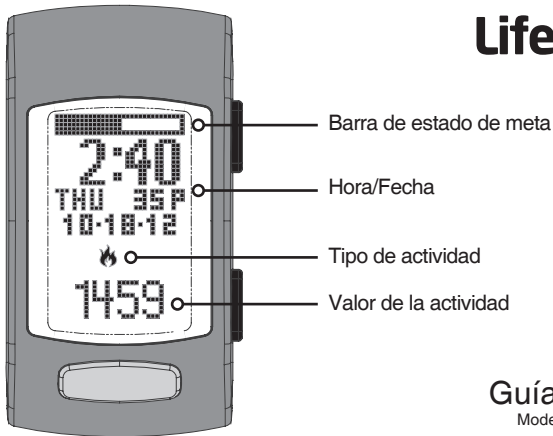


LifeTrak™



Guía rápida

Modelo: Core C210

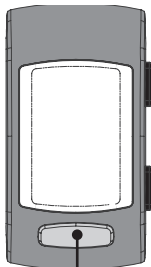
Bienvenido a LifeTrak. Demos un recorrido rápido de las funciones básicas.

Para encender su rastreador de actividades, presione y mantenga presionado cualquier botón.

iTunes® es una marca comercial registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y el uso de dichas marcas por LifeTrak cuenta con licencia. Otras marcas y nombres comerciales le pertenecen a sus dueños respectivos.

Copyright © 2014 Salutron, Inc. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la duplicación o copia total o parcial de este manual sin el consentimiento expreso por escrito de Salutron, Inc.

DISTRIBUCIÓN DE LOS BOTONES



MODO

Presione para cambiar el modo:

Hora ▶ Por hora ▶ Por semana ▶ Ejercicio

LUZ

Presiónelos juntos para que encienda la luz

Puede usar **MODO + VER** o
hacer doble clic en **VER**

Si está oscuro, al presionar **VER** también se
activará la luz

INICIAR/PARAR

Presione para iniciar y parar en el modo *Workout*
(Ejercicio)

VER



Presione para ver: distancia ▶ calorías ▶ pasos ▶ sueño



Presione y mantenga presionado para leer su ritmo cardiaco

NOTA:

*Los botones no están
diseñados para usarse
bajo el agua*

CONFI- GURA- CIÓN DE METAS



① En *Time (Hora)*, mantenga presionado **MODO** durante 3 segundos



② Seleccione-
GOAL (META)



DENTRO DEL MODO DE AJUSTES



● Aumentar valor

● Reducir valor

Presione: ir al siguiente ajuste

Presione y mantenga presionado: salir del modo de ajustes

②

CONFI- GURA- CIÓN DE LA HORA



① En *Time* (*Hora*), mantenga presionado **MODO** durante 3 segundos



② Seleccione **TIME** (**HORA**)

segundos
▼
minutos
▼
hora
▼
año
▼
mes
▼
día
▼
formato
mes-día
▼
formato
12/24 h

DENTRO DEL MODO DE AJUSTES



● Cambiar/aumentar valor

● Cambiar/disminuir valor

Presione: ir al siguiente ajuste

Presione y mantenga presionado:
salir del modo de ajustes

CONFIGURACIÓN AVANZADA



- ① En *Time (Hora)*, mantenga presionado **MODO** durante 3 segundos



- ② Seleccione **ADV**



DENTRO DEL MODO DE AJUSTES



- Cambiar/aumentar valor
- Cambiar/disminuir valor
- Presione: ir al siguiente ajuste
- Presione y mantenga presionado: salir del modo de ajustes

RASTREA- DOR DE SUEÑO

Monitorea la duración y la calidad del sueño según el movimiento y la postura de los brazos.

El rastreador de sueño tiene dos ajustes de operación: Automático y Manual.

Auto (predeterminado): El rastreo de sueño está habilitado siempre.

Manual: El rastreo de sueño está habilitado al hacer doble clic en **INICIAR/PARAR** al estar en *Time (Hora)*.

*NOTA: Si pretende quitarse su rastreador de actividad cuando se despierte, recomendamos que detenga manualmente el rastreador de sueño haciendo doble clic en **INICIAR/PARAR** al estar en *Time (Hora)*.*

RASTREA- DOR DE SUEÑO

Cuando se habilita el rastreo de sueño, el dispositivo detectará automáticamente el inicio y el fin de su sesión de sueño.

Al hacer doble clic en **INICIAR/PARAR** al estar en *Time (Hora)* se marca la hora en que se va a dormir. También activa el rastreador de sueño si está en modo Manual de rastreo de sueño.



Indicador de rastreo de sueño

INICIAR/PARAR

Haga doble clic para marcar el inicio del intento de irse a dormir O para iniciar el rastreador de sueño al estar en modo Manual (debe estar en *Time (Hora)*)

RASTREA- DOR DE SUEÑO

Configuración de la operación del rastreador de sueño en Automático o Manual.



①

En *Time*
(*Hora*),
mantenga
presionado
MODO
durante 3
segundos



②

Selec-
cione
SLEEP
(**DORMIR**)

DENTRO DEL MODO DE AJUSTES



● Cambie el ajuste

● Presione: seleccione el ajuste

RASTREA- DOR DE SUEÑO

Recolección de datos del sueño

Nuestro rastreador avanzado de sueño es lo suficientemente inteligente para distinguir si el dispositivo está en su muñeca o no. El rastreo de sueño se inhabilita cuando no tiene el dispositivo en la muñeca.

El tiempo total de sueño se acumula durante todas las sesiones de sueño que *terminan* en un día en particular. Por ejemplo, si se durmió anoche y se despertó esta mañana, la duración de su sueño se sumará al tiempo total de sueño de hoy.

Sin embargo, si anoche se durmió a las 10:00 p.m. y se despertó a las 11:00 p.m., esa hora de sueño se sumará al tiempo total de sueño de *ayer*.

NOTA: El tiempo total de sueño se actualizará después de un breve periodo una vez que se despierte.

NOTA: El tiempo de sueño mínimo para los datos registrados es de 45 minutos.



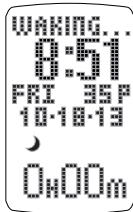
Tiempo total
de sueño

RASTREADOR DE SUEÑO

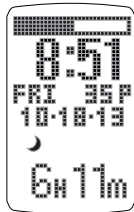
Secuencia del rastreo de sueño



El rastreador de sueño se activa.



Aparece la pantalla *Waking* (Despertando) cuando detecta movimiento y el rastreador está determinando si usted está despierto.



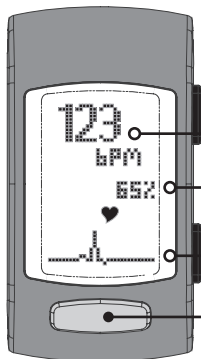
El rastreador de sueño se desactiva. Usted está ahora despierto y el tiempo total de sueño se actualiza.

NOTA: Al estar en la pantalla *Waking* (Despertando), si se queda dormido de nuevo, el rastreador de sueño seguirá activo y volverá a ver el mensaje "Sleep ..zZ" en la parte superior. El tiempo total de sueño no se actualizará.

RITMO CARDIACO

Tomar su ritmo cardiaco le ayudará a mantenerse en las zonas de ejercicio y ayudará a calcular sus **calorías con más precisión**.

1. Úselo bien ceñido alrededor de su muñeca.
2. Presione suavemente y mantenga presionado el botón **VER** durante 3 a 8 segundos hasta que aparezca el ritmo cardiaco.



Ritmo cardiaco (latidos por minuto)

% del ritmo cardiaco máximo

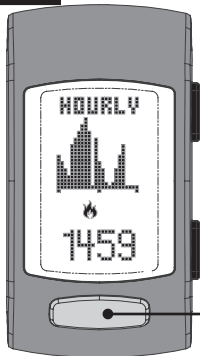
Indicador de pulso

VER

Presione y mantenga presionado para leer su ritmo cardiaco

VISUALIZACIÓN POR HORAS

Muestra su avance a lo largo del día con un gráfico de 24 horas. Las barras están a escala para ajustar los datos del periodo de 24 horas.



Desde *Time (Hora)*,
presione **MODO** hasta que llegue a
Hourly Display (Visualización por horas)

VER

Presione para ver:

distancia, calorías, pasos, sueño

VISUALIZACIÓN POR HORAS

La vista de actividad por hora le brinda un resumen de sus niveles de sueño y de actividad.

Actividad: Muestra sus niveles de actividad mientras está despierto. Las barras representan tres categorías: Normal, Activo y Muy activo.

Sleep: Muestra sus niveles de sueño. Las barras representan tres categorías: Sueño Ligero, Medio y Profundo.

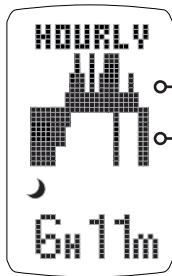
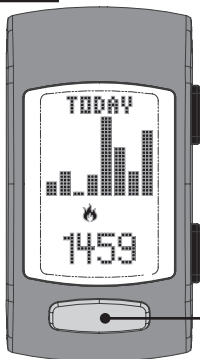


Gráfico de estado activo

Gráfico de estado de sueño

VISUALIZACIÓN POR SEMANA

Muestra sus resultados de los últimos 7 días. Las barras están a escala para ajustar los datos de la semana pasada.



Desde *Time (Hora)*,
presione **MODO** hasta que llegue a *Weekly Display (Visualización por semana)*
(se mostrará "Today" - Hoy)

INICIAR/PARAR

Presione para ver los últimos
7 días

VER

Presione para ver:

distancia, calorías, pasos, sueño

MODO DE EJERCICIO

Registra datos de una rutina de ejercicio individual.



Desde *Time (Hora)*, presione **MODO** hasta que llegue a *Workout (Ejercicio)*

INICIAR/PARAR

Presione para iniciar/parar el registro de su ejercicio

Mantenga presionado para reiniciar los datos (debe detener el modo *Workout - Ejercicio*)

VER

Presione para ver:

distancia, calorías, pasos