Inicio Rápido
inSport 3

INICIO RÁPIDO

1. Introducción

Le damos las gracias por la compra del inSport 3 GPS reloj deportivo, por favor lea las instrucciones con cuidado para conocer su funcionamiento, el modo de operación y la información de seguridad del reloj.

Se trata de un reloj multifuncional que combina receptor GPS. Aparte de tener el tiempo, calendario y alarma, el reloj puede restablecer el tiempo por GPS y medir la distancia, ritmo, velocidad y calorías quemadas, etc durante su ejercicio. El reloj puede guardar y mostrar 10 registros de ejercicio, y tiene larga duración de la batería.

HK Instto Electronics Ltd. por defecto el inSport 3 se encuentra en estado de reposo, debe quitar el estado de reposo en referencia al la pagina 5 antes de usarlo.

Importante: Al cargar el reloj para ayudar a prolongar la duración de la batería, se recomienda una carga regular del reloj (aproximadamente una vez al mes), incluso si no lo utiliza durante mucho tiempo.

FUNCIONES

GPS

5 ATM - 50Mts

BackLight

Distancia Recorrida

Velocidad Alcanzada

Calendario

Registro de Ejercicios

Calorias Quemadas

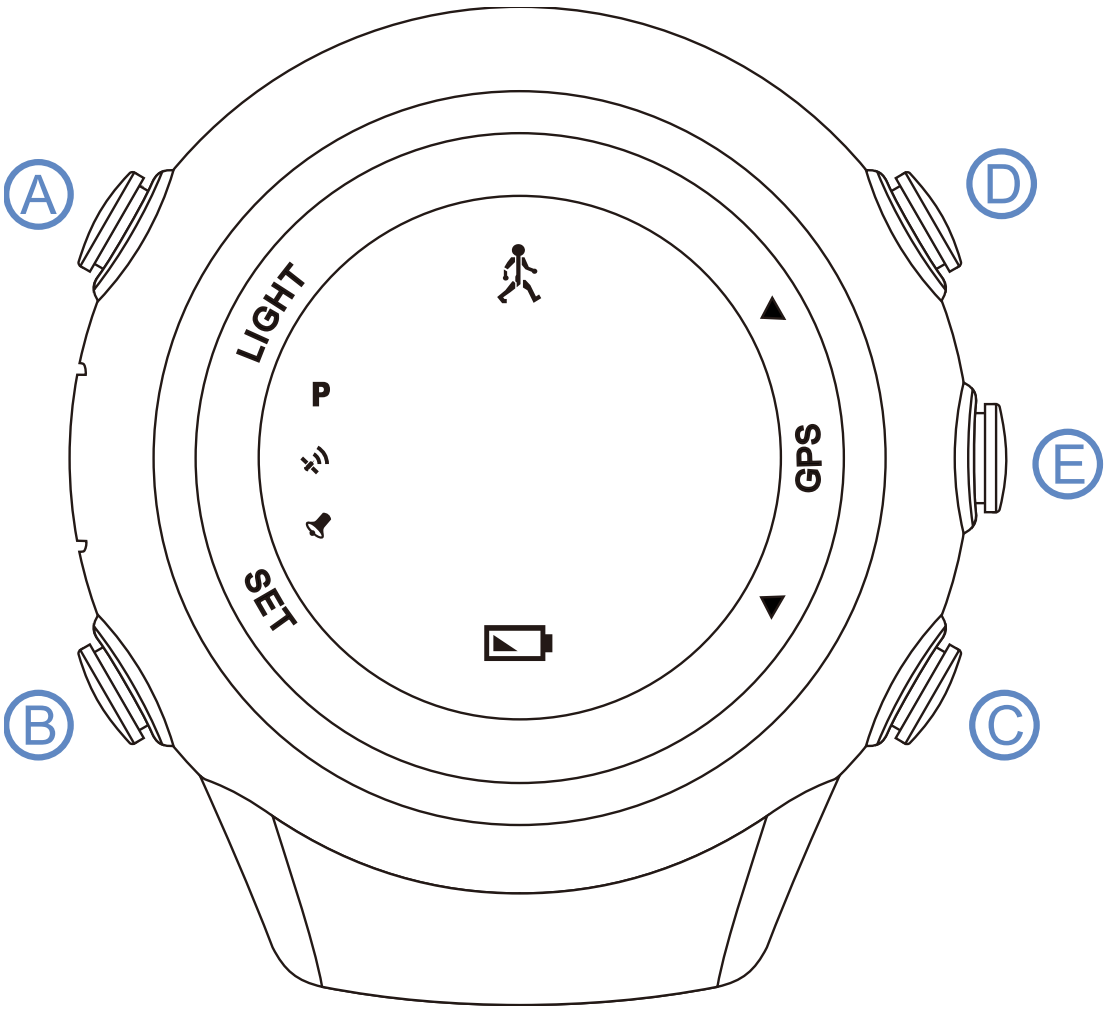
Alarma

CONTENIDO

- Introducción
- Funciones

1. Pantalla
2. Botones
5. Estado de Reposo
6. Batería
7. Modo función - Hora
10. Alarma
11. Cronómetro
14. Información del usuario
16. Función GPS
24. Luz / Resistencia al agua
25. Información de Seguridad
26. Especificaciones del producto
27. Soporte y Garantía

PANTALLA



GPS Activado

Indicador PM

Indicador de intensidad de señal GPS

Alarma Activa

Estado de la batería

BOTONES

4. Función Botones
Siempre que no esté en estado de reposo, presione el botón (A) para encender la luz de fondo.

En el modo de tiempo:
1. Pulse el botón (B) para desplazarse por la vista. Presione el botón (B) para entrar en el menú de configuración.
2. Pulse el botón (C) para entrar en el modo de registro.
3. Pulse el botón (D) para entrar en el modo cronómetro.
4. Cuando el GPS está desactivado, presione el botón (E) para buscar la señal GPS. Cuando el GPS está activado, pulse el botón (E) para entrar en el modo GPS.

En el menú de configuración:
1. Pulse el botón (B) para volver al modo de hora.
2. Pulse el botón (C) o (D) para desplazarse por el menú.
3. Presione el botón (E) para confirmar.

En el estado de ajuste:
1. Presione el botón (B) para confirmar la configuración e ingrese el elemento anterior.
2. Presione el botón (C) para cambiar el valor de ajuste o menos. Presione el botón hacia abajo (C) hasta el valor negativo rápidamente.

BOTONES

3. Presione el botón (D) para cambiar el ajuste o el valor más. Presione el botón hacia abajo (D) más rápidamente.
4. Pulse el botón (E) para confirmar la configuración e introduzca el siguiente elemento.

En el modo de cronómetro:

1. Pulse el botón (B) para volver al modo de hora.
2. Después de hacer vueltas, presione el botón (C) para ver el registro de vuelta, luego presione el botón (B) para salir de la pantalla de datos.
3. Cuando el cronómetro esté en marcha, presione el botón (D) para hacer una vuelta; Cuando el cronómetro se detenga, presione el botón (D) para restablecer el cronómetro.
4. Presione el botón (E) para iniciar o detener el cronómetro.

En el modo GPS:

1. Presione el botón (A) dos veces para marcar una vuelta (LAP).
2. Pulse el botón (B) para volver al modo de hora.
3. Pulse el botón (C) para entrar en el modo de grabación.
4. Pulse el botón (D) para acceder al modo de cronómetro.
5. Presione el botón (E) para desplazarse por las vistas.
6. Cuando el GPS se detiene, presione el botón (E) para reiniciar el GPS, o presione el botón (E) para apagar el GPS.

BOTONES

En el modo de registros:

1. Presione el botón (B) para regresar al histograma de calorías o al modo de hora.
2. Presione el botón (C) para ver los registros o datos anteriores.
3. Presione el botón (D) para ver los siguientes registros o datos.
4. Presione el botón (E) para ver el registro actual.
5. Presione el botón (E) para borrar los registros.

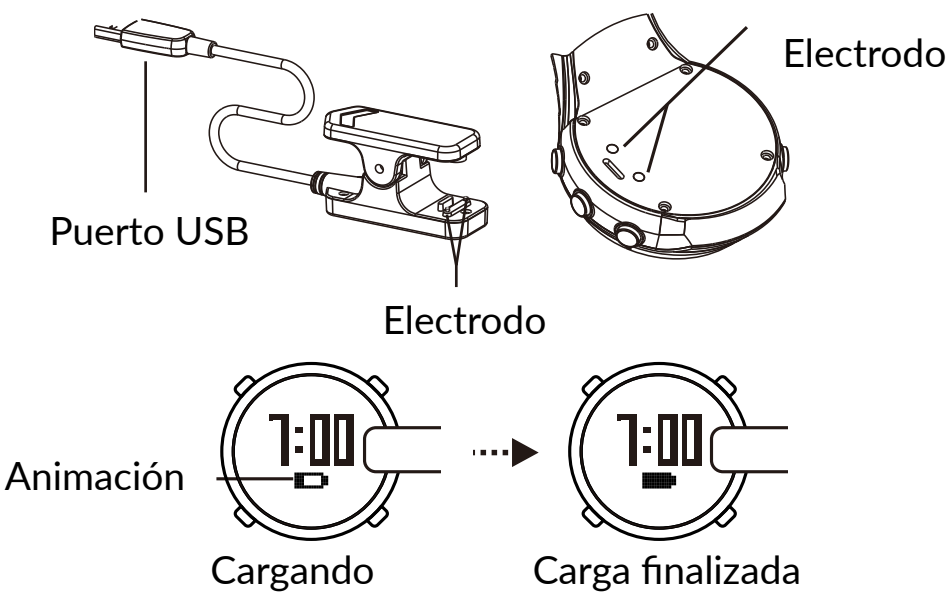
ESTADO DE REPOSO

5. Estado de Reposo
Si no utilizará el inSport 3 por mucho tiempo, por favor, haga que el inSport 3 entre en estado de reposo.
Cuando el GPS está desactivado, en el modo de tiempo, presione los botones (A) (B) (C) (D) al mismo tiempo para ingresar al estado de reposo. En el estado de reposo, el reloj sólo mantiene el tiempo sin mostrarlo para ahorrar energía de la batería.
En el estado de reposo, pulse los botones (A) (B) (C) (D) al mismo tiempo para salir del estado de reposo, el reloj vuelve al modo de hora y muestra la hora actual.

BATERÍA

6. Cargando la batería

Sujete el reloj con las abrazaderas del cable USB, y la ubicación de la tira en la abrazadera debe estar enchufada en el cóncavo en la parte posterior del reloj para asegurarse de que sus electrodos estén en contacto.
Conecte el otro extremo del cable USB a una fuente de alimentación. La batería está cargada cuando el reloj muestra la animación de carga.
La animación de carga se detiene cuando la batería se carga completamente. Toma 2-3 horas para hacer la carga completa si la batería se ha agotado.
Por favor haga la carga completa antes de usarlo cada vez. Puede presionar el botón (A) para encender la luz de fondo, pero no es necesario presionar los otros botones cuando la batería se está cargando.



MODO FUNCIÓN - HORA

7. Funciones

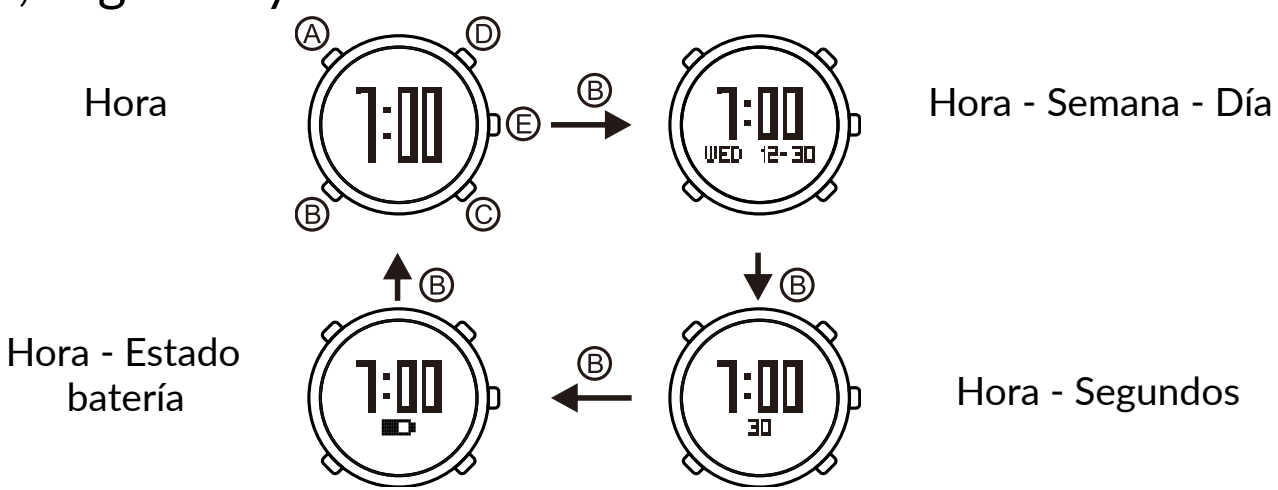
Debe seleccionar el modo correspondiente antes de utilizar la función. El inSport 3 tiene los siguientes modos: Modo Hora, Modo GPS, Modo Cronómetro, Modo Grabar.

Normalmente, el inSport 3 está en el modo de hora y muestra la hora local. El inSport 3 volverá al modo de hora automáticamente si no se opera ningún botón en 1 a 2 minutos.

8. Hora

8.1 Visualización de hora

En el modo de hora, presione el botón (B) para desplazarse por la vista: Hora, semana y fecha, segundo y nivel de la batería.



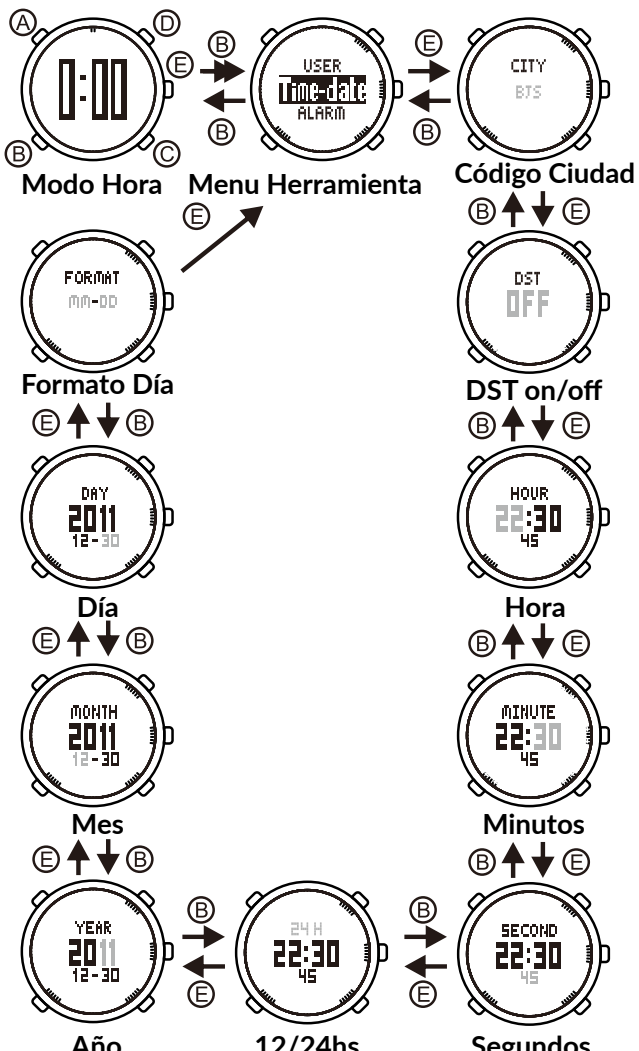
MODO FUNCIÓN - HORA

El icono indica el nivel de la batería. El símbolo aparecerá cuando el nivel de la batería esté bajo. El símbolo parpadeará antes de que la batería se descargue. Cargue la batería tan pronto como sea posible.

8.2 Ajuste de la hora y la fecha

1. En el módem de tiempo, presione el botón hacia abajo (B) para entrar en el menú de configuración.
2. En el menú, presione el botón (C) / (D) para seleccionar "Hora-Fecha", luego presione el botón (E) para confirmar.
3. Los elementos de configuración incluyen: Código de ciudad, horario de verano activado / desactivado, hora, formato de fecha.
4. Presione el botón (C) / (D) para cambiar el ajuste o valor, o presione el botón (C) / (D) para cambiar el valor rápidamente.
5. Presione el botón (E) para confirmar e ingrese el siguiente ítem de ajuste, o presione el botón (B) para confirmar y regresar al ítem de ajuste anterior.
6. En el menú de configuración, pulse el botón (B) para volver al modo de hora.

MODO FUNCIÓN - HORA



Por favor seleccione el código de la ciudad donde se encuentra:

8.3 Tabla de Códigos

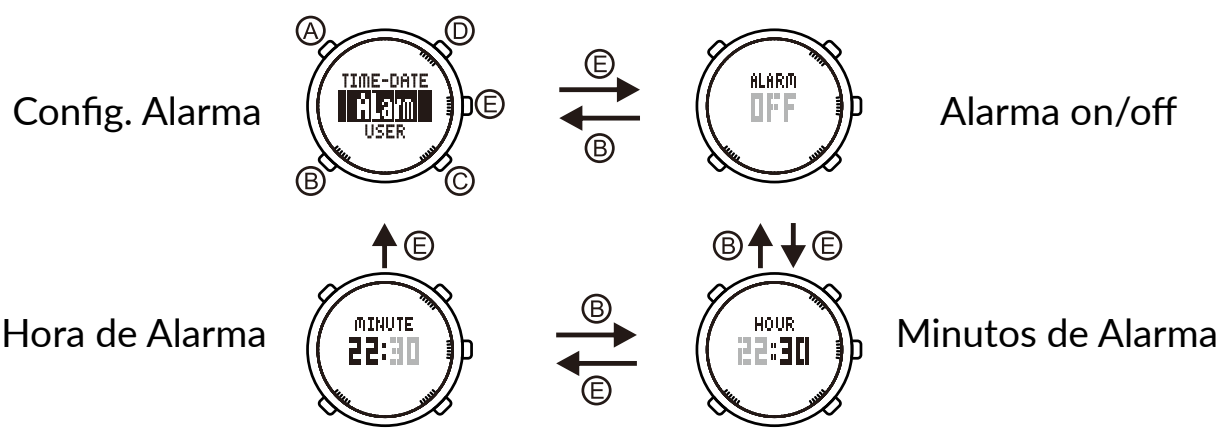
City Code	City Name	Time Zone
PPG	PAGO PAGO	-11
HNL	HONOLULU	-10
ANC	ANCHORAGE	-9
YVR	VANCOUVER	-8
LAX	LOS ANGELES	-8
YEA	EDMONTON	-7
DEN	DENVER	-7
MEX	MEXICO CITY	-6
CHI	CHICAGO	-6
NYC	NEW YORK	-5
SCL	SANTIAGO	-4
YHZ	HALIFAX	-4
YYT	ST. JOHNS	-3.5
RIO	RIO DE JANEIRO	-3
FEN	FERNANDO DE NORONHA	-2
RAI	PRAIA	-1
LIS	LISBON	0
LON	LONDON	0
MAD	MADRID	+1
PAR	PARIS	+1
ROM	ROME	+1
BER	BERLIN	+1

City Code	City Name	Time Zone
STO	STOCKHOLM	+1
ATH	ATHENS	+2
CAI	CAIRO	+2
JRS	JERUSALEM	+2
MOW	MOSCOW	+3
JED	JEDDAH	+3
THR	TEHRAN	+3.5
DXB	DUBAI	+4
KBL	KABUL	+4.5
KHI	KARACHI	+5.0
DEL	DELHI	+5.5
KTM	KATHMANDU	+5.75
DAC	DHAKA	+6
RGN	YANGON	+6.5
BKK	BANGKOK	+7
SIN	SINGAPORE	+8
HKG	HONGKONG	+8
BJS	BEIJING	+8
TPE	TAIPEI	+8
SEL	SEOUL	+9
TYO	TOKYO	+9
ADL	ADELAIDE	+9.5
GUM	GUAM	+10
SYD	SYDNEY	+10
NOU	NOUMEA	+11
WLG	WELLINGTON	+12

ALARMA

9. Ajuste de alarma

1. En el modo de hora, presione el botón hacia abajo (B) para entrar en el menú de configuración.
2. Presione el botón (C) / (D) para seleccionar "Alarma", luego presione el botón (E) para confirmar.
3. Los elementos de ajuste incluyen: alarma activada / desactivada, hora de alarma, minuto de alarma.
4. Presione el botón (C) / (D) para cambiar el ajuste o valor, o presione el botón (C) / (D) para cambiar el valor rápidamente.
5. Presione el botón (E) para confirmar e ingrese el siguiente ítem de ajuste, o presione el botón (B) para confirmar y regresar al ítem de ajuste anterior.
6. En el menú de configuración, pulse el botón (B) para volver al modo de hora.



ALARMA - CRONÓMETRO

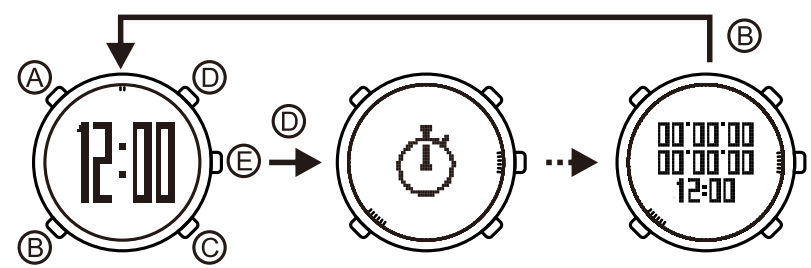
Si la alarma está activada, el inSport 3 suena durante unos 20 segundos mientras alcanza la hora de la alarma. Puede detener el timbre con cualquier botón.

10. Cronómetro

La duración máxima del cronómetro es 99 horas 59 minutos y 59 segundos. Tiene dos maneras de medir: Cronómetro único o cronómetro LAPS.

10.1 Modo Cronómetro

En el modo de tiempo o en el modo de GPS, presione el botón (D) para entrar en el modo de cronómetro (El reloj muestra el icono de modo durante 2 segundos, luego entra en el modo de cronómetro). Pulse el botón (B) para volver al modo de hora.

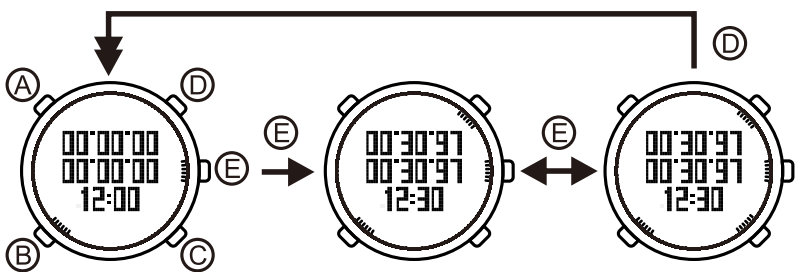


Modo tiempo | Cronómetro | Modo Cronómetro

CRONÓMETRO

10.2 Cronómetro único

Un solo cronómetro está disponible para medir su duración. El camino es el siguiente:
En el modo de cronómetro, arranque, detenga y reinicie el cronómetro con el botón (E).

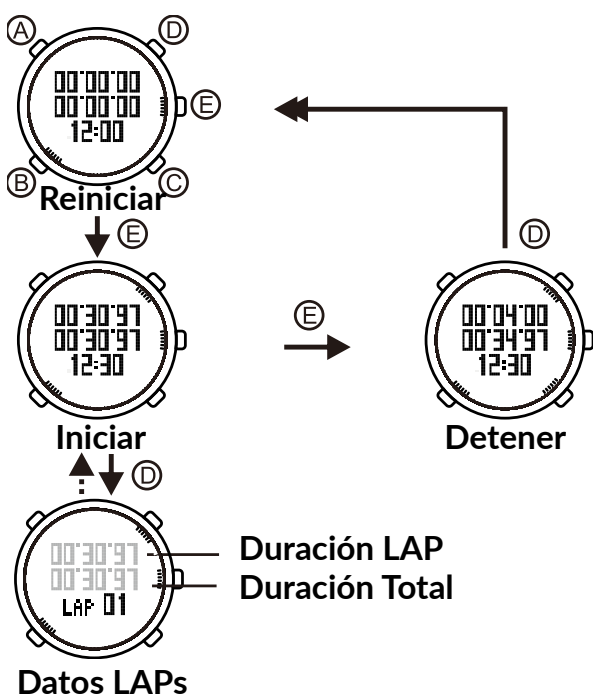


Cuando el cronómetro se detenga, presione el botón (D) para restablecer el cronómetro.

CRONÓMETRO

10.3 Lap cronómetro

Mientras corre o compite en la pista, puede usar el cronómetro de LAPs para medir la duración de cada vuelta y la duración total.
En el modo de cronómetro, pulse el botón (E) para iniciar el cronómetro. Cuando termine una vuelta, presione el botón (D) para ver los datos de la vuelta (duración de la vuelta y duración total). Después de unos 5 segundos, el reloj volverá a la pantalla de reencuentro del cronómetro. Al final, presione el botón (E) para detener el cronómetro.

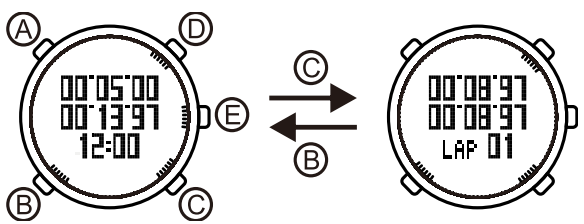


CRONÓMETRO

Cuando el cronómetro se detenga, presione el botón (D) para restablecer el cronómetro.

10.4 Visualización de los datos de vuelta (LAP)

Después de hacer vueltas (LAP), en el modo de cronómetro presione el botón (C) para mostrar los datos de la vuelta, luego presione el botón (C) o (D) para ver el registro de la vuelta anterior o siguiente. El inSport 3 muestra 50 repeticiones como máximo. Presione el botón (B) para salir de la pantalla de datos.



Modo Cronómetro **Datos LAPs**

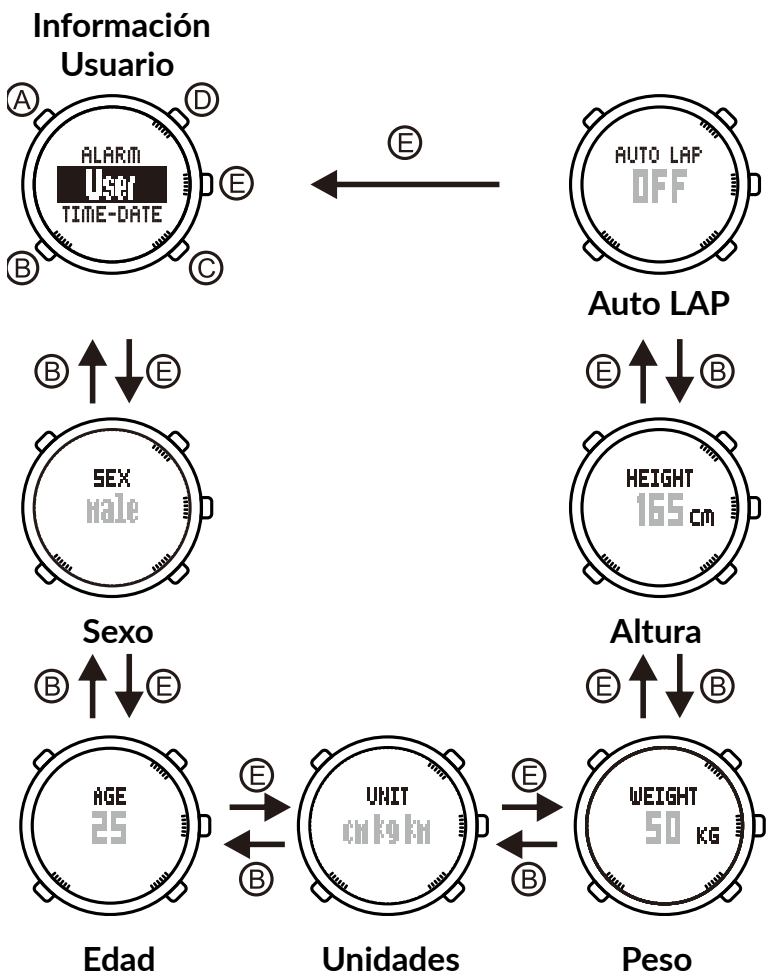
INFORMACIÓN DEL USUARIO

11. Configuración información del usuario

Introduzca su información en el reloj antes de usar el GPS, para que los datos relacionados se pueden calcular.

1. En el modo de tiempo, presione el botón hacia abajo (B) para entrar en el menú de configuración.
2. Pulse el botón (C) / (D) para seleccionar "Usuario", pulse el botón (E) para confirmar.
3. Los ítems de ajuste incluyen: sexo, edad, unidades imperiales / métricas, peso, altura y distancia LAP o "AUTO LAP" desactivado.
4. Presione el botón (C) / (D) para cambiar el ajuste o valor, presione el botón (C) / (D) para cambiar el valor rápidamente.
5. Presione el botón (E) para confirmar e ingrese el siguiente ítem de ajuste, o presione el botón (B) para confirmar y regresar al ítem de ajuste anterior.
6. En el menú de configuración, pulse el botón (B) para volver al modo de hora.

INFORMACIÓN DEL USUARIO



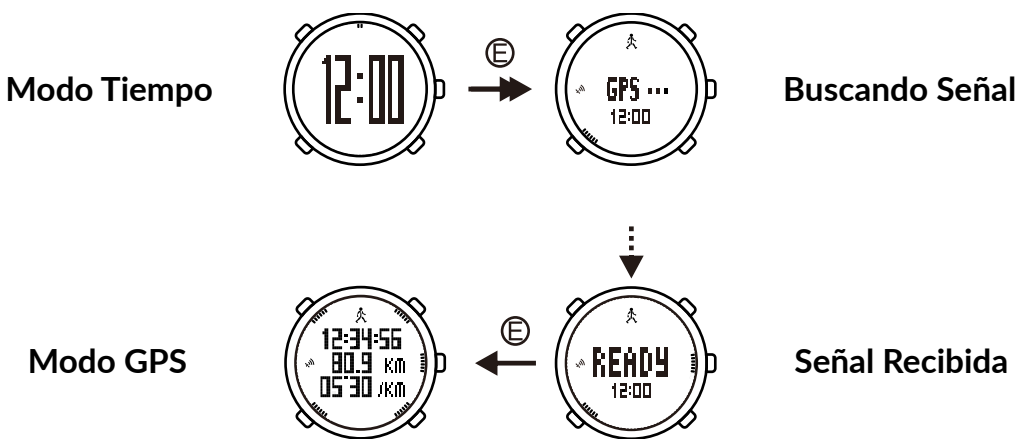
FUNCIÓN GPS

12.1 Introducción al GPS

El GPS es el sistema de posicionamiento global, el reloj tiene un receptor GPS. Puede medir la distancia, velocidad, etc. cuando hace ejercicio.

12.2 Encendido del GPS

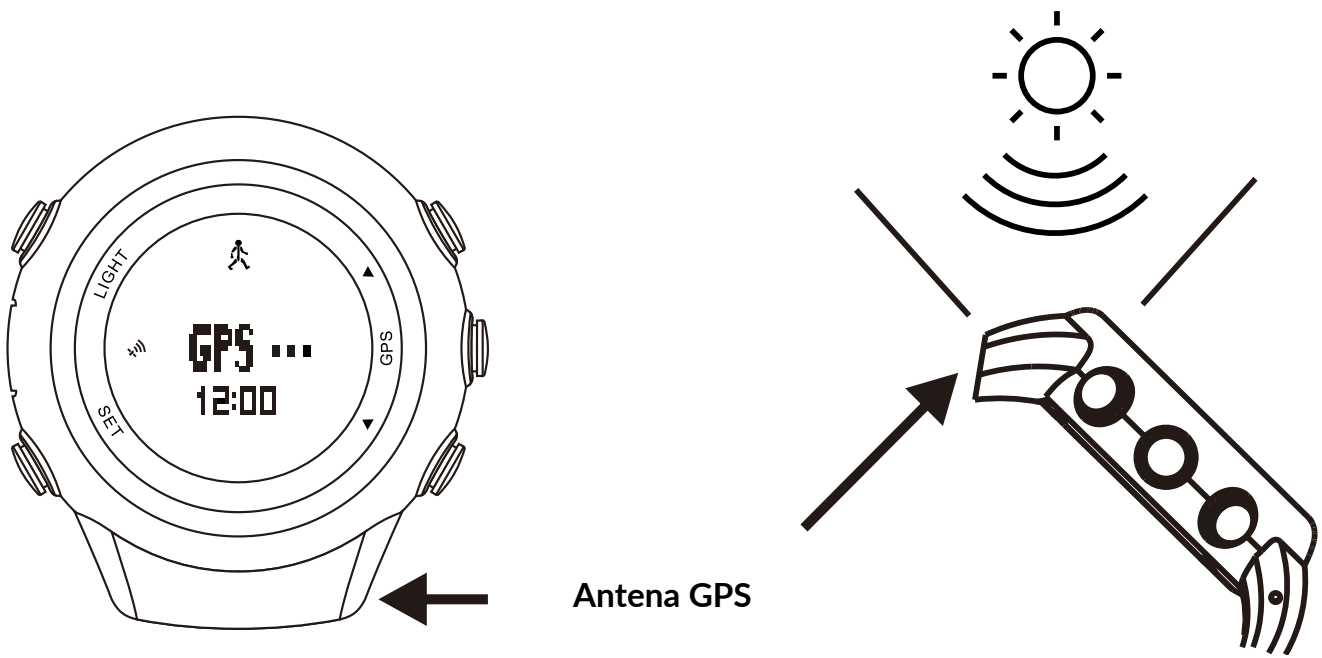
Cuando el GPS está desactivado, el reloj no muestra el símbolo .
Cuando el GPS está desactivado, en el modo de tiempo, presione el botón (E) durante 2 segundos, el reloj comenzará a buscar la señal GPS.
Cuando la pantalla muestra el mensaje "READY" y el símbolo , significa que el reloj ha recibido la señal GPS. En ese momento presione el botón (E) para encender el GPS, y entrar en el modo GPS y empezar a medir.



El inSport 3 volverá al modo de hora automáticamente si no recibe la señal de GPS en 5 minutos.

Para recibir la señal GPS, coloque el inSport 3 al aire libre donde pueda ver el cielo y lleve la antena hacia el cielo. Se recomienda no mover el inSport 3 en ese momento.

La forma correcta de buscar la señal GPS.



Puede tardar mucho tiempo en recibir la señal si utiliza el GPS por primera vez o después de un largo intervalo en un área. Tomará un poco de tiempo para recibir la señal después de un corto intervalo.

Si la señal es débil, el reloj no recibirá. Por favor cambie de posición y vuelva a intentarlo nuevamente.

Debido a que la señal GPS no puede penetrar edificios sólidos y agua, por favor no utilice el GPS en una habitación, en un automóvil o bajo el agua.

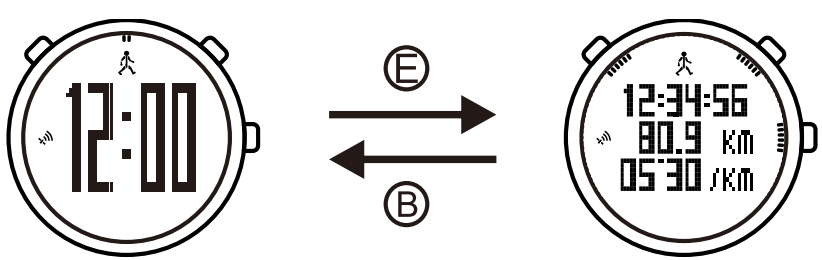
La señal se debilitará en días nublados, días lluviosos, en bosques o si esta rodeado de edificios.

El error será grande debido a la señal débil.

12.3. Visualización de los datos del ejercicio en tiempo real

El símbolo que aparece en la pantalla significa que el GPS está activado. En el modo de hora, pulse el botón (E) para entrar en el modo GPS.

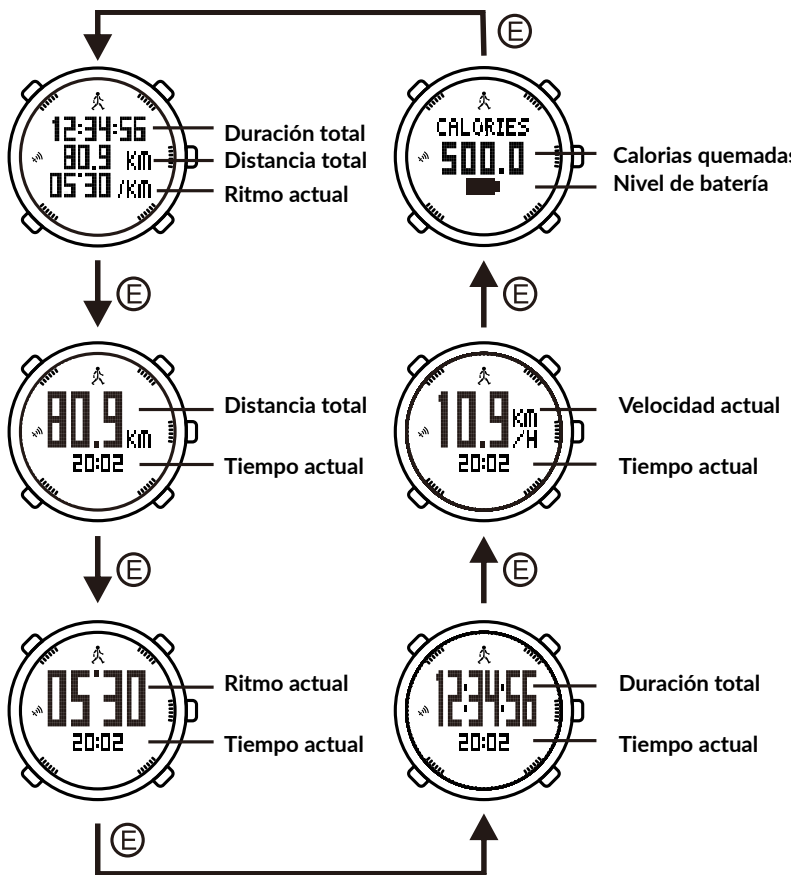
En el modo GPS, pulse el botón (B) para volver al modo de hora.



Modo Hora Modo GPS

En el modo GPS, pulse el botón (E) para desplazarse por las siguientes vistas: hora actual, distancia total, ritmo actual, duración total, velocidad actual, calorías quemadas, etc.

Cuando el GPS está activado, si el símbolo estático se muestra en la pantalla del reloj, significa que el GPS funcionará durante 20 minutos como máximo. Cuando la batería está demasiado baja, el reloj apagará el GPS y guardará los datos del ejercicio automáticamente.

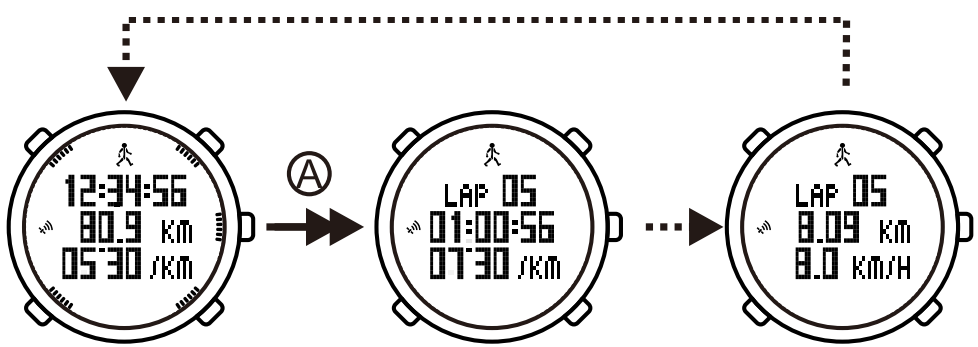


12.4 Ejercicio LAP

Si ajusta "AUTO LAP" a 0,5 km, 1,0 km, 2,0 km o 5,0 km (ver capítulo 11), después de activar el GPS, cuando su distancia de ejercicio es igual a la distancia que ha configurado, el reloj hará un LAP automáticamente.

Si ajusta "AUTO LAP" en OFF, durante el ejercicio el reloj no puede hacer un LAP automáticamente, pero puede presionar el botón (A) dos veces en el modo GPS para hacer un LAP de acuerdo a sus requerimientos.

Después de hacer un LAP, el reloj guardará y mostrará los datos LAP, LAP No., duración del ejercicio LAP, ritmo LAP, LAP distancia, LAP velocidad media. Después de unos 10 segundos, el reloj vuelve al modo GPS.



Modo GPS

LAP No
LAP duración
LAP ritmo

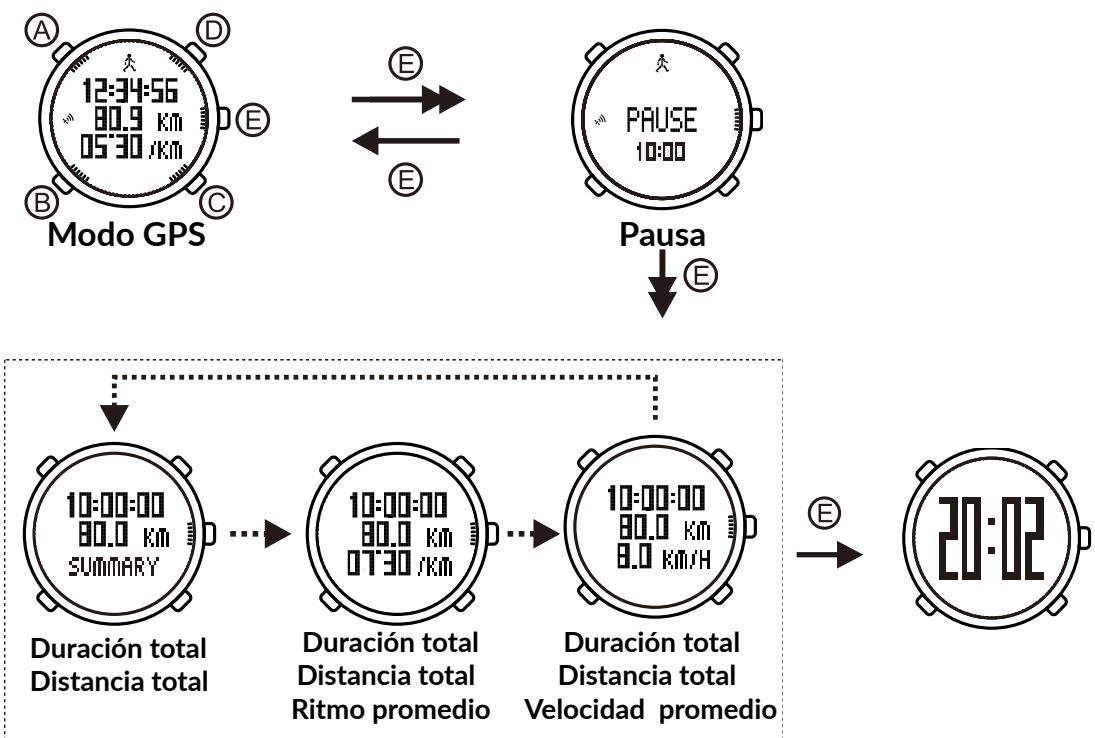
LAP No
LAP distancia
LAP velocidad

El inSport 3 puede hacer como máximo 50 LAPs de datos en cada ejercicio. Si aparece "LAP FULL" en la pantalla, significa que el reloj no puede hacer más vueltas.

12.5 Pausar / Apagar el GPS

En el modo GPS, presione el botón (E) para pausar la medición GPS. Cuando el GPS pausa la medición, presione el botón (E) para continuar midiendo de nuevo, o presione el botón (E) para apagar el GPS, guardar el registro del ejercicio y mostrar los datos del ejercicio alternativamente. A continuación, pulse el botón (E) para volver al modo de hora.

Significa que el GPS se desactiva cuando el símbolo desaparece.



12.6 Visualización / eliminación de registros de ejercicios

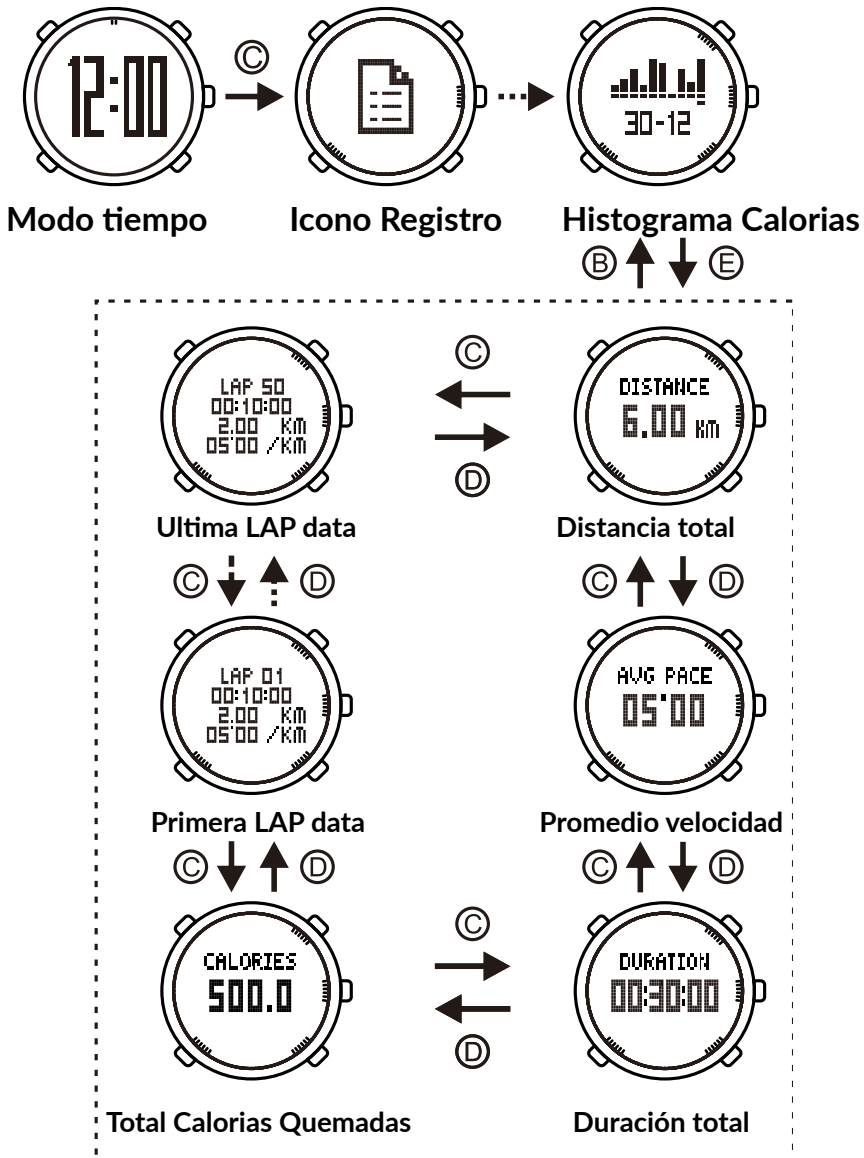
El inSport 3 puede guardar los últimos 10 registros de ejercicio.

1) Después de que el inSport 3 guarde los registros de ejercicio, en el modo de tiempo o en el modo GPS, presione (C) para entrar en el modo de grabación (El inSport 3 muestra el icono de modo durante 2 segundos y luego muestra el histograma de calorías quemadas y el registro de ejercicio).

2. Presione el botón (C) / (D) para seleccionar un registro (El inSport 3 mostrará la hora y fecha de ahorro alternativamente en la parte inferior de la pantalla), luego presione el botón (E) para confirmar.

3. Pulse el botón (C) / (D) para desplazarse por la siguiente vista: distancia total, velocidad media, duración total del ejercicio, calorías totales quemadas y datos de vuelta. Presione el botón (E), el registro actual será borrado. Presione el botón (B) para regresar al histograma de calorías.

4. Cuando el reloj muestre el histograma, presione el botón (B) para regresar al modo de hora, o presione el botón (E) para borrar todos los registros y regresar al modo de hora.


12:00
Ⓒ
30-12
Modo tiempo
Icono Registro
Histograma Calorias
Ⓑ Ⓔ
LAP 50
00:10:00
2.00 KM
05'00 /KM
Ⓒ
Ⓓ
DISTANCE
6.00 KM
Ultima LAP data
Distancia total
Ⓒ Ⓓ
Ⓒ Ⓓ
LAP 01
00:10:00
2.00 KM
05'00 /KM
AVG PACE
05'00
Primera LAP data
Promedio velocidad
Ⓒ Ⓓ
Ⓒ Ⓓ
CALORIES
500.0
Ⓒ
Ⓓ
DURATION
00:30:00
Total Calorias Quemadas
Duración total

BACKLIGHT

13 Backlight
Siempre que no esté en el estado de reposo, presione el botón (A), la pantalla permanecerá iluminada por aproximadamente 5 segundos.

RESISTENCIA AL AGUA

14. Resistencia al agua
El inSport 3 es resistente al agua 5 ATM. No es problema usarlo mientras se lavan las manos, toma una ducha con agua fría o nada. No use el reloj mientras bucea o utiliza el sauna, y así sucesivamente.

Para mantener la función impermeable:

1) Reemplazar el anillo de goma regularmente (generalmente 2 años). Si no, el reloj puede estar húmedo debido al envejecimiento del anillo de goma.

2) No presione ningún botón debajo del agua.

15. Información de seguridad

La función del GPS en el reloj no se puede utilizar en el campo profesional donde requieren alta precisión.

El reloj cumple con los estándares industriales. Si hay alguna reacción alérgica o irritación, por favor deje de usarlo y consulte a un médico.

El reloj consiste en piezas eléctricas de precisión, por favor, no desmantelar por sí mismo.

Por favor, no use el reloj en un ambiente de extremadamente frío, extremadamente caliente, o en donde la temperatura cambia rápidamente.

Cuando limpie el reloj, utilice un paño suave y agua limpia sin detergente, solventes y/o pesticidas.

Si hay una función anormal o niebla de agua en el reloj, por favor lleve el reloj a un centro de servicio calificado para repararlo.

16. Especificaciones del producto

Precisión de tiempo: +/- 1s / día (+/- 30s / mes)
Temperatura de funcionamiento: -10°c - 60°c (14°F - 140°F)
Batería: Batería de polímero recargable
Duración de la batería sin utilizar el GPS: Aproximadamente 3 meses
Duración de la batería con el uso de GPS: Aproximadamente 6 horas
Resistencia al agua: 5 ATM (natación normal)

SOPORTE Y GARANTÍA

HK Instto Electronics Limited
support@instto.com | www.instto.com

La Garantía no será válida cuando:
El número de serie haya sido modificado o resulte ilegible.
El producto haya sido manipulado por personal no autorizado.
El producto haya sufrido daños procedentes de un mal uso o negligencia, así como por daños producidos de su almacenamiento y transporte.
En caso de fuerza mayor.