



Geometrie

Geometrie

1. Elementos del producto.....	29
2. Recarga de la batería	29
3. Encendido y configuración del producto.....	30
4. Instalación del cinturón o pulsómetro	30
5. Funciones de los botones	32
6. Menús principales	32
7. Actividades propuestas por el GPS	33
8. Inicio del ejercicio	34
8.1. Búsqueda de la señal del satélite	34
8.2. Búsqueda de la señal cardíaca (solo en On Move 700)	35
8.3. Funcionamiento del modo libre	35
8.3.1. Definición de las opciones de carrera.....	35
8.3.2. Pantallas disponibles durante el ejercicio.....	36
8.3.3. Inicio o fin de una sesión de ejercicio y cálculo manual de tiempos por vueltas	37
8.3.4. Fin de una sesión	38
9. Transferencia de datos al ordenador.....	38
9.1. Instalación del programa de Geonaute	38
9.2. Conexión del reloj al ordenador.....	38
9.3. Importación de las sesiones	38
9.4. Visualización de las sesiones	39
10. Precauciones de uso.....	40

Gracias por su interés en los modelos On Move 500 de relojes GPS para carreras de la marca Kalenji.

El objetivo de esta breve guía consiste en enseñarle a utilizar este producto.

Esta guía se limita al funcionamiento básico del producto para que le sea más fácil de utilizar la primera vez.

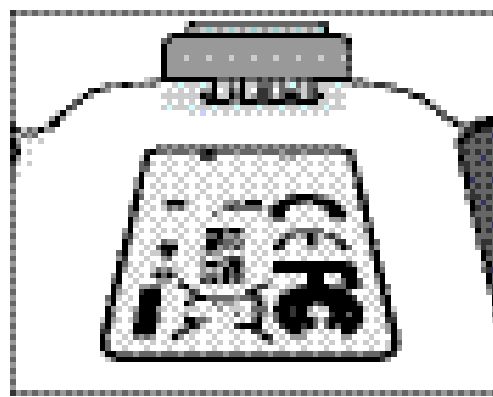
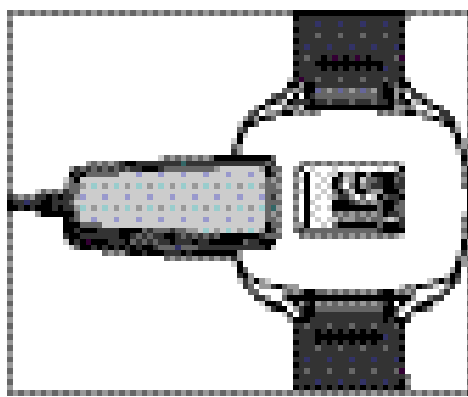
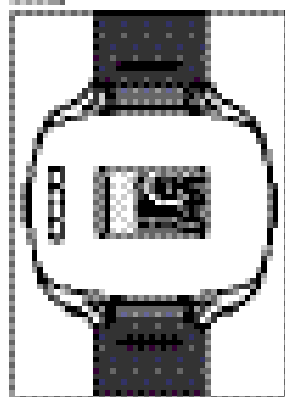
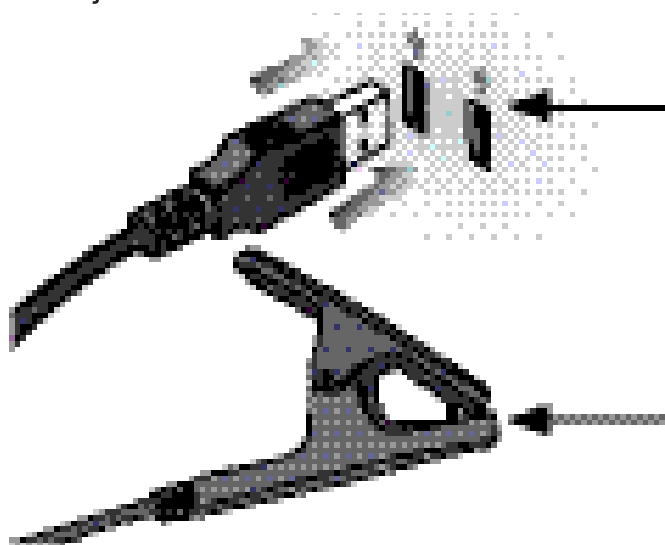
Si desea conocer todas las características y funciones del producto, consulte el manual de instrucciones completo que encontrará en la sección Soporte > Asistencia de www.geonaute.com

1. Elementos del producto

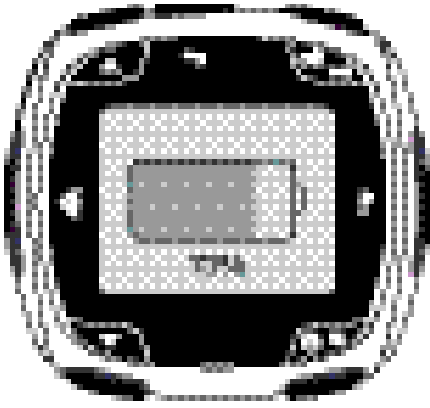
	On Move 500	On Move 700
Reloj con GPS	●	●
Cable USB para cargar la batería y transferir datos a un ordenador	●	●
Pulsómetro o cinturón cardifrecuencímetro		●

2. Recarga de la batería

Conecte el cable de alimentación USB a uno de los puertos del ordenador y enganche la pinza al reloj.




Los cuatro conectores metálicos deben encajar en los cuatro huecos situados en el reverso del reloj.



Cuando conecte el cable USB estando el reloj apagado, aparecerá el icono de la batería y su porcentaje de carga.

3. Encendido y configuración del producto

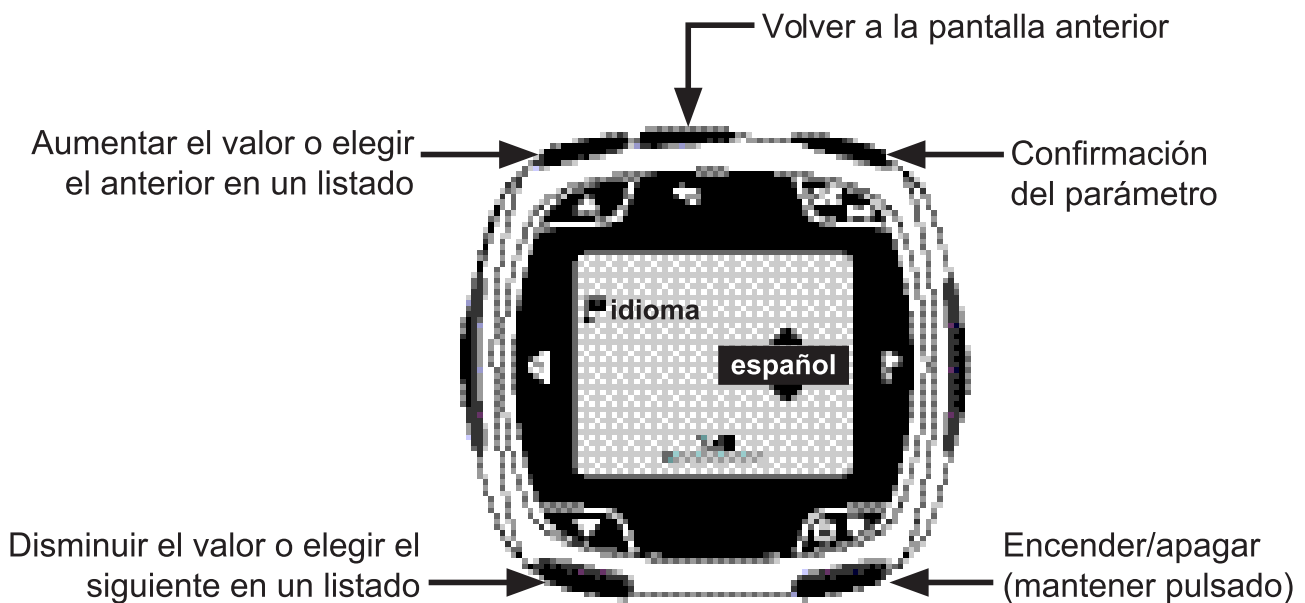
Para encender el reloj, mantenga pulsado el botón  **ON**. y aparecerá la primera pantalla de configuración (idioma).

Configure los diferentes ajustes del reloj:

idioma, hora, unidades, sexo, fecha de nacimiento, peso, altura, pulso máx (frecuencia cardíaca máxima), pulso en reposo (frecuencia cardíaca en reposo).

La frecuencia cardíaca máxima se calcula en función de la edad pero se puede definir manualmente.

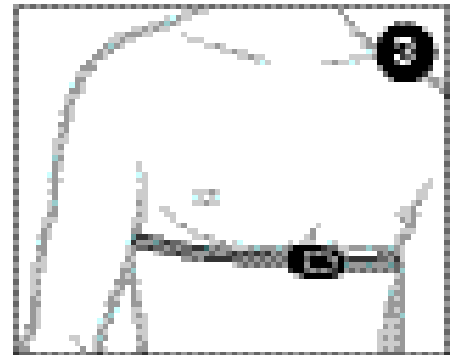
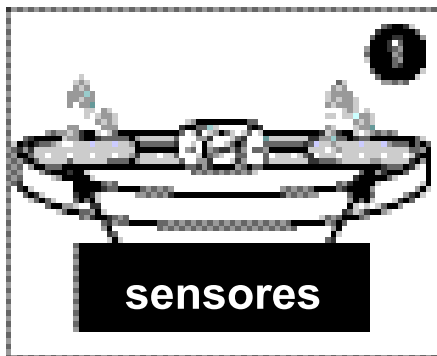
Botones útiles durante la configuración



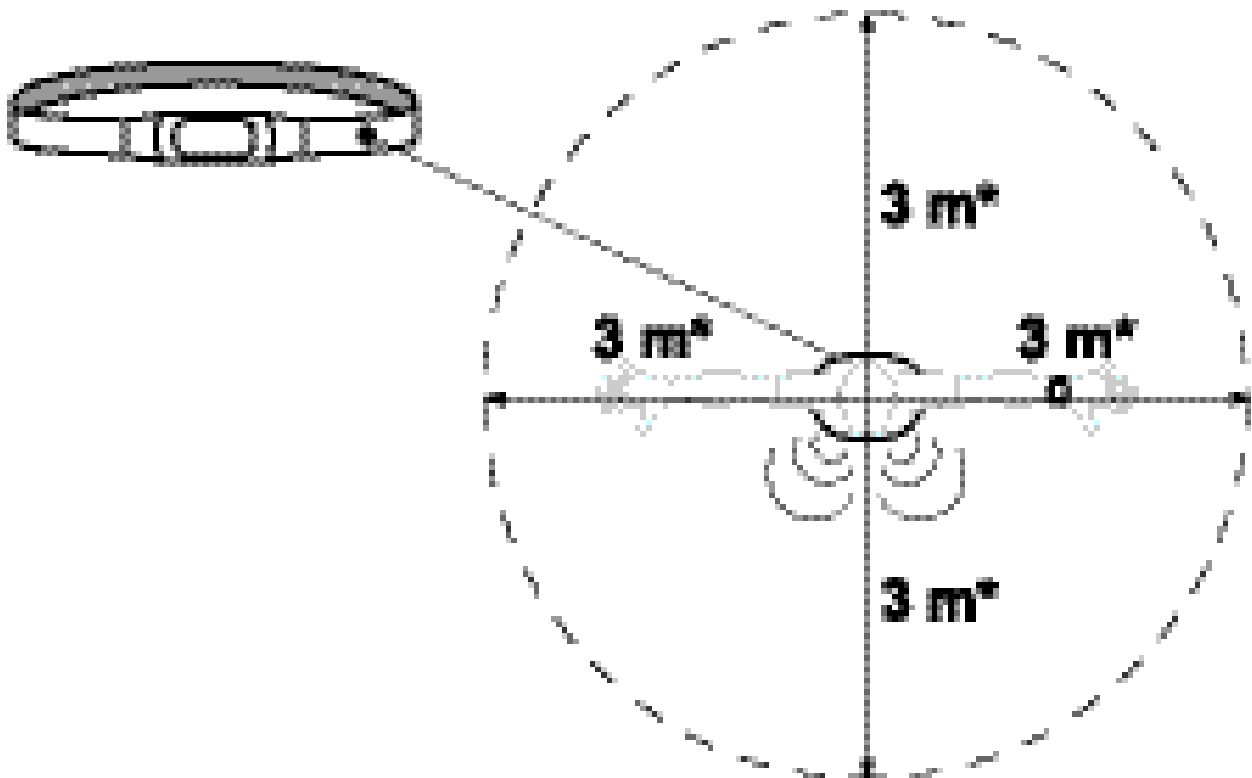
4. Instalación del cinturón o pulsómetro

Este apartado solo es aplicable para el modelo On Move 700

Instalación

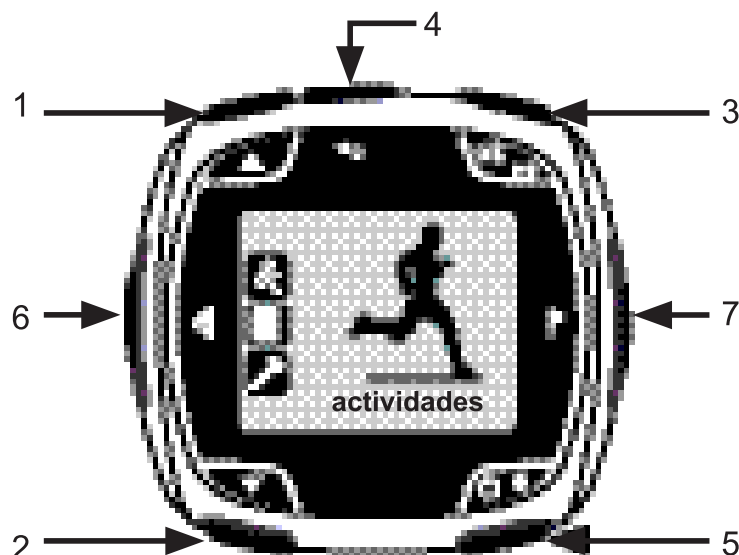


Área de recepción



*1

5. Funciones de los botones



1. ▲ arriba: para seleccionar una opción anterior en un listado, aumentar un valor, ir a la pantalla de indicadores anterior en «Mis indicadores» y acercar la imagen en «Mi ruta».
2. ▼ abajo: para seleccionar una opción posterior en un listado, disminuir un valor, ir a la pantalla de indicadores posterior en «Mis indicadores» y alejar la imagen en «Mi ruta».
3. arrancar/detener: para entrar en el menú principal del GPS, confirmar una selección, arrancar o detener el cronómetro durante un ejercicio.
4. volver: para volver al menú o la pantalla anterior.
5. : para encender o apagar el reloj (al mantener el botón pulsado) o para iluminar la pantalla.

Los botones laterales solo funcionan después de haber empezado una sesión de ejercicio.

6. pantalla: para cambiar el punto de vista durante la sesión de ejercicio.
7. vuelta: para calcular manualmente el tiempo que se tarda en cada vuelta.




6. Menús principales

Después de configurar el reloj GPS y cada vez que lo encienda, aparecerá la hora, la fecha y la capacidad de la batería.



Pulse el botón **OK** para entrar en el menú del **GPS**.

Con el botón  se mostrará de nuevo la hora.

Encontrará 4 menús diferentes al pulsar **OK**. Si desea pasar de un menú a otro, pulse los botones  y . Si desea entrar en el menú seleccionado, pulse el botón **OK**. Para volver a la visualización de la hora, pulse el botón .



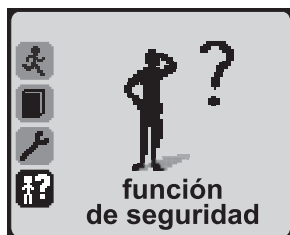
Desde el menú Actividades se puede acceder a los diferentes modos de uso del reloj: Sesión libre, Entrenamiento, Desafíos, Estiramiento y En interior. Encontrará toda la información al respecto en el apartado siguiente.



En el menú Biblioteca encontrará los informes detallados de las sesiones y de las rutas además de información sobre el estado de la memoria.





Desde el menú Reglajes podrá configurar la interfaz del producto (visualización, sonido...), las características generales (idioma, hora...) y las personales del usuario (edad, peso...). Además, permite manejar el pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro (en el modelo CW Kalenji 700 GPS) así como acceder al menú de mantenimiento del producto (configuración de fábrica).




El menú Funciones de seguridad permite determinar la posición por GPS o crear un itinerario a partir de una sesión de ejercicio anterior para que nos oriente por el buen camino.

7. Actividades propuestas por el GPS

 **Sesión libre:** Para correr a su ritmo y regular la velocidad por zonas objetivo o activar la información por vueltas automáticamente (vuelta automática) a partir de la distancia o el tiempo. Si desea seguir una ruta establecida, puede cargar o crear previamente un recorrido en el producto.

 **Entrenamiento:** Para encontrar las sesiones de entrenamiento más frecuentes a la hora de correr (entrenamientos Kalenji) o crear uno mismo sus propias sesiones de entrenamiento (nuevo entrenamiento) y dejarse guiar por el reloj durante el ejercicio. Después podrá consultar los entrenamientos que haya creado para volver a realizarlos o utilizarlos como base para crear uno nuevo (mis entrenamientos).

 **Desafíos:** En este modo, que sirve para acometer desafíos, podrá elegir entre efectuar una carrera contra un adversario virtual (carrera libre), contra uno mismo (desafío contra uno mismo) o calcular su VMA (velocidad máxima aeróbica). Si desea seguir una ruta establecida, puede cargar o crear previamente un recorrido en el producto.

A Estiramiento: Para encontrar sugerencias de estiramientos por grupos musculares y así facilitar la recuperación después del esfuerzo realizado. Dispone de una lista de estiramientos predefinidos, pero puede modificarlos a su antojo.

ES

En interior: Cuando el ejercicio se realiza en interiores (cinta de correr, pista de atletismo...), este modo desactiva el GPS pero se puede registrar igualmente la sesión y controlar la frecuencia cardíaca (solo en el modelo On Move 700 GPS).

8. Inicio del ejercicio

Seleccione el tipo de ejercicio con los botones ▲ y ▼ antes de confirmar con el botón OK.

8.1. Búsqueda de la señal del satélite

La medición de la distancia y de la velocidad se efectúa gracias al sistema GPS. Al entrar en los modos de Sesión libre, Entrenamiento y Desafíos, el reloj buscará las señales de los satélites más cercanos.



Cuando el satélite parpadea y aparece la barra de progreso, el reloj aún no ha detectado una señal con suficiente calidad como para proporcionar información sobre la velocidad o la distancia ni puede orientar al usuario.



El satélite deja de parpadear y aparece el pictograma ☑ para indicar que el GPS ya puede proporcionar información sobre la velocidad o la distancia u orientar al usuario.



Conviene esperar a recibir la señal del satélite antes de empezar el ejercicio, en caso contrario:

- la información sobre distancia y velocidad no será correcta;
- será más difícil para el reloj captar la señal cuando el usuario esté corriendo.

Cuando no se utiliza el reloj con frecuencia o se enciende en un lugar diferente de la última vez que se haya usado, es posible que la recepción de la señal tarde más tiempo (unos dos minutos) porque el reloj deberá detectar los satélites que cubran su ubicación.



Condiciones inapropiadas para la recepción de señal.

La calidad de la recepción de la señal del satélite puede verse afectada por el entorno y el desplazamiento. Para facilitar la recepción, se recomienda tanto como sea posible:

- colocarse en un lugar despejado, apartado de edificios y evitar cobijarse debajo de árboles;
- permanecer inmóvil mientras se esté detectando la señal.

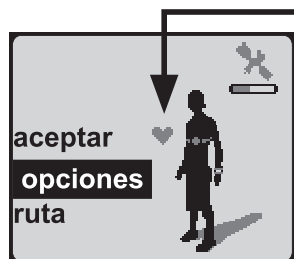
8.2. Búsqueda de la señal cardíaca (solo en On Move 700 GPS)

Cada vez que entre en los modos de Sesión libre, Entrenamiento o Desafíos, el reloj comprobará si recibe la señal de los latidos del corazón.



Tal y como se indica en el apartado 4, el pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro tiene que estar correctamente colocado y humedecido para que el reloj pueda detectarlo.

ES



El corazón parpadea mientras el reloj comprueba la señal del pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro.



El corazón deja de parpadear y aparece el pictograma ✓ para indicar que el reloj ha detectado los latidos del corazón.



Cuando el reloj no detecte el pulsómetro, aparecerá la opción de emparejarlo. Para emparejar el pulsómetro con el reloj, es importante alejarse a más de 10 metros de cualquier otro cinturón cardiofrecuencímetro para que el reloj no se conecte con otro cinturón. Esta recomendación solo es aplicable durante el emparejamiento, que consiste en memorizar el código único del cinturón; pero no es necesaria cuando el reloj debe detectar el cinturón al entrar en los modos de Sesión libre, Entrenamiento o Desafíos.

Si no consigue emparejar el cinturón con el reloj, consulte el apartado «Percances» en el manual de instrucciones completo que encontrará en la sección Soporte > Asistencia de www.kalenji.com.

8.3. Funcionamiento del modo libre

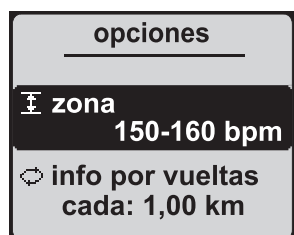


La primera vez que se utilice este producto, se recomienda empezar por la Sesión libre, que aparece detallada a continuación, para familiarizarse con el producto y aprender a manejar las demás funciones como Entrenamiento, Desafíos o Estiramiento, cuyo funcionamiento encontrará en el manual de instrucciones completo del producto.

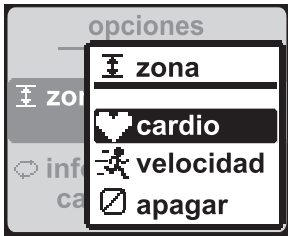
8.3.1. Definición de las opciones de carrera



Al entrar en este modo, el reloj comenzará a buscar la señal de los satélites y la frecuencia cardíaca (solo en el modelo On Move 700 GPS). Mientras tanto, aproveche para supervisar y configurar las Opciones del ejercicio.



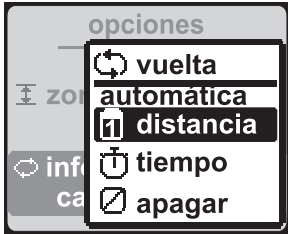
Aquí podrá configurar la Zona objetivo y la Info por vueltas a intervalos regulares (vuelta).



La zona objetivo se puede basar en:

- La frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (BPM) o en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima (% pulso máx)
- La velocidad en km/h o en min/km o el porcentaje de velocidad máxima aeróbica (% VMA) si se ha establecido previamente.

Al activar la zona objetivo, el reloj emitirá una alarma cuando el usuario se aleje de ella.



La información por vueltas se puede basar en:

- La distancia (por ejemplo por cada kilómetro)
- El tiempo (por ejemplo cada 5 minutos)

En ambos casos, el usuario puede seleccionar uno de los valores de la lista. Si no encuentra el valor deseado en la lista, seleccione «usuario» e introduzca dicho valor mediante los botones ▲ y ▼.

Al activar «Info vueltas», el reloj mostrará un resumen del rendimiento físico al final de cada vuelta.

En los menús Zonas e Info vueltas, desactivará las funciones correspondientes pulsando en «Apagar».

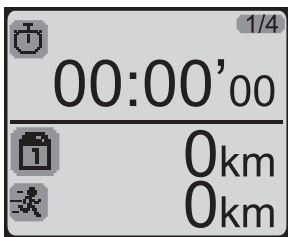


Cuando haya determinado las opciones, vuelva a la pantalla de búsqueda de satélites pulsando varias veces el botón ↩ y pulse OK para pasar a la pantalla siguiente.

8.3.2. Pantallas disponibles durante el ejercicio

8.3.2.1. Pantalla «Mis indicadores»

En el modo libre, el reloj muestra por defecto la pantalla «Mis indicadores» que incluye un listado con la información principal sobre la sesión de ejercicio. Dispone de cuatro pantallas diferentes con indicadores.



Primera de las 4 pantallas de indicadores disponibles

La primera pantalla de indicadores que aparece en el reloj incluye el cronómetro, la distancia y la velocidad instantánea.

Pulse los botones ▲ y ▼ para ver las demás pantallas.

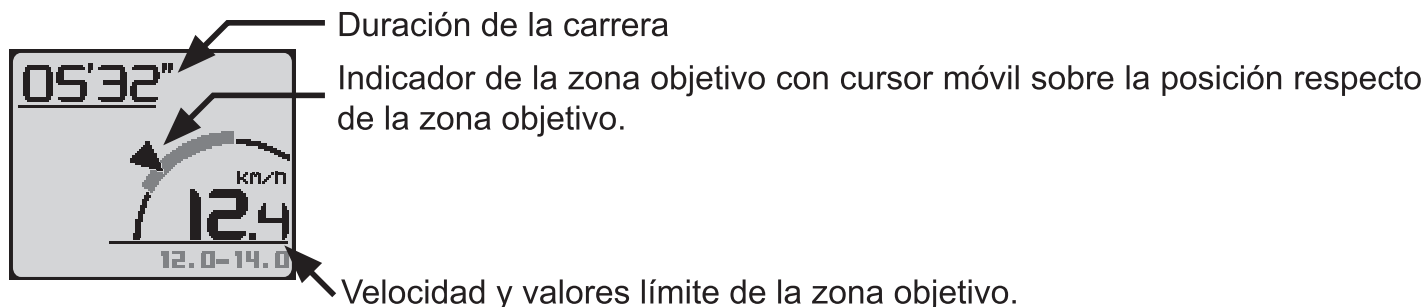
En el menú Reglajes > Personalizar interfaz > Visualización podrá configurar las pantallas de indicadores a su gusto: número de pantallas (de 1 a 4), número de indicadores por pantalla (de 1 a 4) y selección del tipo de indicadores.

Aparte de la pantalla clásica de indicadores, el reloj ofrece otro punto de vista sobre la sesión de ejercicio. Si desea consultarlo, pulse el botón ◀.

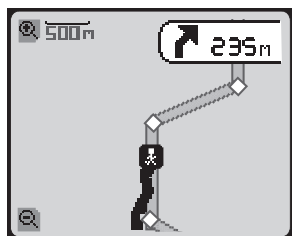
8.3.2.2. Pantalla Mi ritmo

La pantalla «Mi ritmo» presenta información muy visual acerca del ritmo del usuario. Ofrece indicadores automáticamente en función de diferentes parámetros: utilización o no del cinturón cardiofrecuencímetro en el On Move 700, configuración de una zona objetivo en velocidad o frecuencia cardíaca...

En el siguiente ejemplo se muestra la pantalla «Mi ritmo» durante una sesión de ejercicio sin cinturón cardiofrecuencímetro y con la velocidad como zona objetivo.



8.3.2.3. Pantalla Mi ruta



La pantalla «Mi ruta» permite consultar el recorrido efectuado desde el inicio del ejercicio y el itinerario que se debe seguir si previamente ha activado la opción Mi ruta. En este último caso, el reloj mostrará información para orientar al usuario.

Los botones ▲ y ▼ permiten acercar o alejar la imagen, respectivamente.



Las diferentes pantallas del modo «Sesión libre» también están disponibles en otros modos de actividad: entrenamiento y desafíos.

8.3.3. Inicio o fin de una sesión de ejercicio y cálculo manual de tiempos por vueltas

- Pulse OK para empezar una sesión de ejercicio.
- Pulse para calcular manualmente el tiempo transcurrido en una vuelta. Durante 5 segundos, el reloj mostrará el número de vuelta, el tiempo que se ha tardado en recorrerla y la velocidad media.
- Pulse OK para interrumpir la sesión.



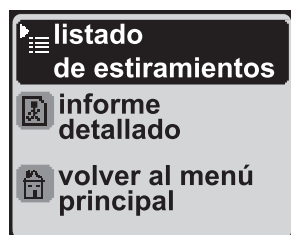
Con los botones ▲ y ▼ podrá elegir entre:

- continuar la sesión de ejercicio.
- interrumpir y guardar la sesión.
- reiniciar a cero la sesión.
- acceder a todos los ajustes.
- lanzar la orientación hacia el punto de salida.
- consultar su posición en coordenadas GPS.

8.3.4. Fin de una sesión

Al terminar y guardar una sesión, dispondrá automáticamente de un informe resumido del ejercicio realizado. Podrá alternar la información de las sesiones de ejercicio pulsando el botón OK.

ES



Después, podrá empezar una sesión de estiramiento, volver al menú principal o consultar el informe detallado de la sesión de ejercicio.

9. Transferencia de datos al ordenador

9.1. Instalación del programa de Geonaute:

Instale el programa de Geonaute que encontrará en esta dirección:
<http://www.geonaute.com/en/download>

9.2. Conexión del reloj al ordenador

Conecte el reloj a uno de los puertos USB del ordenador.

Consulte el apartado 2. Recarga de la batería para conocer las modalidades de conexión.



Conexión con Windows XP

Al conectarse por primera vez en Windows XP, el sistema le pedirá «Conectarse a Windows Update para buscar actualizaciones».

Seleccione «Sí, solo esta vez» y pulse en «Siguiente».

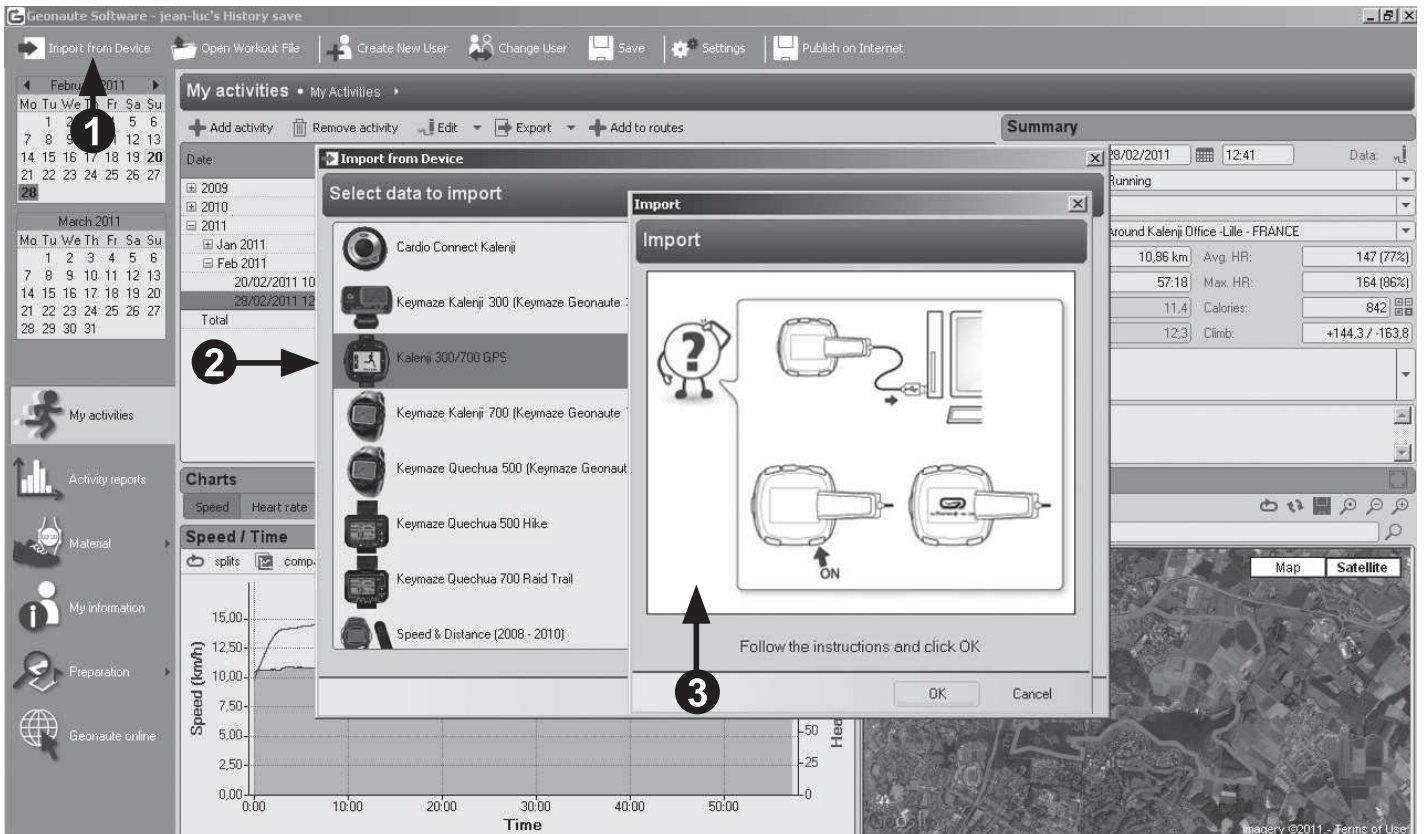
En la ventana siguiente, seleccione «Instalar el programa automáticamente (recomendado)» y vuelva a pulsar en «Siguiente».

Si ya es usuario del software de Geonaute, compruebe que el producto Kalenji 300/700 GPS aparezca en la ventana «Importar desde el aparato». En caso contrario, deberá descargar la nueva versión de Geonaute (véase el apartado 9.1. Instalación del programa de Geonaute).

9.3. Importación de las sesiones

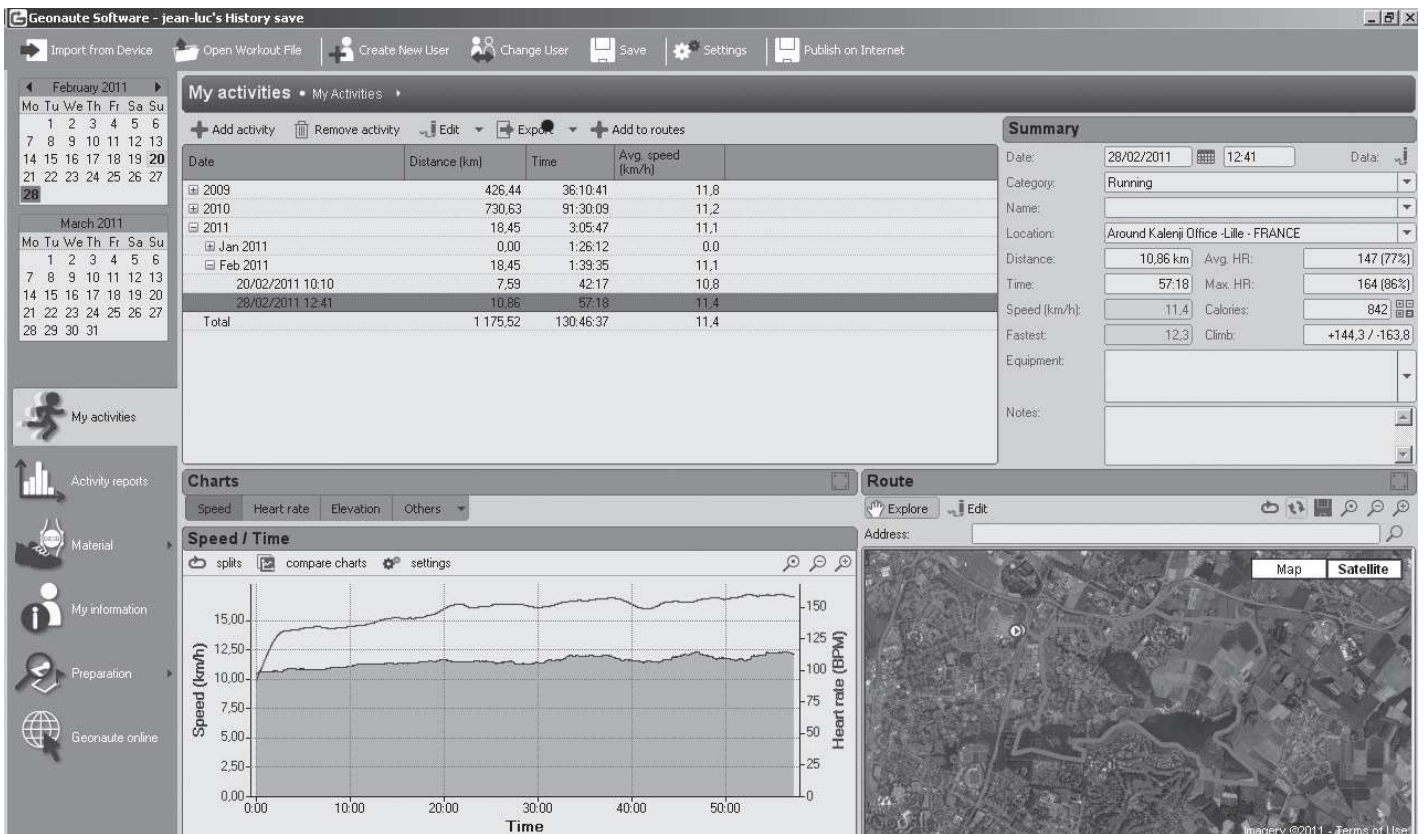
Si desea importar las sesiones de ejercicio desde el reloj, siga estos pasos:

- 1 Seleccione «Importar desde el aparato».
- 2 Seleccione su modelo de GPS Kalenji en la lista.
- 3 Siga las instrucciones de la ventana de importación y pulse OK.



9.4. Visualización de las sesiones

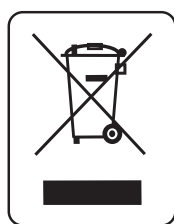
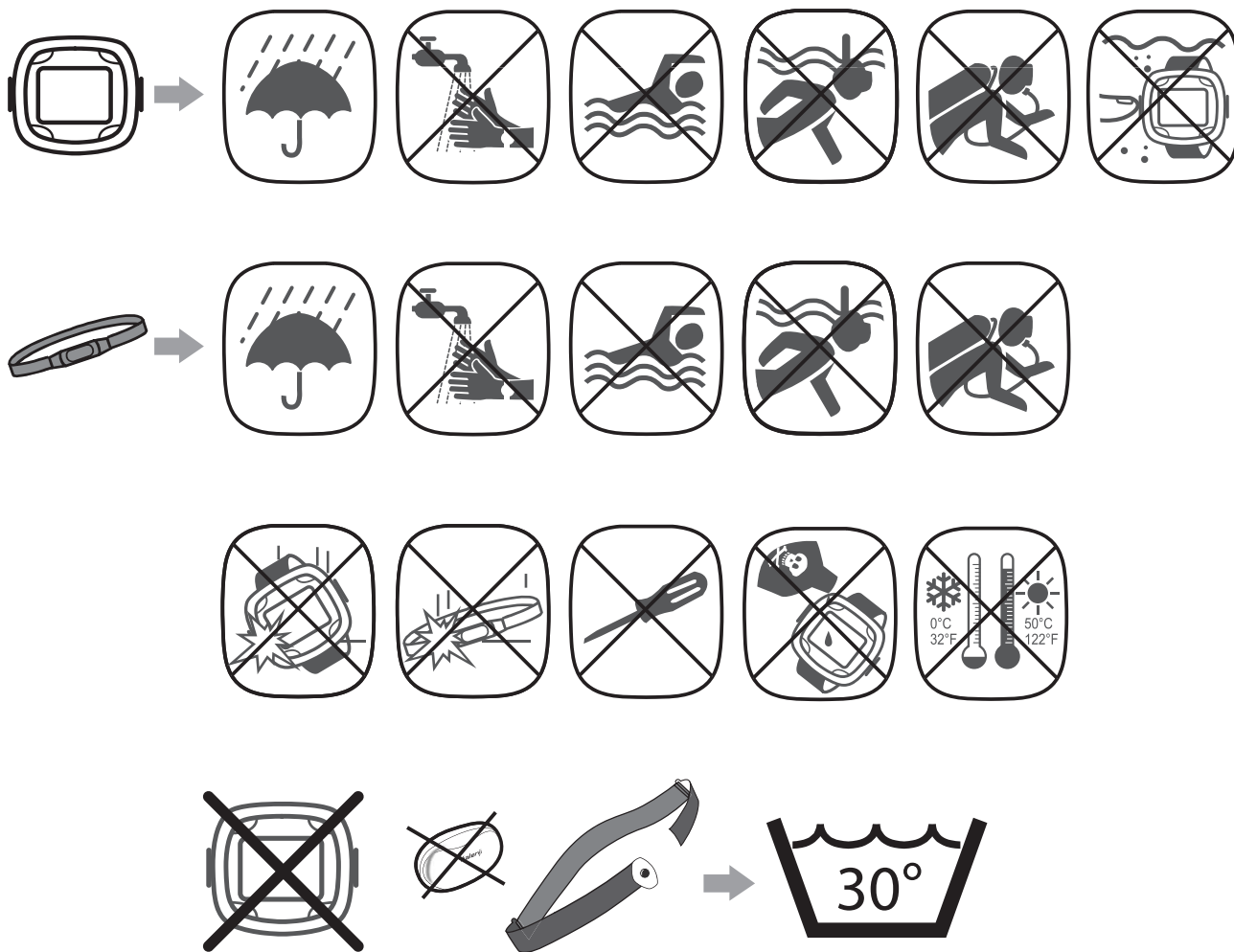
Consulte sus sesiones de ejercicio seleccionándolas en la lista o en el calendario.



Si desea obtener más información sobre el uso y consultar las posibilidades del software de Geonaute, consulte el manual de instrucciones completo en la dirección : <http://www.geonaute.com/es/content/manual-de-instrucciones>

10. Precauciones de uso.

ES



2

2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GARANTIA 2 AÑOS DE USO NORMAL - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALER VERWENDUNG - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAAR GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZAÇÃO NORMAL - GWARANCJA 2 LETNIA W WARUNKACH NORMALNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU - 2 EV GARANCIA RENDELTESSZERU HASZNÁLAT ESETÉRE - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЪЗОВАНИИ - GARANTIE 2 ANI IN CONDITII DE UTILIZARE NORMALA - PRI BEŽNOM POUŽIVANI ZÁRUKA 2 ROKY - ZÁRUKA 2 ROKY PRI BEŽNEM POUŽITÍ - 2 ÁRS GARANTI VID NORMAL SLITAGE - ВРЕДЕН ЗА ВОДНИТЕ ОРГАНИЗМИ, МОЖЕ ДА ИМА ДЪЛГОСРОЧНО ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ВОДНАТА ОКОЛНА СРЕДА - NORMAL KULLANIMDA 2 SENELIK GARANTI - ГАРАНТОВАНО ПРОТЯГОМ 2 РОКІВ ПРИ НОРМАЛЬНОМУ ЗАСТОСУВАННІ - 正常使用情况下保质期為2年 正常情況下使用,可保質2年 ضمان لمدة عامين مع الاستخدام العادي



www.geonaute.com



GEONAUTÉ.COM

oxylane

OXYLANE
4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

