



QUICK START GUIDE

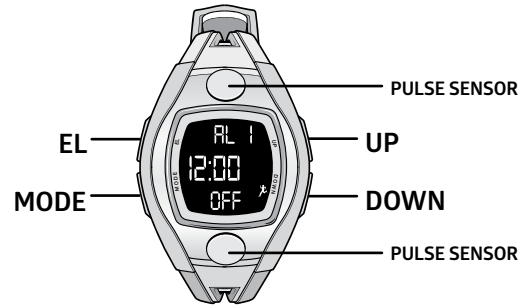
HEART RATE WATCH

REF MDSP3045

Getting Started

- The watch requires 1 CR2032 type battery (included).
- Turn on watch by holding down all four buttons for 10 seconds.
- Set the date and time before using this watch (see below).
- Countdown function up to 23 hours, 59 minutes.

See the enclosed User Manual for further details and instructions.



Modes

This watch has 4 main modes and several sub-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

Setting the Time/Date

- 1) While in Step Time Mode, press DOWN 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 DOWN 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.

Using the Pedometer Mode

- 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 DOWN 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.

Using the 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.



GUÍA DE INICIO RÁPIDO

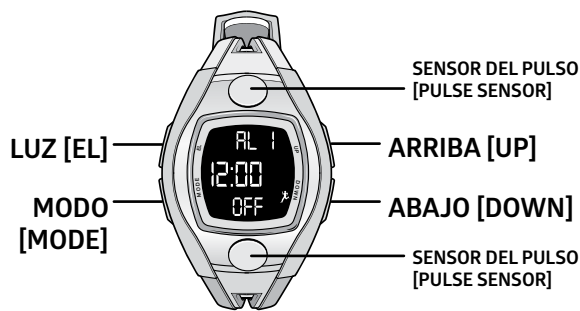
RELOJ DE FRECUENCIA CARDÍACA

REF MDSP3045

Primeros pasos

- El reloj requiere 1 (una) batería CR2032 (incluida).
- Encienda el reloj manteniendo presionados los cuatro botones durante 10 segundos.
- Configure la fecha y hora antes de usar este reloj (ver a continuación).
- Función de cuenta regresiva de hasta 23 horas y 59 minutos.

En el manual del usuario adjunto encontrará más detalles e instrucciones.



Modos

Este reloj tiene 4 modos principales y varios submodos.

- 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

Uso del modo de 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 DOWN 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.

Ajuste de la hora/fecha

- 1) Mientras está en el modo de pasos-hora, pulse DOWN (Abajo) 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 DOWN (Abajo) 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.

Uso del 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.