screen.
- 2) From any Step Time mode interface, press and hold MODE button for 2 seconds to enter user information setup.
- 3) Press MODE to switch between setting items. Use UP and SET buttons to edit each individual setting item. After making selections, press and hold MODE button for 2 seconds to save and exit setting mode. Order: KG/LB -> # of KG/LB -> # of CM/INCH between each step -> Daily Step Goal.

NOTE: Max step number is 999999 steps. Max exercise time is 23:59:59. Max calories/distance is 99999.9 kcal/9999.99 KM or 9999.99 miles.

NOTE: After 30 seconds without any key operation in user setting mode, screen will automatically exit the setting mode.

6) STEP MEMORY STORAGE MODE

- 1) From Step Time mode, press MODE button twice to get to Step Memory Storage mode.
NOTE: If there is memory stored, the screen will have previous date at the bottom and will automatically switch between showing steps, calories, distance, and exercise time. If the memory is empty, the screen will have "MEM" at the top and "00" at the bottom.
- 2) If there is memory stored, use UP and SET to switch between dates. The bottom of screen will automatically cycle through steps, calories, distance, and exercise time in 1 second increments for each date.
- 3) To erase all of this saved exercise information, make sure you are in Step Memory Storage mode, then hold the LIGHT button for about 2 seconds. All memory will automatically be erased and screen will read "MEM" at the top and "00" at the bottom.

7) HEART RATE MODE

- 1) From any mode and with the watch on the wrist, use both fingers to press down on the metal pulse sensors (one finger per sensor) at the top and bottom of the watch face. Cover the sensors as much as possible, and exert pressure evenly.
- 2) The screen should display "PULSE". The heart icon will flash when a heartbeat is detected — keep fingers firmly pressed to the sensors.
- 3) The heart rate value will display and update in real time as your fingers remain pressed to the sensors.
NOTE: Under cold or dry weather, rub fingers before measuring pulse.
NOTE: In Heart Rate mode, if no heart rate is detected for 10 seconds, the watch will return to the previous screen automatically. For best results, ensure the watch is secured to the wrist for at least five minutes to allow for the sensors to adjust to body surface temperature.
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 environments.

8) BATTERY REPLACEMENT

- 1) When the readout becomes dim or the heart beat counting does not work, replace the battery with a CR2430 or equivalent type.

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 ©2019 Medline Industries, Inc. Manufactured for Medline Industries, Inc., Three Lakes Drive, Northfield, IL 60093 USA

Made in China. 1-800-MEDLINE RG19POA



RELOJ DE FRECUENCIA CARDÍACA

Manual del usuario

REF MDSP3044

MODO [MODE]: Modo de selección de funciones

AJUSTE [SET]: Ajuste de funciones

ARRIBA [UP]: Se presiona para ajustar funciones

LUZ [LIGHT]: Se presiona para encender la retroiluminación



ENCENDIDO/APAGADO DEL RELOJ

El reloj viene apagado para ahorrar carga de la batería. Para encenderlo, mantenga presionados los cuatro botones durante unos 10 segundos.

CARACTERÍSTICAS

- Formato de la pantalla principal: hora, minuto, segundo, formato de 12/24 horas; tiempo de ejercicio; número de pasos.
- Alarmas: señal horaria y/o 2 horas configurables.
- Cronómetro con precisión de 1/100 de segundo. Rango de 0 a 99'59'99, con función SPL (tiempo parcial).
- Función de cuenta regresiva de hasta 23 horas y 59 minutos.
- Modo de podómetro:
 - "Smart Step" durante 7 segundos.
 - Tres opciones de presentación:
 1. Número de pasos y hora actual.
 2. Número de pasos durante el tiempo de ejercicio.
 3. kals. quemadas y kilómetros/millas caminadas.
- Almacenamiento automático en memoria de datos de pasos de los 30 últimos días.
- Modo de frecuencia cardíaca para medición sencilla del pulso.
- Retroiluminación de 4 segundos.
- Sumergible en agua hasta 3 atm.

MODOS PRINCIPALES

- 1) Modo de pasos-hora (pantalla principal)
 - a. Modo de logro del objetivo de ejercicio
 - b. Modo de fecha (día de la semana, mes, día, año)
- 2) Modo de alarma
 - a. Dos modos de alarma (AL1 y AL2)
 - b. Cronómetro
 - c. Temporizador de cuenta regresiva
- 3) Modo de almacenamiento de pasos en la memoria
- 4) Modo de frecuencia cardíaca

CONSEJOS PARA SELECCIONAR FUNCIONES

- Presione el botón MODE para alternar entre los modos principales.
- Presione el botón UP para alternar entre los submodos.

1) AJUSTE DE LA HORA/FECHA

- 1) Mientras está en el modo de pasos-hora, pulse SET (Fijar) una vez para cambiar al modo de fecha.
- 2) Desde la pantalla del modo de fecha, mantenga pulsado el botón MODE (Modo) durante 2 segundos para ingresar en el modo de ajuste de hora/fecha.
- 3) Pulse MODE (Modo) para alternar entre los valores de hora y fecha que desea ajustar. Use los botones UP (Arriba) y SET (Fijar) para modificar cada valor individual. Después de hacer sus selecciones, mantenga pulsado el botón MODE (Modo) durante 2 segundos para guardar y salir del modo de ajuste. Orden: Formato de 12/24 horas -> Hora -> Minutos -> Segundos -> Formato de Mes-Día o Día-Mes -> Año -> Mes -> Día -> SIG (señal horaria sí/no)

NOTA: El día de la semana se ajustará automáticamente según la fecha ingresada.

NOTA: Si transcurren 30 segundos sin que se pulse un botón, el reloj saldrá automáticamente del modo de ajuste de hora/fecha y regresará al modo normal de pasos-hora.

2) ALARMA

- 1) Estando en modo de pasos-hora, presione MODE para ingresar en el modo de alarma. Aparecerá AL1 en la pantalla.
- 2) Mantenga presionado MODE durante unos dos segundos para ingresar en el modo de ajuste de alarma.
- 3) Use los botones UP y SET para ajustar la hora. Mantenga presionado cualquiera de los dos botones durante 2 segundos para ajustar rápidamente los valores.
- 4) Presione MODE para alternar entre los valores que desea ajustar. Mantenga presionado MODE durante unos 3 segundos para guardar los ajustes de alarma.

NOTA: Si transcurren 30 segundos sin que se presione ningún botón, la pantalla guardará automáticamente la nueva alarma y saldrá del modo de ajuste de alarma. Será preciso que vuelva a mantener presionado el botón MODE para regresar al modo de ajuste de alarma. El reloj nunca regresará automáticamente al modo de pasos-hora (pantalla principal) desde el modo de alarma.
- 5) Desde el ajuste de alarma activada, presione SET para desactivar/activar la alarma, o presione UP para ir a AL2. Para ajustar la segunda alarma, siga las mismas instrucciones.
- 6) Presione SET mientras está en el modo presentación de AL1 o AL2 para activar/desactivar rápidamente la alarma.
- 7) Presione UP para cambiar entre las pantallas. Orden: AL1 -> AL2 -> STW (cronómetro) -> TMR (cuenta regresiva)

NOTA: Cuando una alarma está activada, el ícono de alarma aparecerá en el centro de la pantalla del reloj en todos los modos.

3) CRONÓMETRO

- 1) Desde el modo de pasos-hora, presione el tiempo de MODE 1 para ingresar en el modo de alarma, luego presione UP 2 veces para acceder al modo de cronómetro. El tiempo inicial es 00'00"00.
- 2) Presione SET para iniciar el cronómetro.
- 3) Mientras el cronómetro está en marcha, presione LIGHT para presentar la función SPL (tiempo parcial). El cronómetro continuará en marcha mientras se presenta el tiempo parcial. Presione LIGHT otra vez para regresar a la pantalla del cronómetro.
- 4) Presione SET para detener/iniciar la cuenta del cronómetro. Mientras el cronómetro está detenido, presione LIGHT para restablecer el tiempo a 00'00"00.

NOTA: El cronómetro continuará contando el tiempo mientras el reloj esté en cualquier modo, hasta que usted lo detenga o llegue al valor máximo (99'59'99).

4) TEMPORIZADOR DE CUENTA REGRESIVA

- 1) Desde el modo de pasos-hora, presione el tiempo de MODE 1 para ingresar en el modo de alarma, luego presione UP 3 veces para acceder al temporizador de cuenta regresiva. Aparecerá "TR" en la parte superior de la pantalla. El tiempo inicial es 00:00.00.
- 2) Mantenga presionado el botón MODE durante 3 segundos para ajustar los valores de cuenta regresiva.
- 3) Use los botones UP y SET para ajustar la hora. Mantenga la presión durante unos 3 segundos para ajustar rápidamente los valores.
- 4) Presione MODE para alternar entre los valores que desea ajustar: hora -> minutos (los segundos no se pueden ajustar). Mantenga presionado MODE durante unos 3 segundos para guardar los ajustes del temporizador.

NOTA: El reloj saldrá automáticamente del modo de ajuste de cuenta regresiva y regresará al modo normal de cuenta regresiva. Es necesario mantener presionado MODE otra vez para regresar al modo de ajuste de cuenta regresiva. El reloj no regresará nunca automáticamente al modo de presentación de la hora desde el modo cuenta regresiva.
- 5) Presione SET para iniciar o pausar la cuenta regresiva.

NOTA: Cuando el temporizador de la cuenta regresiva está funcionando, el ícono de cuenta regresiva (reloj) parpadea en la pantalla en todos los modos.
- 6) Cuando se pone en pausa la cuenta regresiva, presione LIGHT para restablecer el valor del temporizador de cuenta regresiva al tiempo que se ajustó.
- 7) Cuando la cuenta llegue a 00:00.00, sonará una alarma. Presione cualquier tecla para apagar la alarma. De lo contrario, se apagará automáticamente después de sonar un minuto.

5) PODÓMETRO

- 1) Desde el modo de pasos-hora, mantenga presionado el botón UP durante unos 3 segundos para encender/apagar la función de podómetro. Cuando esta función está activada, en la parte inferior derecha de la pantalla aparece el ícono de una persona corriendo.
- 2) Desde cualquier interfaz del modo de pasos-hora, mantenga presionado el botón MODE durante 2 segundos para ingresar en la configuración de información del usuario.
- 3) Presione MODE para alternar entre los valores que desea ajustar. Use los botones UP y SET para modificar cada elemento. Después de hacer sus selecciones, mantenga presionado el botón MODE durante 2 segundos para guardar y salir del modo de ajuste. Orden: KG/LB -> n.º de KG/LB -> n.º CM/PULG entre un paso y el siguiente -> Objetivo de pasos diarios.

NOTA: Máximo número de pasos: 999999 pasos. Máximo tiempo de ejercicio: 23:59.59. Máximo de calorías/distancia: 99999.9 kcal/9999.99 KM o 9999.99 millas.

NOTA: Después de transcurridos 30 segundos sin que se presione ningún botón en el modo de configuración del usuario, la pantalla saldrá automáticamente del modo de ajuste.

6) MODO DE ALMACENAMIENTO DE PASOS EN LA MEMORIA

- 1) Desde el modo de pasos-hora, presione el botón MODE dos veces para ir al modo de almacenamiento de pasos en la memoria.

NOTA: Si la memoria contiene datos, la pantalla mostrará la fecha anterior en la parte inferior y alternará automáticamente entre pasos, calorías, distancia y tiempo de ejercicio. Si la memoria está vacía, la pantalla mostrará "MEM" en la parte superior y "00" en la parte inferior.
- 2) Si la memoria contiene datos, use UP y SET para alternar entre las fechas. La parte inferior de la pantalla mostrará automáticamente en sucesión los pasos, las calorías, la distancia y el tiempo de ejercicio en incrementos de 1 segundo para cada fecha.
- 3) Para borrar toda esta información almacenada relativa a ejercicios, asegúrese de estar en el modo almacenamiento de pasos en la memoria, y luego mantenga presionado el botón LIGHT durante unos 2 segundos. Se borrará automáticamente toda la memoria y en la pantalla aparecerá "MEM" en la parte superior y "00" en la parte inferior.

7) MODO DE FRECUENCIA CARDÍACA

- 1) Desde cualquier modo y con el reloj en la muñeca, use dos dedos para ejercer presión sobre los sensores metálicos del pulso (un dedo por sensor), ubicados arriba y abajo de la esfera del reloj. Cubra los sensores lo máximo posible y ejerza una presión uniforme.
- 2) En la pantalla debe aparecer "PULSE". El ícono con forma de corazón parpadeará al detectar un latido cardíaco. Siga presionando firmemente los sensores con los dedos.
- 3) La frecuencia cardíaca aparecerá en pantalla y se actualizará en tiempo real mientras los dedos presionen los sensores.

NOTA: Si clima es frío o seco, frótese los dedos antes de medirse el pulso.

NOTA: Si en el modo de frecuencia cardíaca no se detecta la frecuencia cardíaca en 10 segundos, el reloj regresará automáticamente a la pantalla anterior. Para obtener los mejores resultados, cerciórese de que el reloj esté asegurado a la muñeca durante al menos cinco minutos para que los sensores se ajusten a la temperatura de la superficie corporal.

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

8) REEMPLAZO DE LA BATERÍA

- 1) Cuando la pantalla aparezca tenue o el reloj no cuente los latidos cardíacos, reemplace la batería por una batería CR2430 o de tipo equivalente.

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 ©2019 Medline Industries, Inc. Fabricado para Medline Industries, Inc., Three Lakes Drive Northfield, IL 60093 EE. UU.

Hecho en China. **1-800-MEDLINE** RG19POA