



Manual Speedo Model 59

APRESENTAÇÃO

Parabéns, você acaba de adquirir um legítimo Speedo Watches, um relógio esportivo com marca mundialmente reconhecida pela qualidade e confiabilidade.

Leia atentamente este manual que contém as informações fundamentais para o manuseio correto do seu Speedo e os cuidados necessários para com ele.

Central de Relacionamento com o Cliente: (31) 3516-7699

Orientações para uso e conservação de seu Speedo Watches:

- 1- Limpe seu Speedo utilizando, apenas, um pano seco e macio. O uso de produtos químicos na limpeza pode deteriorar os componentes fabricados a base de polímeros (borracha e plásticos) e eletrônicos do relógio;
- 2- Evite utilizar seu Speedo nas proximidades de eletricidade estática e campos eletromagnéticos intensos, pois podem danificar componentes eletrônicos do circuito;
- 3- Evite choques térmicos. Deixar o relógio exposto diretamente ao Sol ou em locais quentes, por um longo período, pode provocar dilatação de juntas. Quando muito aquecido, pode permitir a entrada de umidade, caso seja colocado em contato com a água. Neste caso, coloque-o na sombra e em local arejado para voltar à temperatura ambiente;

4- Caso apresente sinais de umidade interna, leve-o imediatamente à Assistência Técnica autorizada mais próxima (ou revendedor). A umidade pode oxidar peças metálicas ou danificar componentes eletrônicos do relógio;

5- Não tente desmontar o relógio ou remover a tampa traseira;

6- Seu Speedo foi projetado para o uso rotineiro e esportivo. Entretanto aconselhamos que retire seu relógio quando for desenvolver práticas esportivas de contato físico ou atividades que possam provocar choques mecânicos;

7- Se for ficar um longo período sem utilizar seu relógio, mantenha-o com a coroa puxada, aumentando com isso a durabilidade da bateria.

Apenas para relógios com 5 ATM ou mais:

8- Confira se a coroa está apertada antes de colocar o relógio em contato com a água;

9- Não pressione qualquer botão do relógio quando este estiver em

contato direto com água;

10- Após utilizar em banhos de mar ou piscina, lave seu Speedo em água corrente para reduzir os impactos nocivos da água salgada ou tratada quimicamente.

Informações fundamentais sobre a impermeabilidade (resistência a umidade):

Para identificar o quanto seu Speedo é resistente à água verifique, no fundo, a existência da inscrição “Water Resistant”.

Os relógios resistentes à água possuem classes diferenciadas de proteção à umidade, normalmente expressas em ATM ou m (1 ATM = 10m). A indicação de 3 ATM, 5 ATM, ou 10 ATM no fundo do relógio significa que passou por testes de impermeabilidade proporcionais a pressão manométrica equivalente a esta indicação, tendo sido aprovado no teste. O uso de relógios de uma classe em uma situação mais exigente irá provocar danos irreversíveis ao produto.

As classes normalmente empregadas para relógios resistentes à água são:

3 ATM – Permite contato rápido e eventual com a água (por exemplo lavar o rosto ou as mãos);







5 ATM – Permite uso durante o banho ou atividades de natação ou hidroginástica;

10 ATM – Permite uso durante mergulho em baixa profundidade (normalmente sem equipamento);

15 ATM ou mais – Permite uso durante mergulho em média profundidade (normalmente com equipamento).

IMPORTANTE: Mesmo produtos que possuam estas classes de resistência devem ser utilizados em contato com água somente em situações eventuais, pois ao longo do tempo e devido ao uso contínuo, os componentes em borracha podem ressecar, permitindo a entrada de umidade e danificando o relógio.

TABELA DE RESISTÊNCIA

Capacidade de resistência à pressão da água						
3ATM (30 Metros)	⚡	⚡	—	—	—	—
5ATM (50 Metros)	⚡	⚡	⚡	⚡	—	—
10ATM (100 Metros)	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	—
20ATM (200 Metros)	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡

TERMO DE GARANTIA

Para utilizar a Garantia, o comprador deverá apresentar ou enviar à Assistência Técnica mais próxima (ou ao revendedor) o seu relógio Speedo acompanhado do Certificado de Garantia, devidamente preenchido, e da Nota Fiscal de Compra.

Este certificado garante ao comprador o direito a qualquer serviço de assistência técnica, incluindo reparo e substituição de componentes, sem qualquer ônus, por um prazo de 12 meses a partir da data de aquisição, desde que o problema identificado seja relacionado, exclusivamente, ao funcionamento do relógio (defeito de fabricação). Entretanto, os direitos à garantia deixam de ser válidos nas situações em que se evidencia a abertura do relógio por pessoa não autorizada, uso indevido ou dano acidental.

Desta forma, não são cobertos pela garantia:

- Arranhões (e/ou quebra) do visor do relógio, caixa, pulseira ou fechos;
- Danos ou alterações na aparência apresentados em caixas, pulseiras, fundos e demais componentes expostos ao ambiente, provocados por calor excessivo, substâncias químicas ou orgânicas ou ainda, por desgaste relacionado ao uso regular;
- Danos provocados pela entrada de umidade, mesmo para relógios resistentes à água (Water Resistant), quando identificados travamento incorreto da coroa ou ação de pressões superiores a qual ele resiste (vide tabela de Resistência).

1.0 INTRODUÇÃO

A linha de Monitores Cardíacos da Speedo Watches foi elaborada especialmente para quem se preocupa com a saúde e quer aumentar o desempenho nas atividades esportivas.

Cada relógio vem acompanhado de uma cinta de borracha, que se ajusta confortavelmente em torno do peito, onde um sensor integrado transfere a frequência cardíaca, por meio de ondas de rádio para o relógio.

O kit Monitor Cardíaco da Speedo Watches contém 1 relógio, 1 cinta, 1 estojo especial e 1 manual de instruções.

ATENÇÃO!

- É recomendável consultar um médico ou treinador físico antes de

definir os limites Superior e Inferior de frequência cardíaca.

- Esse kit, assim como muitos aparelhos eletrônicos ou magnéticos, pode causar interferências em marca-passos. Portanto, é essencial que pacientes em uso de marca-passo consultem um médico antes de usarem esse kit.
- O kit Monitor Cardíaco é um dispositivo suplementar para a medição de frequência cardíaca; não é aplicável para dispositivos médicos. A leitura da frequência cardíaca adquirida por meio desse aparelho eletrônico deve ser periodicamente comparada a uma leitura médica.

FUNCIONALIDADES

Modo de Hora Atual

- Idiomas de visualização: Inglês Francês, Espanhol, Italiano e Alemão
- Formato 12/24 horas
- Segundo, Minuto e Hora
- Mês e dia
- Hora Dupla – Fuso Horário

Modo Cronômetro

- Resolução : 1/100(centésimo de segundo)
- Alcance de contagem: 99' 99" 00
- Contagem de 50 tempos parciais

Modo de Frequência Cardíaca

- Alcance de medição: 40 a 240 bpm
- Valor Padrão para Zona de Frequência Cardíaca: 126/165 bpm para os limites inferior e superior respectivamente
- Porcentagem Padrão para Zona de Frequência Cardíaca: 65% / 85% para os limites inferior e superior respectivamente
- Cronômetro do exercício
- Zona de frequência cardíaca
- Consumo de caloria
- Consumo de gordura

Modo Alarme

- 2 Alarmes
- Duração do Alarme: aproximadamente 30 segundos de sinal sonoro.

Modo SOS

- Nome
- Tipo Sanguíneo
- Número de telefone para socorro

Modo Scan

- Resultado do treinamento visualizado de forma cíclica

Outros

- Relógio codificado – emparelhamento com a cinta
- Iluminação de fundo
- Lembrete de Aniversário
- Indicador de bateria fraca
- Modo econômico do visor

OBS.: Este manual foi elaborado considerando-se a visualização

DUAL

ST-STP



MODE

SET

das funções no idioma Inglês (English).

Modo de Hora Atual

Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão SET e segure por 3 (três) segundos até a inscrição 'ENGLI' aparecer no visor e, em seguida, pressione DUAL para alternar entre os idiomas, na seguinte sequência: Inglês; Francês, Espanhol; Italiano; e Alemão. Pressione MODE para selecionar o idioma escolhido.

- Em seguida, ajuste o formato 12/24 horas, pressionando o botão DUAL para alternar e MODE para selecionar. Após pressionar MODE, o relógio passa automaticamente para o ajuste de hora, na seguinte sequência: segundos – minutos – hora – ano – mês – dia. Para cada

ajuste, pressione DUAL ou ST/STP para aumentar ou reduzir, respectivamente, os dígitos no visor. Para finalizar os ajustes, pressione MODE.

- Após os ajustes de Hora Atual, o relógio passa automaticamente para o emparelhamento com a cinta. Pressione DUAL e aguarde o visor parar de piscar. Após o emparelhamento, o relógio já está pronto para uso e a codificação está finalizada. Para retornar ao Modo Hora Atual, pressione SET.

NOTA: O emparelhamento da cinta com o relógio é necessário somente na primeira vez que o produto for utilizado.


Hora Dupla Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão DUAL para alternar para a Hora Dupla. Nesta função, pressione SET e segure por 3 (três) segundos até os dígitos que sinalizam a hora piscarem. Para cada ajuste, pressione DUAL ou ST/STP para aumentar ou reduzir, respectivamente, os dígitos no visor. Para alternar para os minutos, pressione MODE. Para finalizar os ajustes, pressione SET. Para retornar ao Modo Hora Atual, pressione SET novamente.

Visualização

- No Modo de Hora Atual, pressione DUAL para alternar entre Hora local e Hora dupla – Fuso Horário.

Som das teclas Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão ST/STP para ligar/desligar o som das teclas. O ícone  aparecerá ao lado dos segundos, indicando que o Som das teclas está ligado.

Modo Cronômetro Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão MODE 1 (uma) vez e verifique se aparecerá a sigla “STW” no visor. Em seguida, pressione SET para selecionar e zerar a contagem de tempo. A função de Frequência Cardíaca será ativada automaticamente.

- **TEMPO TOTAL:** No Modo Cronômetro, pressione ST/STP pra iniciar e para a contagem de tempo.

- **TEMPO PARCIAL:** No Modo Cronômetro ativado, pressione SET para visualizar o tempo parcial. O tempo marcado piscará por 3 (três) segundos, antes de retornar à contagem do tempo total. Pressione ST/STP para parar o Cronômetro. Pressione DUAL para visualizar o tempo total do exercício e pressione DUAL novamente para rever todos os tempos parciais marcados.

NOTA: Este relógio possui contagem para até 50 tempos parciais

- **ZERAR O CRONÔMETRO:** No Modo Cronômetro ativado, com a contagem iniciada, pressione ST/STP para finalizar a contagem de tempo e, em seguida, pressione SET por 3 (três) segundos para zerá-lo.

- Para retornar ao Modo de Hora Atual, após parar o Cronômetro, pressione MODE por 5 (cinco) vezes.

Modo de Frequência Cardíaca Manuseio

- Para que o relógio receba corretamente o sinal e possa medir a frequência cardíaca:

- Coloque o relógio no pulso;

- Coloque a cinta no peito, à altura do tórax, e verifique se as áreas de contato estão firmes e na posição correta. Ajuste a faixa elástica até que esteja presa ao peito firmemente, evitando que se solte durante a atividade física.

- **NÃO** medir a frequência cardíaca quando estiver mergulhando ou

embaixo d' água.

Dicas

- Limpar as áreas de contato ocasionalmente, aplicando poucas gotas de água e secá-las com um papel toalha para remover qualquer gordura residual.
- NÃO utilizar cremes hidratantes na pele, pois ele poderá isolar o sinal entre a pele e a área de contato da cinta.
- Caso a pele do usuário esteja extremamente seca, aplicar um gel condutor ou água para facilitar a medição da frequência cardíaca.

Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão MODE 2 (duas) vezes e verifique se aparecerá a sigla "HRM" no visor. Em seguida, pressione o botão SET e segure por 3 (três) segundos até a inscrição 'FEMALE' ou 'MALE' aparecer no visor e, em seguida, pressione DUAL para alternar entre a configuração. Pressione MODE para selecionar o gênero adequado.
- Após pressionar MODE, o relógio passa automaticamente para o ajuste de configurações pessoais, na seguinte sequência: ano de nascimento – mês de aniversário – dia de aniversário – altura – peso – tipo de exercício – tipo de ajuste da zona de frequência cardíaca (manual/automática) – frequência cardíaca máxima e mínima (caso seja selecionado o ajuste manual na etapa anterior). Para cada ajuste, pressione

DUAL ou ST/STP para aumentar ou reduzir, respectivamente, os dígitos no visor. Para finalizar os ajustes, pressione SET.

Tipos de exercício

	Caminhada	Corrida	Bicicleta	Ajustes do usuário
Devagar	Walk	RUN-S	RIDE-S	USER-S
Médio	-	RUN-M	RIDE-M	USER-M
Alto	-	RUN-F	RIDE-F	USER-F

NOTA: Quando a taxa cardíaca exceder os limites máximo e mínimo estipulados, tanto manual quanto automaticamente, um sinal sonoro será acionado desde que o Som das teclas esteja ligado.

Visualização

- Ao selecionar o Modo de Frequência cardíaca, a função de medição dos batimentos cardíacos será acionada automaticamente.
- Pressione DUAL para alternar a visualização na seguinte sequência: tempo total do exercício – frequência cardíaca máxima (MAX) e média (AVG) – tempo de exercício acima da zona de frequência cardíaca máxima (U) – tempo de exercício dentro da zona de frequência cardíaca estimada (I) – tempo de exercício abaixo da zona de frequência cardíaca mínima (L) – consumo de calorias (KCal) – queima de gordura.

NOTA: É importante ter conhecimento de sua frequência cardíaca. Você pode estimar sua frequência cardíaca máxima (FCM) por meio da fórmula:

FCM = 220 – sua idade

ATENÇÃO: Os limites mínimo e máximo de batimentos cardíacos estipulados devem ser acompanhados por um médico ou treinador físico, sendo ajustados conforme as necessidades e condição de saúde de cada pessoa.

Modo Alarme Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão MODE 3 (três) vezes e verifique se aparecerá a sigla “ALARM” no visor. Em seguida, pressione o botão SET e segure por 3 (três) segundos até a inscrição ‘ALARM 1’ aparecer e os dígitos que marcam os segundos piscarem. Para cada ajuste, pressione DUAL ou ST/STP para aumentar ou reduzir, respectivamente, os dígitos no visor. Pressione MODE para alternar entre hora

– minutos. Para finalizar os ajustes, pressione SET.

- Para alternar entre ‘ALARM 1’ e ‘ALARM 2’, pressione DUAL. Para ajustes, siga o mesmo procedimento listado anteriormente.
- Para ligar/desligar o Alarme devidamente ajustado, pressione ST/STP. O ícone “ ” aparecerá abaixo do horário ajustado, indicando que o aquele Alarme está ligado.
- Quando todos os ajustes estiverem completos, pressione o botão MODE por 3 (três) vezes para retornar ao Modo de Hora Atual.

Modo SOS

Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão MODE 4 (quatro) vezes e verifique se aparecerá a sigla “SOS” no visor. Em seguida, pressione DUAL para alternar a seguinte sequência: nome (NAME) – tipo sanguíneo (BLOOD) – número de telefone (PHONE). Pressione SET e segure por 3 (três) segundos para selecionar uma destas funções.
- NOME: Após selecionar esta função, pressione DUAL ou ST/STP para selecionar o alfabeto e confirme a seleção de cada letra pressionando MODE. Pressione SET para retornar ao Modo SOS.
- TIPO SANGUÍNEO: Após selecionar esta função, pressione DUAL ou ST/STP para selecionar o tipo sanguíneo e confirme a seleção pressio-

nando MODE. Pressione SET para retornar ao Modo SOS.

- NÚMERO DE TELEFONE: Após selecionar esta função, pressione DUAL ou ST/STP para selecionar o dígito e confirme a seleção pressionando MODE. Pressione SET para retornar ao Modo SOS.

Visualização

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão SET 1 (uma) vez para visualizar na seguinte sequência: nome – tipo sanguíneo – número de telefone. Pressione MODE para retornar ao Modo de Hora Atual.

Modo Scan Ajustes

- No Modo de Hora Atual, pressione o botão MODE 5 (cinco) vezes e verifique se aparecerá a sigla "SCAN" no visor. Em seguida, esta função passará a exibir no visor todos os resultados do último treinamento realizado na seguinte sequência: Modo de Hora Atual – Modo Cronômetro e Frequência cardíaca (tempo total do exercício – frequência cardíaca máxima (MAX) e média (AVG) – tempo de exercício acima da zona de frequência cardíaca máxima (U) – tempo de exercício dentro da zona de frequência cardíaca estimada (I) – tempo de exercício abaixo da zona de frequência cardíaca mínima (L) – consumo de calorias (KCal) – queima de gordura).
- Pressione MODE para retornar ao Modo de Hora Atual.

Outros

- **ILUMINAÇÃO DE FUNDO:** No Modo de Hora Atual, pressione o botão ST/STP e segure por 3 (três) segundos para acionar a Iluminação de fundo.
- **LEMBRETE DE ANIVERSÁRIO:** Na data ajustada pelo usuário em suas configurações pessoais, o relógio soará um bipe de 1 (um) minuto.
- **INDICADOR DE BATERIA FRACA:** Quando a bateria do relógio estiver próxima do fim, a inscrição 'BATT' aparecerá no visor, indicando bateria fraca.
- **MODO ECONÔMICO DO VISOR:** No Modo de Hora Atual, pressione o botão ST/STP e segure por 5 (cinco) segundos para acionar o Modo Econômico do visor, desligando o visor. Para retornar a visualização, pressione qualquer botão.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Belo Horizonte-BH

Seculus da Amazônia S/A

Av. Afonso Pena, 3.577 - Loja 08 - Mangabeiras - Cep: 30.130-008

FONE: (031) 3516-7600 / FAX: (031) 3516-7658

Manaus-AM

Seculus da Amazônia S/A

Rua Voluntários da Pátria, 635 - Vila da Prata - Cep: 69.030-520

FONE: (092) 2121-7600 / FAX: (092) 3625-4825

Rio de Janeiro-RJ

Seculus da Amazônia S/A-Filial RJ

Av. Nilo Peçanha, 50 - Sala 1106 - Centro - Cep: 20.044-900

FONE: (021) 3512-9202 / FAX: (021) 3512-9200

São Paulo-SP

Seculus da Amazônia S/A

Rua Conselheiro Crispiniano, nº. 344 – 10º andar

Conjuntos 1008 – 1009 e 1010 - Centro - Cep: 01037-908

FONE: (011) 3512-9200 / FAX: (011) 3512-9208

Salvador-BA

Relojoaria Lisboa

Avenida Tancredo Neves, nº. 274 – Centro Empresarial Iguatemi

Bloco A – Sala nº. 315 – Caminho das Flores - Cep: 41820-020

FONE/FAX: (071) 3450-4829

A relação de Assistências técnicas pode sofrer alterações sem aviso prévio. Para consultar a lista atualizada visite o site

www.speedowatches.com.br

Call Center: 031-3516-7699

Speedo

watches



SISTEMA DE QUALIDADE

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS



CONHEÇA A AMAZÔNIA

speedo 
w a t c h e s

Desenvolvido e distribuído exclusivamente no Brasil por Seculus da Amazônia S.A.
Avenida Afonso Pena, 3577, 4º andar | Mangabeiras | Cep: 30130-008 | Belo Horizonte | MG
Fone: (31) 3516-7600

© 2007 SPEEDO. INC www.speedowatches.com.br