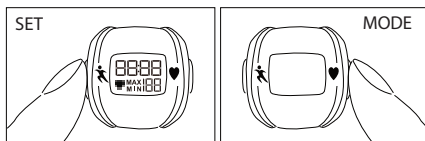


Product Overview



How to Set Your Pulse Ring

Hold down the SET button for 2 seconds to start setting segments.



1. ON/OFF the clock function
 - Press SET button to select
 - Press MODE button to next
 If "OFF" is selected, move to step 3
 2. Minute and hour
 - Press SET button to advance numbers
 - Press MODE button to next
- Note: Time displayed in military time.



3. Count-up time limit
 - Press SET button to select time limit
 - Press MODE button to next
 Ex. 00:30 indicates that the stopwatch will automatically stop after 30 minutes from starting.
4. Minimum target heart rate limit
 - Press SET button to set your minimum heart rate limit
 - Press MODE button to next
5. Maximum target heart rate limit
 - Press SET button to set your maximum heart rate limit
 - Press MODE button to next



Setting is now complete. Press MODE button to exit settings.

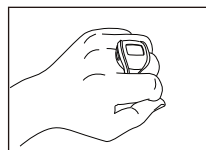
How to Monitor Your Heart Rate

1. Press MODE button to turn on measurements.
 2. The monitor starts to catch the signal and "-- --" and MODE flash.
 3. The current heart rate with a flashing will display.
- To exit, press the MODE button again.

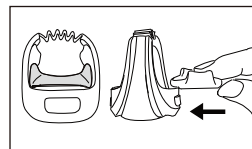


While the heart rate measurement is below or over the target, "MIN" or "MAX" flashes with alarm beeps.

For the best performance, wear your Pulse Ring on the finger with the best fit. Keep it from moving or loosening while taking measurements.



You may attach the enclosed finger pad onto the battery cover for optimal fit.



Error Message

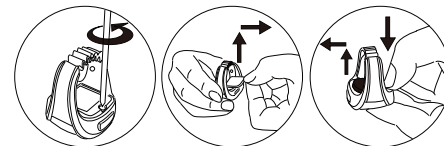
"Err" flashes with alarm beeps when the signal is not caught within 30 seconds. "OFF" will display on the screen, indicating the heart rate monitoring function is stopped. Please refit your Pulse Ring and start again.

How to Use the Stopwatch

1. Press SET button to activate stopwatch.
 2. Press the SET button to start counting.
 3. Press the SET button to stop counting.
- To resume, press MODE button once. To exit, press MODE button twice.



Battery Replacement

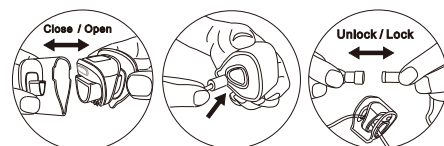


One 3V CR2032 lithium battery is needed. Replace the battery when the color of reading display becomes lighter, or the monitor has no reaction by pressing any button.

Maintenance

We suggest wiping your Pulse Ring with furniture polish (wax) to refresh the unit.

Using the Case and Lanyard



Target Heart Rate Zone

To find your maximum heart rate, you can use the age formula, max HR = 220 - age.

Maximum heart rate, or max HR, is the highest number of heartbeats per minute (bpm) in an all-out effort. Training intensities can be expressed as percentages or max HR. There are three different exercise zones: hard, moderate and light.

HARD

Benefits: maximizes performance capacity
 Recommended for: fit people and short exercise sessions

MODERATE

Benefits: improves aerobic fitness
 Recommended for: everybody and for sessions of moderate length

LIGHT

Benefits: manages weight and general wellness
 Recommended for: everybody, for longer sessions

AGE	maxHR 100%	LIGHT 60-70%	MODERATE 70-80%	HARD 80-90%
20	200	120 - 140	140 - 160	160 - 180
30	190	114 - 133	133 - 152	152 - 171
40	180	108 - 126	126 - 144	144 - 162
50	170	102 - 119	119 - 136	136 - 153
60	160	96 - 112	112 - 128	128 - 144
beats per minute				

IMPORTANT! Please be aware that these are general guidelines. Target zones will vary from person to person. For goal settings, please consult a trained professional.

Specifications

- Heart rate monitor 30 - 250 beats per minute
- Stopwatch 00:00:00 to 10:00:00 (hrs:min:sec)
- Real time clock 00:00:00 to 23:59:59 (hrs:min:sec)
- Operating Temperature 32°F - 122°F (0°C - 50°C)
- Storage Temperature -4°F - 140°F (-20°C - 60°C)
- Battery One 3V CR2032 lithium battery
- Contents Pulse Ring (battery inside), case, lanyard, extra battery, instructions

Your heart rate ring is covered by a 30-day warranty. For details of the warranty please contact Customer Care at 800-622-4714.

This is not a medical device and can not be used for medical diagnostic and treatment activities.

Manufactured for:
 Briggs Medical Service Company
 1931 Norman Drive
 Waukegan, IL 60085

#91-400-000 07/11
 ©2011 Briggs Medical Service Company



Anillo de Pulso Deportivo

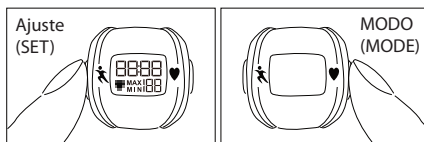
Artículo 03-400-000, 03-401-000

Información General del Producto



Como Ajustar su Anillo de Pulso

Mantenga oprimido el botón durante dos segundos para iniciar los segmentos de ajuste.



1. ENCENDIDO / APAGADO de la función reloj

- Oprima el botón para seleccionar
 - Oprima el botón para lo siguiente
- Si "OFF" es seleccionado, vaya al paso 3



2. Minuto y hora

- Oprima el botón para hacer avanzar los números
- Oprima el botón para lo siguiente



Nota: La hora es desplegada en formato militar.

3. Límite de tiempo de conteo ascendente

- Oprima el botón para seleccionar el límite de tiempo
 - Oprima el botón para lo siguiente
- Por ejemplo: 00:30 indica que el cronómetro se detendrá automáticamente después de 30 minutos de haber arrancado.



4. Límite mínimo de pulso cardíaco meta

- Oprima el botón para fijar su límite mínimo de pulso cardíaco
- Oprima el botón para lo siguiente



5. Límite máximo de pulso cardíaco meta

- Oprima el botón para fijar el límite máximo de pulso cardíaco
- Oprima el botón para lo siguiente



El ajuste está ahora completo. Oprima el botón para salir de la configuración.

Cómo Monitorear su Pulso Cardíaco

1. Oprima el botón para encender las mediciones.



2. El monitor comienza a capturar la señal y tanto "----" como parpadean.



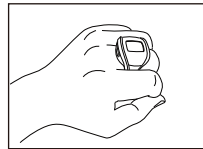
3. El pulso cardíaco actual se desplegará con un parpadeo.



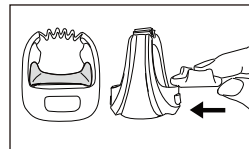
Para salir, presione de nuevo el botón .

Mientras la medición del pulso cardíaco esté por debajo o por encima de la meta, "MIN" o "MAX" parpadeará con pitidos de alarma.

Para mejor desempeño, use su Anillo de Pulso en el dedo donde se ajuste mejor. Evite que se mueva o que se afloje mientras se toman las mediciones.



Usted puede fijar la almohadilla para dedo incluida, sobre la tapa de la batería para un ajuste óptimo.



Mensaje de Error

"Err" parpadeará con pitidos de alarma cuando no se capture la señal en un plazo de 30 segundos. "OFF" se desplegará en la pantalla, indicando que la función de monitoreo del pulso cardíaco se ha detenido. Por favor reajuste su anillo de Pulso y comience de nuevo.

Cómo Usar el Cronómetro

1. Oprima el botón para activar el cronómetro.



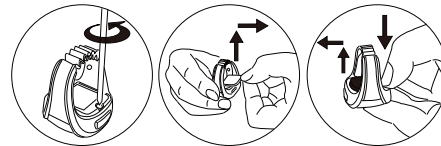
2. Oprima el botón para iniciar el conteo.



3. Oprima el botón para detener el conteo.

Para continuar, presione una vez el botón . Para salir, presione dos veces el botón .

Reemplazo de Batería

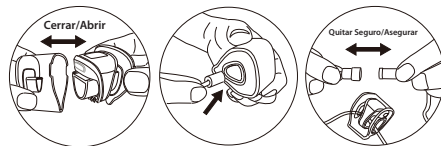


Se requiere una batería de litio de 3V tipo CR2032. Reemplace la batería cuando el color de la pantalla de lectura se torne claro, o el monitor no tenga reacción al oprimir cualquier botón.

Mantenimiento

Sugerimos limpiar su Anillo de Pulso con pulimento (cera) para muebles para refrescar la unidad.

Uso del Estuche y Cuerda de Sujeción



Zona de Pulso Cardíaco Meta

Para encontrar su pulso cardíaco máximo, use la fórmula de edad, Pulso Cardíaco Máximo (PC máx) = 220 - edad.

El pulso cardíaco máximo o PC máx, es el número más alto de latidos del corazón por minuto (lpm) bajo un esfuerzo completo. Las intensidades de entrenamiento se pueden expresar como porcentajes o como PC máx Hay tres distintas zonas de ejercicio: duro, moderado y ligero.

DURO

Beneficios: maximiza la capacidad de desempeño
Recomendado para: personas con buena condición física y sesiones breves de ejercicio

MODERADO

Beneficios: mejora la condición aeróbica
Recomendado para: todas las personas y para sesiones de duración moderada

LIGERO

Beneficios: cuida el peso y el bienestar general
Recomendado para: todas las personas, para sesiones más largas

EDAD	PCmax 100%	LIGERO 60-70%	MODERADO 70-80%	DURO 80-90%
20	200	120 - 140	160 - 180	
30	190	114 - 133	152 - 171	
40	180	108 - 126	144 - 162	
50	170	102 - 119	136 - 153	
60	160	96 - 112	128 - 144	
		latidos por minuto		

¡IMPORTANTE! Por favor esté consciente de que estos son lineamientos generales. Las zonas meta variarán de persona a persona. Para fijar su meta, por favor consulte a un profesional entrenado.

Especificaciones

Monitor de pulso cardíaco 30 - 250 latidos por minuto cardíaco

Cronómetro de 00:00:00 a 10:00:00 (hrs:min:seg)

Reloj de tiempo real de 00:00:00 a 23:59:59 (hrs:min:seg)

Temperatura de Operación 32°F - 122°F (0°C - 50°C)

Temperatura de Almacenamiento -4°F - 140°F (-20°C - 60°C)

Batería Una batería de litio de 3V tipo CR2032

Contenido Anillo de Pulso (batería en el interior), estuche, cuerda de sujeción, batería extra, instrucciones

Su anillo de pulso está cubierto por una garantía de 30 días. Para obtener detalles de la garantía, por favor contacte a Atención al Cliente al 800-622-4714.

Este no es un dispositivo médico y no puede utilizarse para actividades de diagnóstico y tratamiento médico.