

The logo consists of the letters 'FRWD' in a bold, italicized, sans-serif font. The letters are white and have a slight shadow effect, giving them a three-dimensional appearance. The 'F' and 'R' are connected at the top, and the 'W' and 'D' are also connected at the top. The overall style is modern and dynamic.

Mobile Player

MANUAL

The text 'ADDICTION & ACTIVATED' is written in a bold, italicized, sans-serif font. The letters are white and have a slight shadow effect, giving them a three-dimensional appearance. The text is slanted upwards to the right, matching the overall dynamic feel of the logo above.

1. REQUISITOS DEL TELÉFONO MÓVIL	3
2. ACTIVACIÓN DE BLUETOOTH EN SU PC	3
3. ACTIVACIÓN DE BLUETOOTH EN SU AURICULAR	3
4. VINCULACIÓN DE SU AURICULAR A SU PC	4
5. INSTALACIÓN DE FRWD MOBILE PLAYER	5
6. FRWD MOBILE PLAYER – ESTABLECIMIENTO DE COMUNICACIÓN DE BLUETOOTH ENTRE LA GRABADORA DE FRWD Y SU TELÉFONO MÓVIL	7
7. FRWD MOBILE PLAYER – USO	8
8. VISTAS DE SOFTWARE – VELOCIDAD Y RITMO CARDÍACO	9
9. VISTAS DE SOFTWARE – ALTITUD	10
10. VISTAS DE SOFTWARE – ECONOMÍA.....	11
11. VISTAS DE SOFTWARE – NAVEGACIÓN	12
12. VISTAS DE SOFTWARE – DETALLES DE RENDIMIENTO	13
13. VISTAS DE SOFTWARE – RUTA	14
14. VISTAS DE SOFTWARE – INDICADOR DE GPS	15
15. VISTAS DE SOFTWARE – INDICADOR DE BLUETOOTH	16
16. CONFIGURACIÓN DE SOFTWARE	17

GETTING READY

① Requisitos del Teléfono Móvil

- » **FRWD** Mobile Player se debe instalar en el teléfono móvil serie Symbian S60. Compruebe que el teléfono móvil que desea utilizar con **FRWD** Mobile Player admite Symbian 2.0 o posterior Y Symbian OS 7.0 o posterior.
- » Estos son algunos teléfonos que son compatibles con **FRWD** Mobile Player: Nokia 7610, 6670, 6630, 6600, 6260, 3230. *(Consulte la guía del usuario del teléfono móvil o a su distribuidor local de telefonía móvil para obtener información detallada)*

② Activación de Bluetooth en su PC

- » Antes de seguir adelante, debe tener Bluetooth instalado y configurado en su PC. Si no es así, consulte primero el Manual de “Cómo empezar” que se encuentra en el CD de **FRWD**.

③ Activación de Bluetooth en su Teléfono Móvil

- » En el teléfono móvil Series S60 seleccione *Menú – Conexión – Bluetooth* del Menú y ajuste *Bluetooth* en ‘Activado’.
- » Sitúe la *visibilidad mi teléf. en ‘Mostrado a todos’*.
- » Introduzca el *nombre mi teléfono de Bluetooth*, por ejemplo *‘MiNombre_6630’*.

4 Vinculación de su Teléfono Móvil a su PC

- » En su teléfono móvil seleccione los ajustes *Menú – Conexión – Bluetooth*.
- » Vaya a la segunda ficha moviendo el joystick a la derecha. Así se deberían mostrar todos los dispositivos Bluetooth dentro del rango. Si no aparece su PC, seleccione *Menú – Opciones – Disp. vincul. nuevo – Más dispositivos* y deje que el teléfono móvil busque el PC. *(Si usted no puede encontrar su PC en la lista, compruebe que el Bluetooth de su PC está activado y es funcional. Tenga en cuenta también que Bluetooth funciona solamente dentro de un rango de 10 m (en condiciones exteriores).*
- » Entonces se le pedirá un código PIN. Puede ser cualquier combinación de cuatro números de su elección. *(No obstante, tenga en cuenta que el PIN de la Grabadora de FRWD siempre es 0000)*. Primero introduzca el PIN en su teléfono y después en su PC. Un cuadro de mensaje en la parte inferior derecha de la pantalla del PC le pedirá que introduzca el mismo PIN con objeto de aceptar la vinculación.

GETTING READY

5 Instalación del Software de FRWD Mobile Player

» El archivo de instalación (“*FRWD_Mobile_Player.sis*”) del **FRWD** Mobile Player Software se encuentra en el CD de **FRWD**. Hay cinco opciones para instalar el software:

a. Irradiación

» Haga clic en el icono *FRWD_Mobile_Player.sis* usando el botón derecho del ratón y elija *Enviar a – Bluetooth – Su nombre BT de teléfono*. El archivo .sis aparecerá enseguida en la Bandeja de entrada de Mensajes de su teléfono móvil. Cuando abra el mensaje, la instalación se iniciará automáticamente. *(Si recibe un mensaje de error, probablemente tenga un mensaje antiguo en su Bandeja de entrada de SMS que contenga otra versión del Software de FRWD Mobile Player. Elimine todos los mensajes antiguos por medio del Software de FRWD_Mobile_Player.sis y pruebe de nuevo).*

CONTINÚA »

5 CONTINÚA »

b. Herramienta de instalación

» Puede utilizar Nokia PC Suite o cualquier otra herramienta de instalación para procesar el archivo .sis en su PC y transferir los componentes requeridos a su dispositivo Series S60. Cuando tenga instalado Nokia PC Suite y lo haya conectado a su teléfono, haga doble clic en el archivo .sis y entonces Nokia PC Suite comienza a instalar la aplicación en su teléfono. Para obtener información detallada, consulte el manual de software de terceros del programa de instalación que esté utilizando.

c. Cable USB

» Puede conectar su teléfono móvil a su PC usando un cable USB.

d. Por correo electrónico

» Envíe por correo electrónico el archivo .sis a su cuenta de correo electrónico y después utilice su teléfono móvil para iniciar una sesión en su correo electrónico (la configuración de correo electrónico de su teléfono móvil debe estar en funcionamiento) y descargar el archivo .sis como un adjunto en la Bandeja de entrada de Mensajes de su teléfono.

e. Mediante tarjeta de memoria

» Copie los archivos a una tarjeta de memoria de su PC y después inserte la tarjeta MMC en el auricular de su teléfono.

6 FRWD Mobile Player – Establecimiento de Comunicación de Bluetooth Entre la Grabadora de FRWD y su Teléfono Móvil

- » Encienda la Unidad de grabadora de **FRWD**. Una luz azul comenzará a emitir destellos.
- » Desconecte la conexión de Bluetooth de su teléfono móvil. Para garantizar esto, ajuste Bluetooth en completamente desactivado (*Conexión – Bluetooth – Desactivado*).
- » Abra el **FRWD** Mobile Player.
- » **FRWD** Mobile Player le pedirá que active Bluetooth à actívelo.
- » Busque dispositivos Bluetooth.
- » Seleccione su Grabadora de **FRWD** de la lista. (*Si se le pide un código PIN, escriba '0000', que es el código PIN fijo de la Unidad de Grabadora de FRWD*).
- » **FRWD** Mobile Player ahora está activo. El indicador de **FRWD** Mobile Player's Bluetooth aparece en color azul.

GETTING READY

7 FRWD Mobile Player – Uso

- » Puede tener su teléfono móvil con usted todo el tiempo para obtener información en tiempo real sobre gráficos de su ritmo cardíaco y velocidad o distancia. También puede dejar su teléfono móvil en la zona inicial/final y tener una rápida revisión numérica de su rendimiento inmediatamente después de haber hecho ejercicio.

NOTA: DEBIDO A QUE EL CUERPO HUMANO PUEDE INTERRUMPIR LA CONEXIÓN DE RADIO DE BLUETOOTH ENTRE LA UNIDAD DE GRABADORA DE FRWD Y UN TELÉFONO MÓVIL, COLOQUE EL TELÉFONO MÓVIL EN ALGUNA PARTE EN LA QUE PUEDA 'VER' LA UNIDAD DE GRABADORA DE FRWD.

- » Por ejemplo, si coloca la Grabadora de **FRWD** en el brazo izquierdo, no coloque el teléfono móvil en la parte opuesta de su cuerpo. En lugar de eso, por ejemplo, pruebe a colocar el teléfono móvil en el bolsillo izquierdo de su chaqueta, para garantizar una conexión de buena calidad durante el rendimiento.
- » La Unidad de Grabadora serie F de **FRWD** envía datos una vez por segundo al **FRWD** Mobile Player utilizando una conexión de Bluetooth. Además, la Unidad de Grabadora de **FRWD** envía mensajes de navegación de NMEA-0813 una vez por segundo, y, por consiguiente, se puede utilizar con software de navegación de terceros. Los mensajes admitidos son mensajes de GGA, GLL, RMC, GSV y GSA.

8 Speed And Heart Rate

- » Navegue por las vistas moviendo el 'joystick' de su teléfono móvil a izquierda y derecha.
- » La vista **Speed and Heart rate** (Velocidad y ritmo cardíaco) proporciona información de la velocidad, ritmo cardíaco, distancia y tiempo medidos del usuario. Cada vez que se reciben datos de medición, los gráficos y valores se actualizan automáticamente.

EL VALOR HEART RATE

(Ritmo cardíaco) muestra el valor del ritmo cardíaco actual. (=135 ppm)

EL EJE DE LAS 'Y' DEL GRÁFICO HEART RATE

(Ritmo cardíaco) se ha fijado en 40–240 ppm.

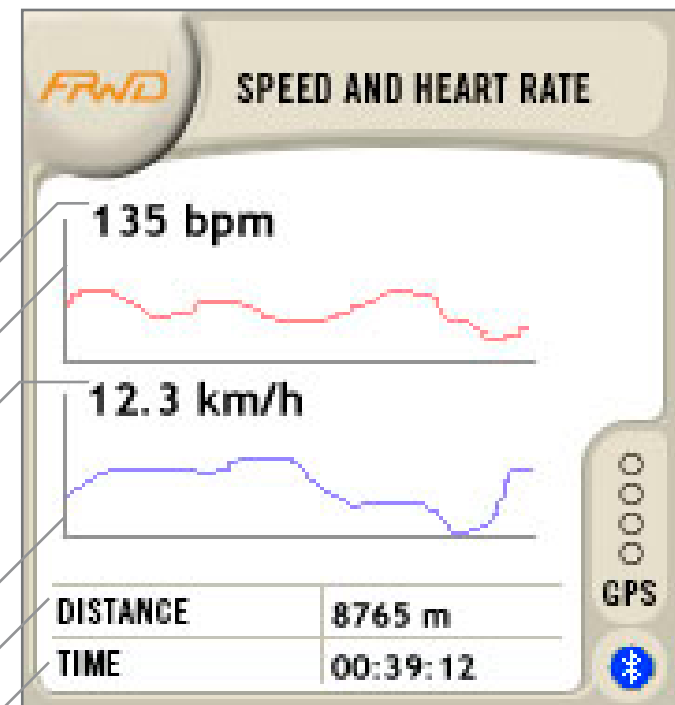
EL VALOR SPEED

(Velocidad) muestra el valor de la velocidad actual. (=12,3 km/h)

EL EJE DE LAS 'Y' DEL GRÁFICO SPEED (Velocidad) se escala automáticamente entre los valores superiores e inferiores del gráfico.

EL CAMPO DISTANCE (Distancia) le indica cuál es la distancia que ha logrado recorrer. El valor inicial se establece en cero cuando usted comienza a grabar.

EL CAMPO TIME (Tiempo) funciona como un cronómetro. El valor Time (Tiempo) comienza a funcionar cuando la Unidad de Grabadora de FRWD comienza a grabar.



9 Altitude

- » Navegue por las vistas moviendo el 'joystick' de su teléfono móvil a izquierda y derecha.
- » La vista **Altitude** (Altitud) proporciona información sobre el entorno. Cada vez que se reciben datos de medición, los gráficos y valores se actualizan automáticamente.

EL VALOR ALTITUDE (Altitud) (sobre el gráfico) muestra la diferencia de altitud (nivel cero es la primera altitud recibida). (*Altitud barométrica*).

EL EJE DE LAS 'Y' DEL GRÁFICO ALTITUDE (Altitud) se escala automáticamente entre los valores superiores e inferiores del gráfico. Los valores mostrados en el gráfico son los valores mostrados más abajo en números.

VERTICAL SPEED

(Velocidad vertical) le muestra su velocidad actual en dirección vertical.

AIR PRESSURE (Presión atmosférica) le muestra la presión atmosférica actual.

TEMPERATURE (Temperatura) le muestra la temperatura actual.

Tenga en cuenta que Temperature (Temperatura) muestra realmente la temperatura del dispositivo. El cuerpo humano y la luz solar directa afectan a este valor.

ALTITUDE (Altitud) muestra la altitud de su ubicación desde el nivel del mar (*altitud de GPS*).



10 Economy

- » Navegue por las vistas moviendo el 'joystick' de su teléfono móvil a izquierda y derecha.
- » La vista **Economy** (Economía) proporciona información sobre la 'economía' del usuario. Este valor se puede comparar con un medidor de economía de un coche: si se aprieta el pedal del acelerador cada vez con menos intensidad, llega un momento en que el consumo de combustible es mucho mayor que el aumento de la velocidad. Imagine que en este caso su ritmo cardíaco es el acelerador.

EL VALOR PCI

(Índice de Coste Fisiológico) se calcula utilizando la siguiente ecuación:

$$PCI = (RC_{actual} - RC_{descanso}) / Velocidad$$
(RC = ppm, Velocidad = m/min). Esto significa que cuanto más bajo sea el valor de PCI, mejor será su 'economía'.

EL EJE DE LAS 'Y' DEL GRÁFICO PCI

se escala automáticamente entre los valores superiores e inferiores del gráfico.

EL VALOR HEART RATE

(Ritmo cardíaco) le muestra el valor del ritmo cardíaco actual.

EL VALOR SPEED (Velocidad) muestra el valor de la velocidad actual.



11 Navigation

- » Navegue por las vistas moviendo el 'joystick' de su teléfono móvil a izquierda y derecha.
- » La vista **Navigation** (Navegación) proporciona información sobre navegación. Cada vez que se reciben datos de medición, los gráficos y valores se actualizan automáticamente.

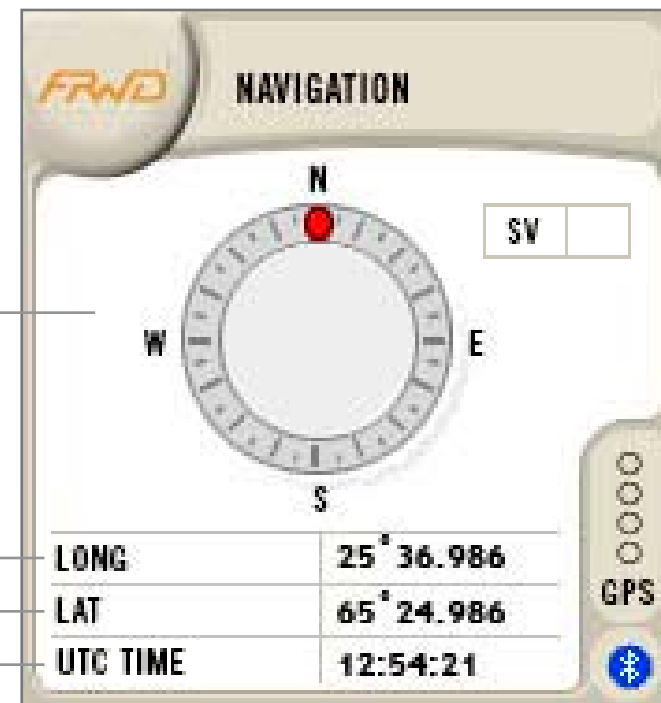
LA BRÚJULA

muestra la dirección que lleva usted. Tenga en cuenta que el valor de la brújula sólo es válido cuando usted está moviéndose. Observe también que la brújula proporciona la dirección del "norte geográfico", y no la dirección del "norte magnético".

LONG (Longitud) le indica su longitud actual en formato WGS-84 ($yyy^{\circ}dd.dddd$).

LAT (Latitud) le indica su latitud actual en formato WGS-84 ($xx^{\circ}mm.dddd$).

TIME (Hora) indica la hora UTC recibida de los satélites.



12 Detalles de Rendimiento

- » Navegue por las vistas moviendo el 'joystick' de su teléfono móvil a izquierda y derecha.
- » La vista **Performance Details** (Detalles de rendimiento) ofrece información numérica sobre su rendimiento. Cada vez que se reciben datos, todos los valores se actualizan automáticamente.

HR MIN, AVG, MAX

(Rc, mín, med, máx) muestra información sobre su ritmo cardíaco, obtenida durante el rendimiento (valores mínimo, medio y máximo).

SPEED MIN, AVG, MAX

(Velocidad mín, med, máx) muestra información sobre su velocidad, obtenida durante el rendimiento (valores mínimo, medio y máximo).

EL CAMPODISTANCE

(Distancia) muestra la distancia que ha conseguido recorrer. El valor inicial se establece en cero cuando usted comienza a grabar.

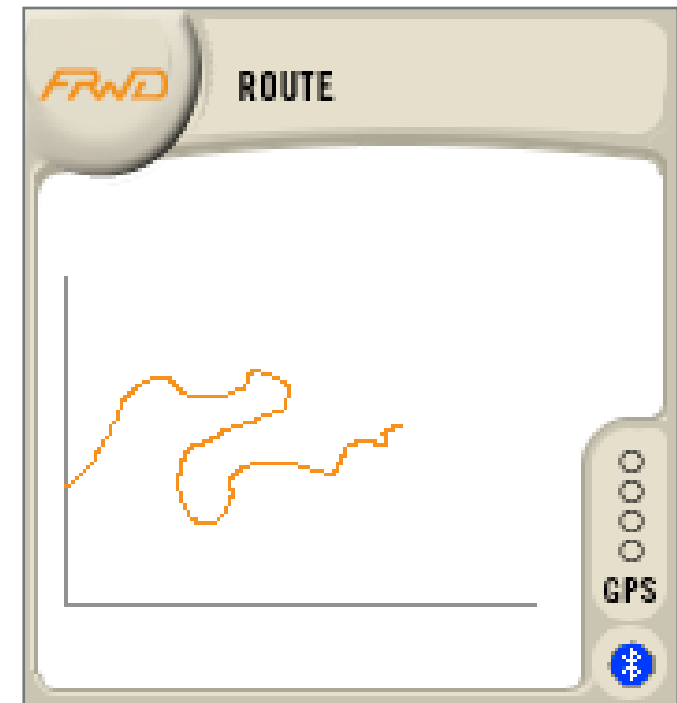
ALTITUDE MIN, AVG, MAX

(Altitud mín, med, máx) le proporciona información sobre su altitud para la ruta realizada (superior, inferior y la diferencia entre los valores de punto superior e inferior).

FRWD PERFORMANCE DETAILS	
MIN HR	80 bpm
AVG HR	120 bpm
MAX HR	164 bpm
MIN SPEED	6 km/h
AVG SPEED	10 km/h
MAX SPEED	15 km/h
DISTANCE	14 km
MAX ALTITUDE	2329 m
MIN ALTITUDE	2100 m
ALTIT. DIFFERENCE	229 m

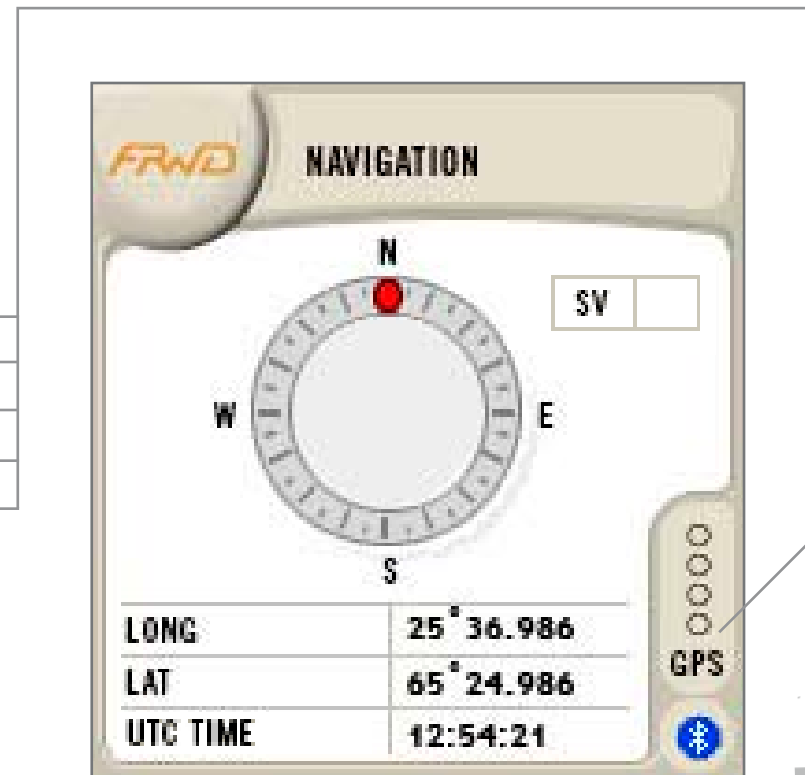
13 Ruta

- » Navegue por las vistas moviendo el 'joystick' de su teléfono móvil a izquierda y derecha.
- » La vista **Route** (Ruta) le ofrece una presentación gráfica de la ruta realizada. Cada vez que se reciben datos, el gráfico se actualiza automáticamente.



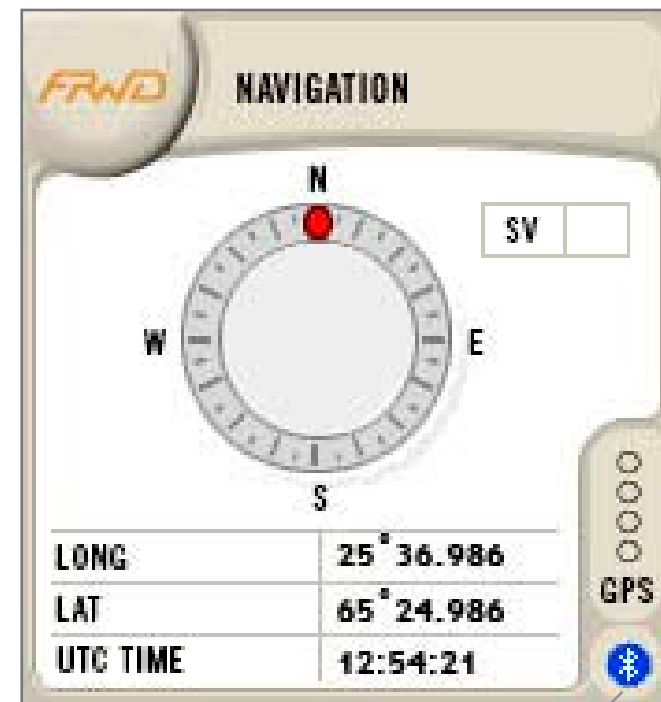
14 Indicador de GPS

- » El indicador de GPS está situado en cada vista de **FRWD** Mobile Player. Proporciona información sobre la calidad de la recepción de GPS.
- » Si los indicadores están en color **rojo**, no hay conexión de GPS. Si los indicadores aparecen en **verde**, la conexión de GPS está disponible.
- » 0 satélites en la vista = 0 círculos _____
- » 1-2 satélites en la vista = 1 círculo _____
- » 3-5 satélites en la vista = 2 círculos _____
- » 6-7 satélites en la vista = 3 círculos _____
- » 8 o más satélites en la vista = 4 círculos _____



15) Indicador de Bluetooth

- » El indicador de Bluetooth está situado en cada vista de **FRWD** Mobile Player. Proporciona información sobre el estado de la conexión de Bluetooth.
- » Si el indicador de Bluetooth está en color **gris**, no existe una conexión de Bluetooth válida. Si el indicador aparece en **azul**, la conexión de Bluetooth está disponible.



16 Configuración de Software

» Puede realizar ajustes en la configuración pulsando el botón de función izquierdo de su teléfono móvil.

TARGET HR MAX, MIN (RC objetivo máx, mín) – usted puede can introducir valores entre 40–240 ppm. La zona objetivo aparece trazada en el gráfico de ritmo cardíaco.

RESTING HR (RC en descanso) – usted puede introducir aquí su ritmo cardíaco en descanso. Este valor se utiliza en el cálculo del PCI.

TARGET SPEED MAX, MIN (Velocidad objetivo máx, mín) – puede introducir aquí los valores de velocidad objetivo. Si se activa la “alerta acústica”, el teléfono le informará mediante un sonido audible sobre el momento en que su velocidad es inferior o superior a los valores objetivo.

ENABLE HR SOUND ALERT (Activar alerta acústica de RC) – puede seleccionar si se va a utilizar una alarma audible cuando usted esté fuera de la zona objetivo del ritmo cardíaco.

ENABLE SPEED SOUND ALERT – (Activar alerta acústica de velocidad) – puede seleccionar si se va a utilizar una alarma audible cuando usted esté fuera de la zona objetivo del ritmo cardíaco.

ENABLE BLUETOOTH SOUND ALERT (Activar alerta acústica de Bluetooth) – puede seleccionar si se va a utilizar una alarma audible cuando se establece o desconecta la Conexión de Bluetooth.

X-AXIS RANGE (Rango del eje de las ‘X’) – puede ajustar el tiempo mostrado en la escala del eje de las ‘x’ mostrado en el gráfico.

© Ville Kampman
FRWD Technologies Oy
2005

WWW.
FRWD
.COM