

The logo for FRND is rendered in a bold, orange, sans-serif font. The letters are stylized with rounded, overlapping shapes, giving it a modern and energetic feel.

**FRND**

**OUTDOOR SPORTS COMPUTER**

**CÓMO EMPEZAR**

The text 'ADDICTION ACTIVATED' is written in a white, distressed, stencil-like font. It is positioned in the bottom right corner of the page, partially overlapping a dark, textured background that resembles a brick wall or a similar rough surface.

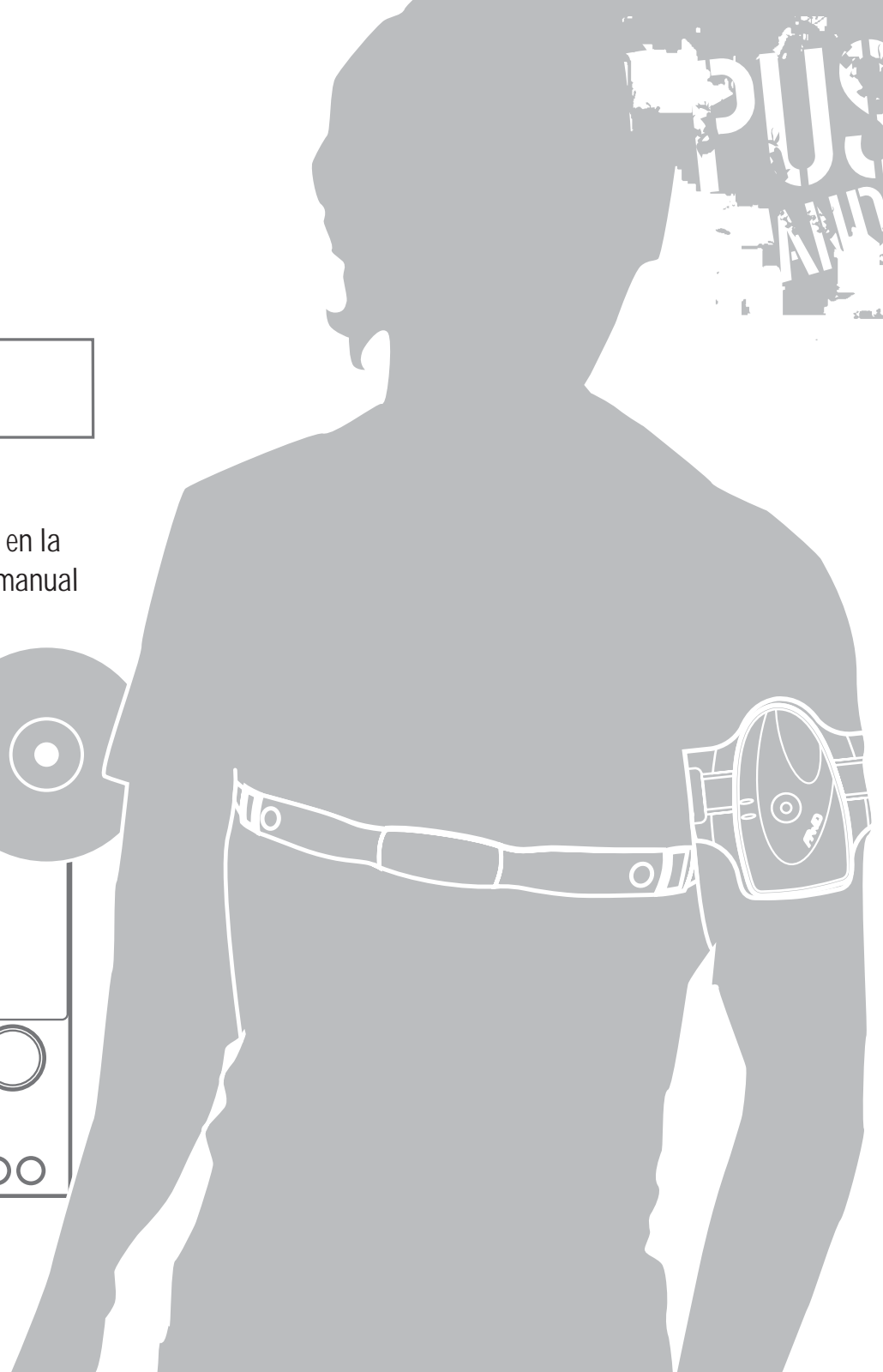
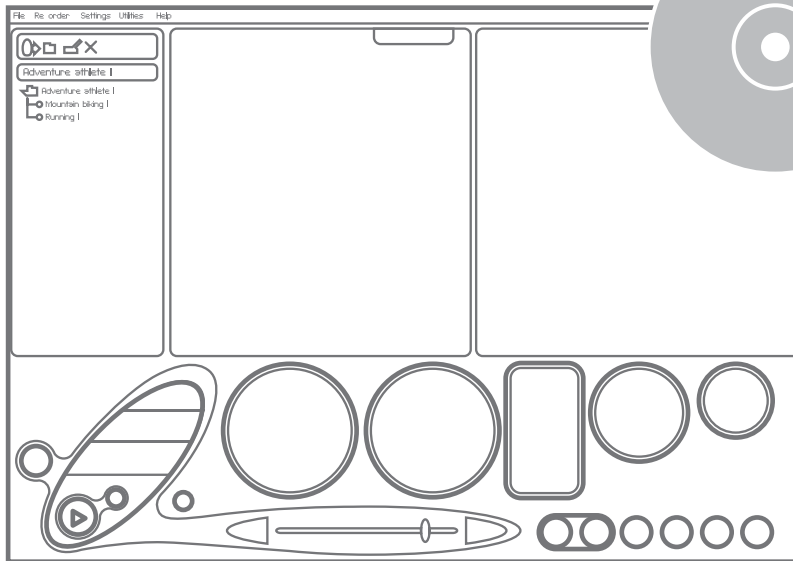
**ADDICTION  
ACTIVATED**

# PUSH FRWD GO

## ENHORABUENA POR SU DECISIÓN

de comprar el **FRWD** Outdoor Sports Computer.

Las instrucciones siguientes le ayudarán a iniciarse en la experiencia deportiva de **FRWD**. Puede encontrar el manual en este CD y en el menú Ayuda del **FRWD** Replayer PC software.



## FUNCIONES PRINCIPALES

### Grabadora de **FRWD**

- Graba ruta – ubicación – velocidad – distancia – ritmo cardíaco – altitud – presión atmosférica – temperatura del aire
- GPS – monitor de ritmo cardíaco – barómetro
- Intervalos de grabación de 1, 2, 3, 4, 5 o 6 segundos; tiempo de funcionamiento 2,5 - 16 horas
- Número ilimitado de marcas de ruta

### **FRWD** Replayer PC Software

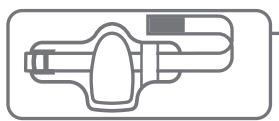
- Modo Replay – Modo Analyze – Modo Race
- Rutas en 2D/3D; rutas en 2D en imágenes de mapas
- Gráficos de ritmo cardíaco y velocidad relacionados con el perfil de altitud
- Ritmos totales, medios y máximos, análisis de rendimiento parcial
- Puede comparar hasta cinco rendimientos al mismo tiempo

# PACKAGE CONTAINS

## FRWD F300



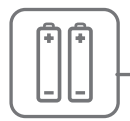
Grabadora de **FRWD**



Correa para el brazo



**FRWD** Replayer PC software y Mobile Player y CD de Manual de Guía de Inicio

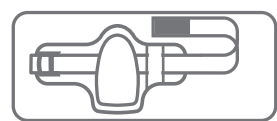


Cuatro pilas AA

## FRWD F500



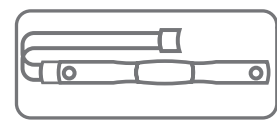
Grabadora de **FRWD**



Correa para el brazo



**FRWD** Replayer PC software y Mobile Player y CD de Manual de Guía de Inicio



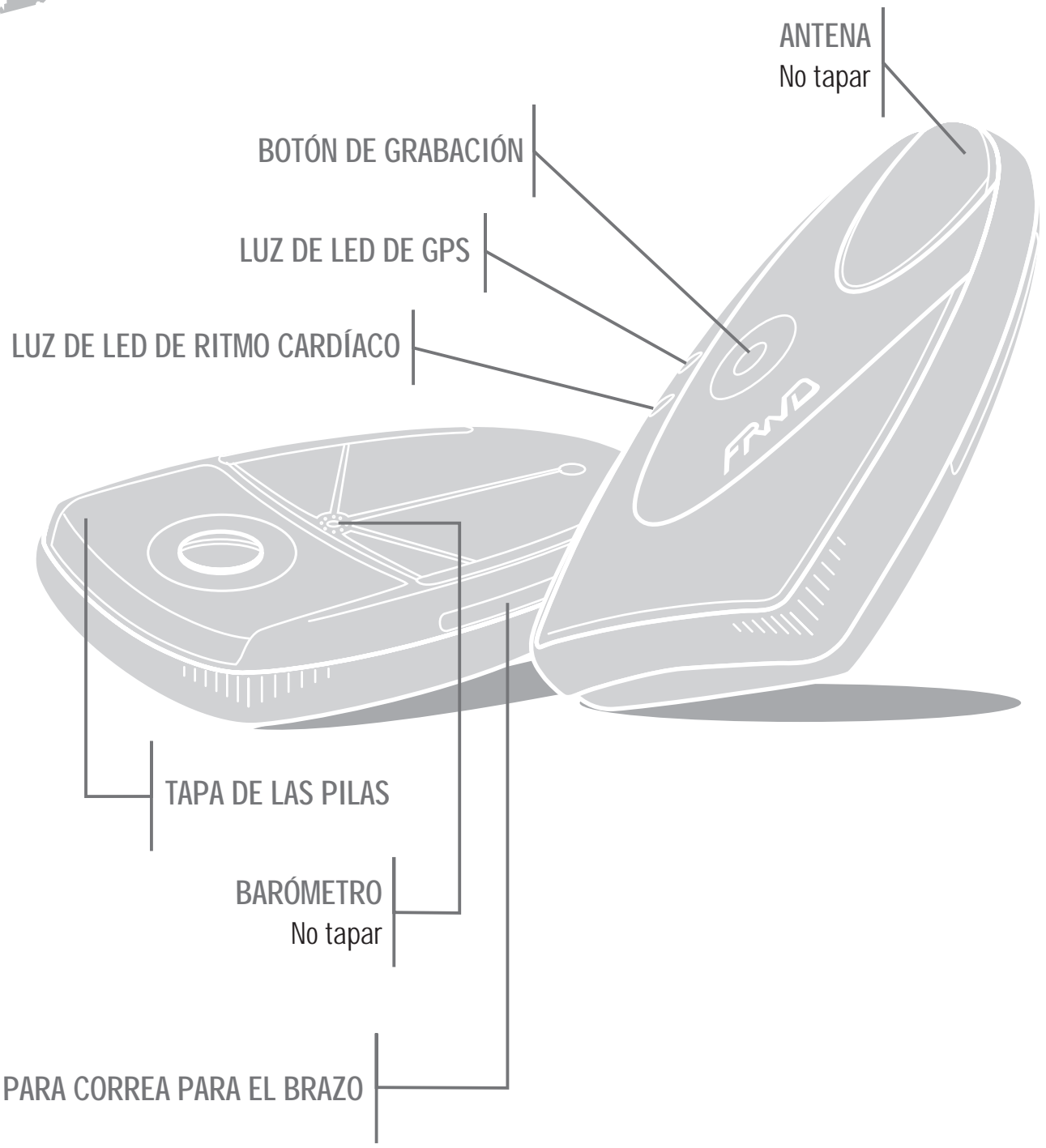
Cinturón transmisor de ritmo cardíaco



Cargador de pilas (240 V CA) y cuatro pilas recargables

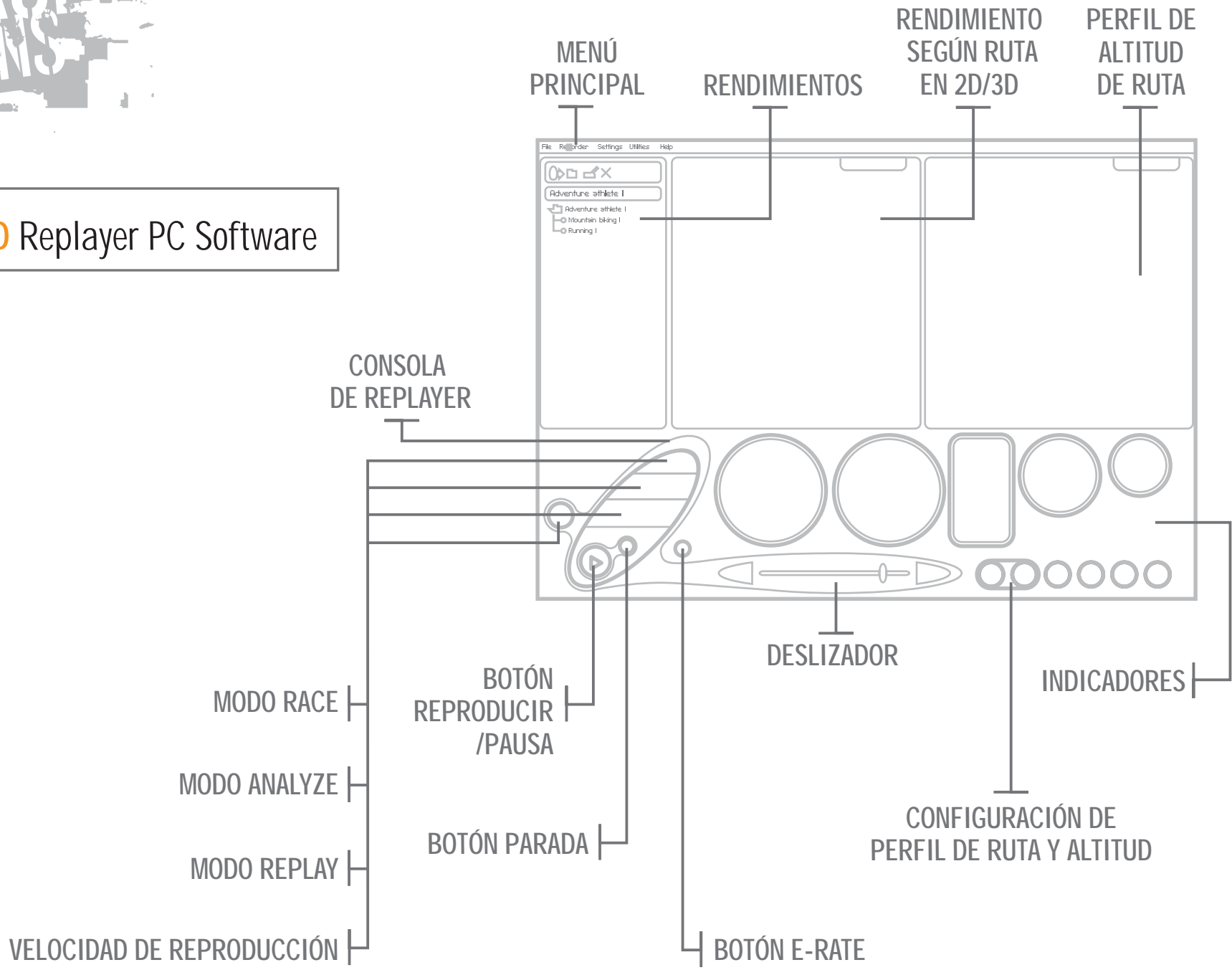
PACKAGE  
CONTAINS

Grabadora de **FRWD**



PACKAGE  
CONTAINS

**FRWD** Replayer PC Software



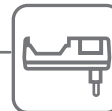
# GETTING READY

## » Guía de inicio:

### 1. Cargue las pilas utilizando el Cargador de pilas.

(Si ha comprado el FRWD F<sup>300</sup>, vaya al Paso 2, ya que el paquete de FRWD F<sup>300</sup> no incluye pilas recargables ni cargador).

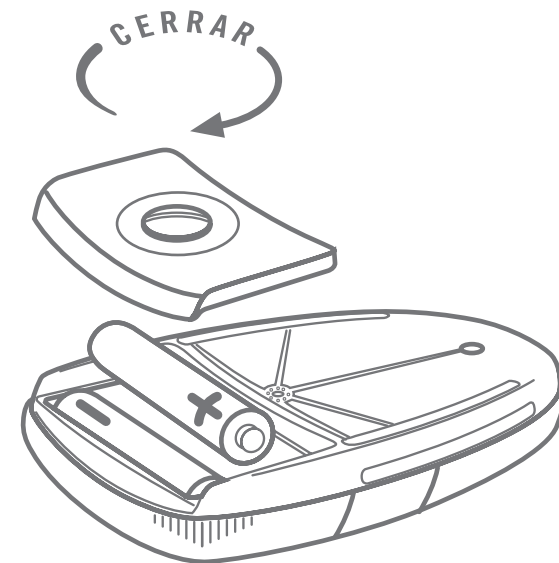
- » Retire el separador de plástico del enchufe del cargador antes de cargar las pilas.
- » Cargue las pilas durante 15 horas antes del uso.



NO ABRA LAS PILAS, NI LAS DESMONTE O CALIENTE Y MANTÉNGALAS ALEJADAS DEL FUEGO. SU USO INDEBIDO PUEDE PROVOCAR QUEMADURAS. SE REQUIERE UNA CARGA ADECUADA. NO MEZCLE TIPOS DE PILAS DISTINTOS.

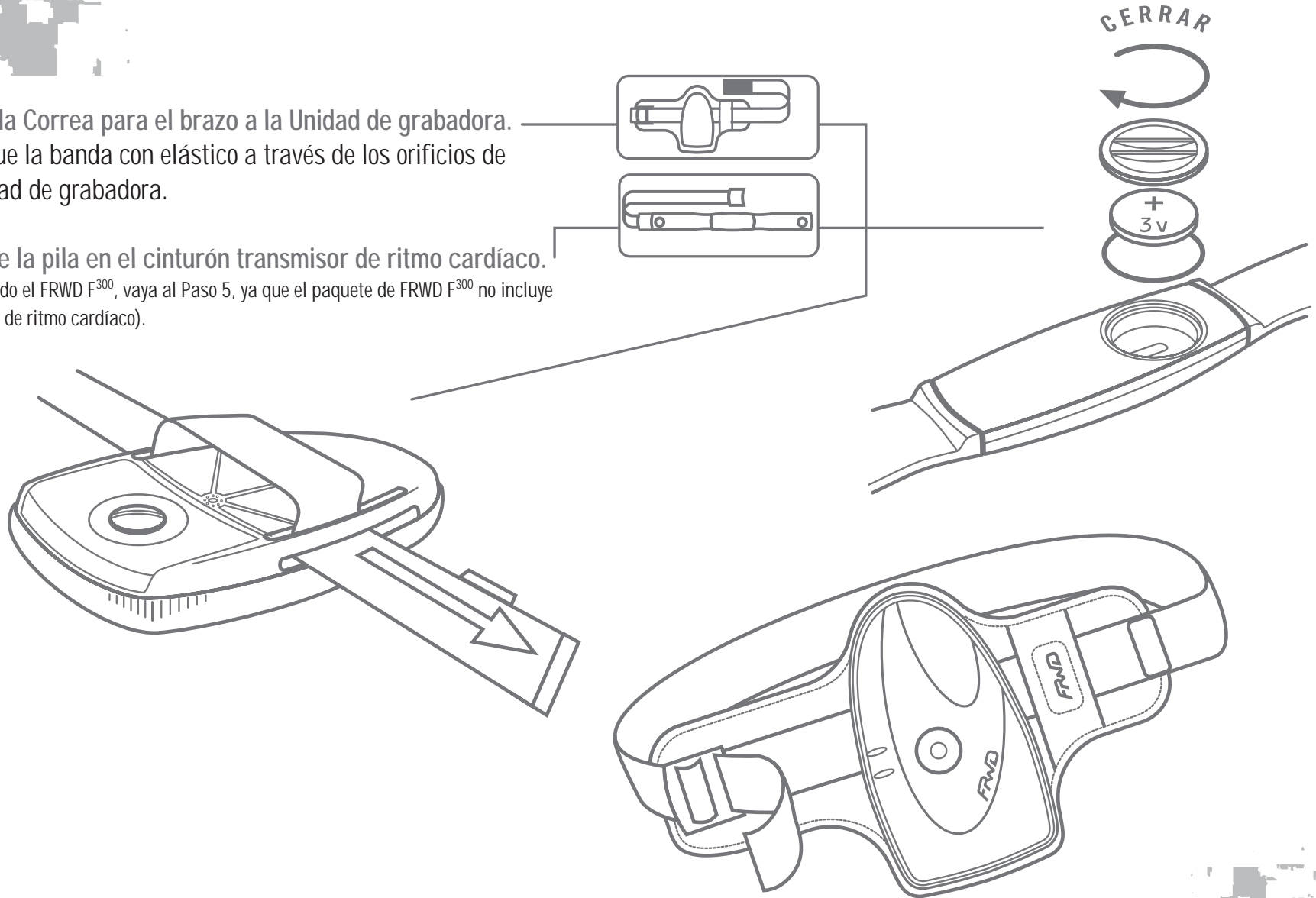
- » Si las pilas no se han usado durante un período de tiempo prolongado, se pueden recuperar cargándolas de 2 a 3 veces.

### 2. Coloque las pilas cargadas en la Unidad de grabadora de FRWD.



## » Guía de inicio:

3. Sujete la Correa para el brazo a la Unidad de grabadora.  
» Enrosque la banda con elástico a través de los orificios de la Unidad de grabadora.
4. Coloque la pila en el cinturón transmisor de ritmo cardíaco.  
(Si ha comprado el FRWD F<sup>300</sup>, vaya al Paso 5, ya que el paquete de FRWD F<sup>300</sup> no incluye un transmisor de ritmo cardíaco).



### 5. Instale el adaptador de Bluetooth en su ordenador.

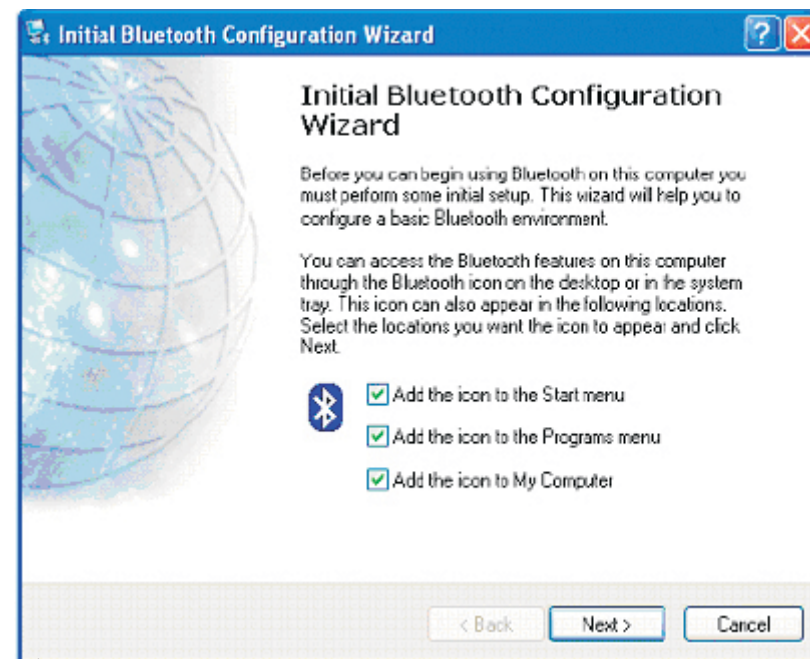
**¡Atención!** Las instrucciones de instalación de este manual se basan en las propiedades del sistema operativo Windows XP y del Adaptador Mini USB Bluetooth disponible en FRWD Technologies. Si se instala con otros sistemas operativos o se utilizan adaptadores Bluetooth distintos, la instalación puede diferir de estas instrucciones. Su ordenador debe tener una función Bluetooth que admita Serial Port Protocol (SPP) (Protocolo de Puerto Serie). También puede utilizar la función Bluetooth interna de su ordenador (modelos de ordenadores portátiles más recientes) o un adaptador externo que esté instalado en el bus de USB.

Dichos adaptadores están disponibles en la tienda en línea de FRWD y también en establecimientos de informática. (Si usted utiliza una función Bluetooth interna, puede ir directamente al Paso 6: Establecimiento de una conexión).

**¡ATENCIÓN! ¡¡¡NO CONECTE EL ADAPTADOR A SU ORDENADOR ANTES DE INSTALAR EL SOFTWARE DEL ADAPTADOR!!!**

- » Instale el software de Bluetooth en su ordenador. Siga las instrucciones del manual de instalación que acompaña al adaptador. Después de la instalación, reinicie el ordenador.
- » Cuando su ordenador se haya reiniciado, haga doble clic en el icono "My Bluetooth Places" ("Mis sitios de Bluetooth") en su escritorio e introduzca las especificaciones siguientes (imágenes 1 y 2). Dé un nombre a su ordenador siguiendo la imagen 2, de forma que se pueda reconocer fácilmente en el futuro.

**IMAGEN 1: Asistente de configuración de Bluetooth**



# GETTING READY

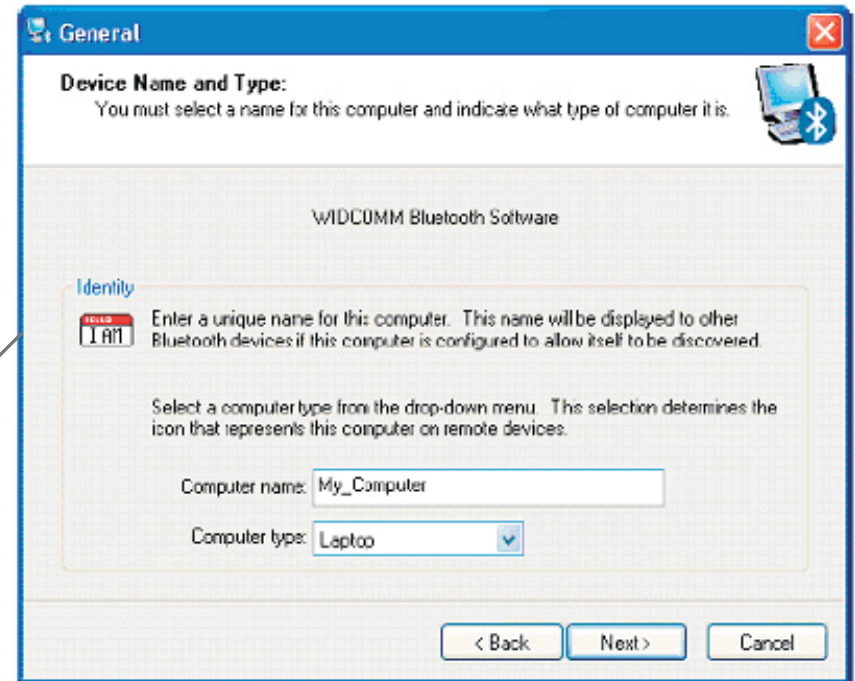
## » Guía de inicio:

5. »»

### IMAGEN 2. Dé a su ordenador un nombre de Bluetooth

» A continuación, especifique los servicios ofrecidos por otros dispositivos Bluetooth en su ordenador (imagen 3). Seleccione "Next" ("Siguiente").

### IMAGEN 3. Selección de especificaciones de servicios



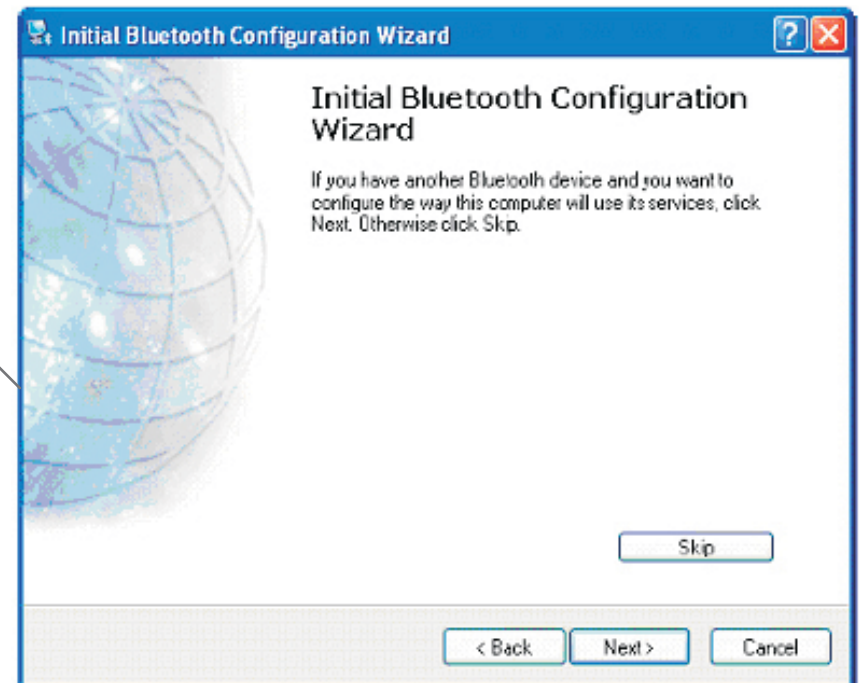
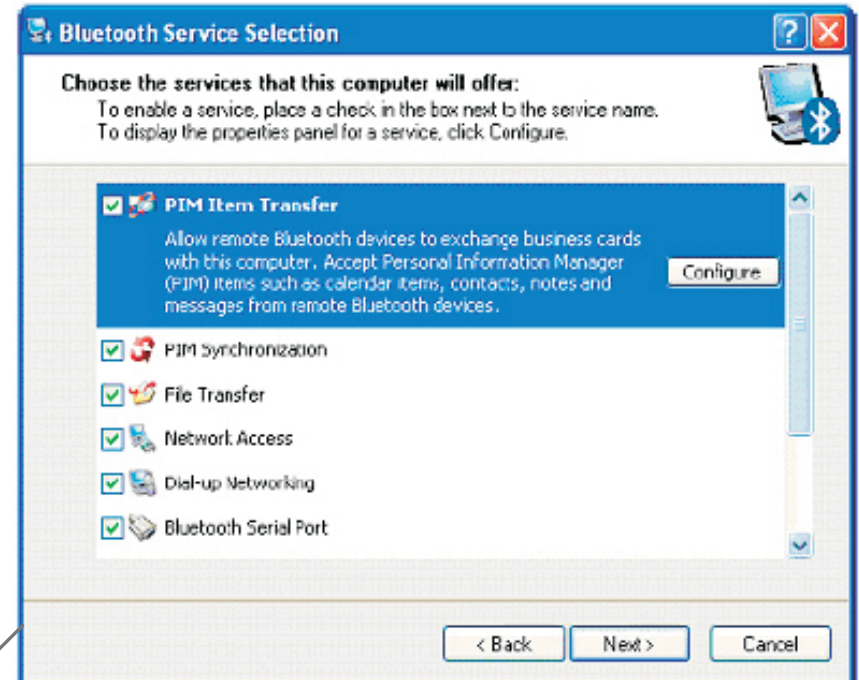
5. »»

- » Ahora aparecerá la ventana "Bluetooth services" ("Servicios de Bluetooth") (imagen 4). Seleccione, como mínimo, "File Transfer" ("Transferencia de archivos") y "Bluetooth Serial Port" ("Puerto serie de Bluetooth") como los servicios que se van a utilizar.

**IMAGEN 4.** Se deban seleccionar "File transfer" ("Transferencia de archivos") y "Bluetooth serial port" ("Puerto serie de Bluetooth")

- » Entonces seleccione las especificaciones de Bluetooth (imagen 5). Seleccione "Skip" ("Omitir") – "Finish" ("Finalizar").

**IMAGEN 5.** Las especificaciones de Bluetooth no se han seleccionado todavía

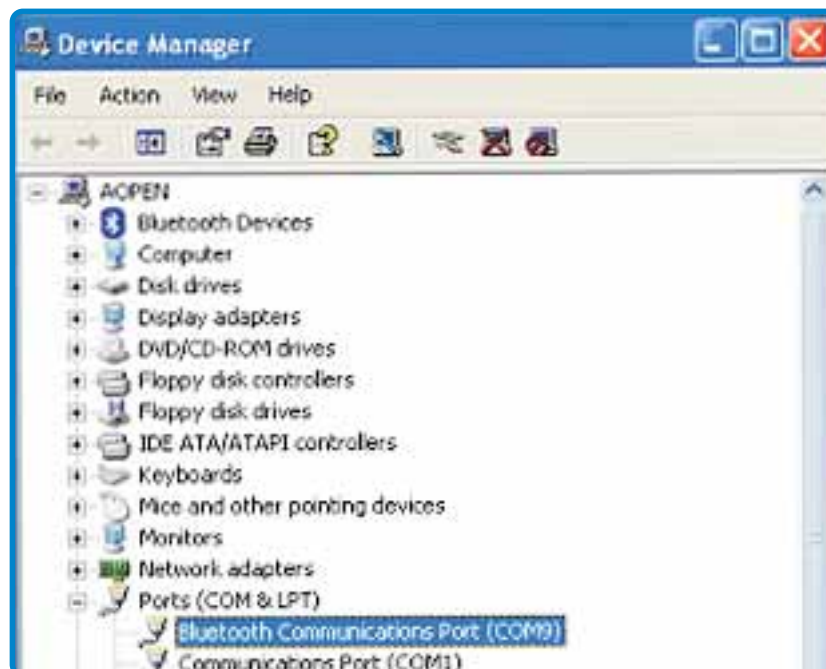


## » Guía de inicio:

5. »»

- » Compruebe que Bluetooth está instalado y está en uso (Mire en Administrador de dispositivos: Inicio – Configuración – Panel de control – Sistema – Hardware – Administrador de dispositivos – Puertos (imagen 6).
- » El menú Puertos muestra un puerto serie de Bluetooth llamado "Bluetooth communications port (COM xx)" ("Puerto de comunicaciones de Bluetooth (COM xx)").

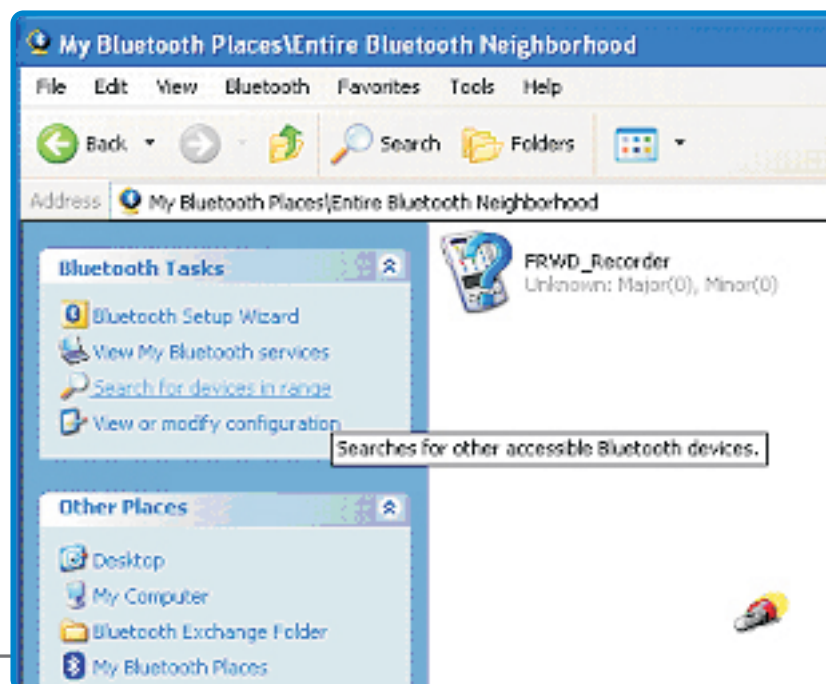
IMAGEN 6. Administrador de dispositivos del ordenador



6. Establezca una conexión de Bluetooth entre el ordenador y la Grabadora de FRWD.

- » Ponga en marcha la Grabadora de FRWD.
- » La función Bluetooth del PC se puede controlar desde el menú "My Bluetooth Places" ("Mis sitios de Bluetooth"). El icono "My Bluetooth Places" ("Mis sitios de Bluetooth") aparece en la pantalla después de instalar el adaptador de Bluetooth.
- » Haga doble clic en el icono "My Bluetooth Places" ("Mis sitios de Bluetooth") y empiece a buscar dispositivos de Bluetooth dentro del rango del PC. Puede comenzar su búsqueda seleccionando "Search for devices within range" ("Buscar dispositivos dentro del rango") (imagen 7).

IMAGEN 7. Buscando dispositivos (adaptador de Bluetooth)



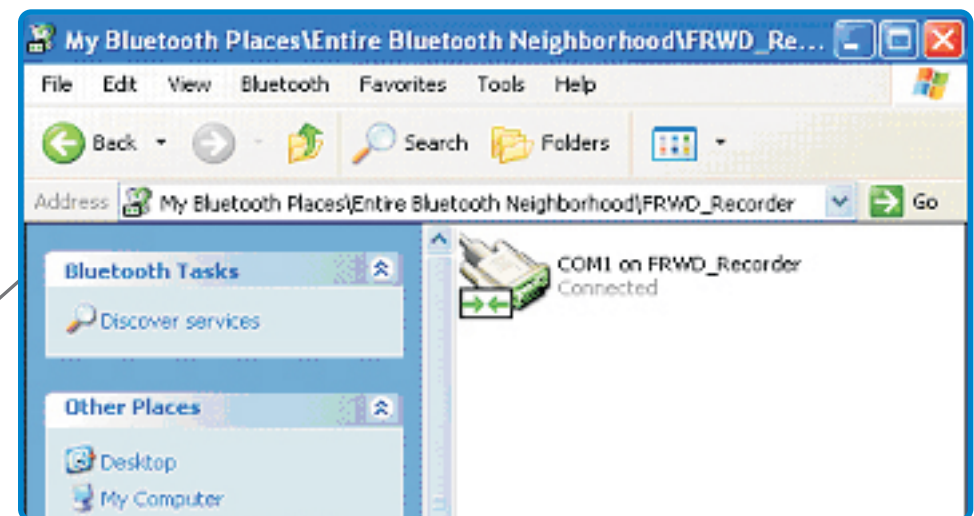
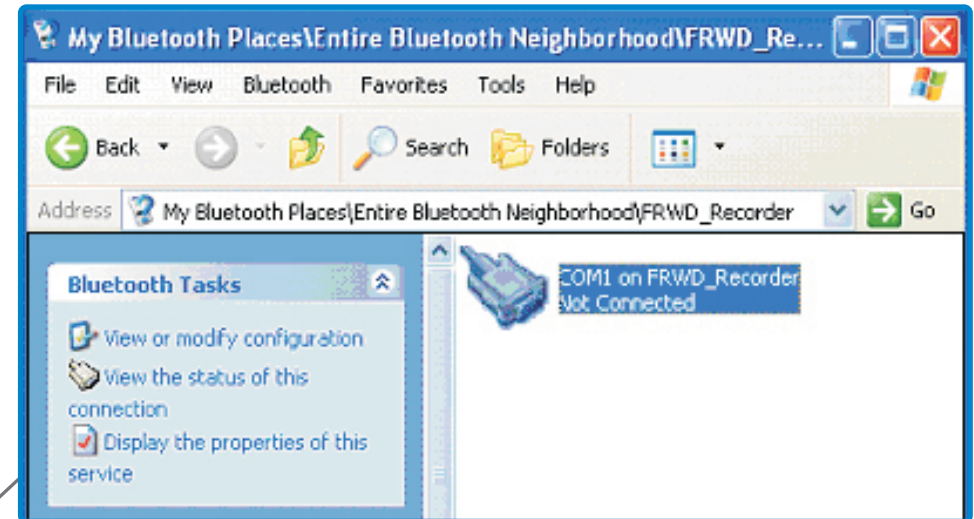
6. »»

- » Establezca una conexión de puerto serie entre la Grabadora de **FRWD** y el ordenador haciendo doble clic en el icono de Grabadora de **FRWD** que aparece en la ventana "My Bluetooth Places" ("Mis sitios de Bluetooth"). Haga clic con el botón derecho del ratón en el icono del cable COM y seleccione "Connect to Bluetooth serial port" ("Conectar a puerto serie de Bluetooth") (imagen 8).

**IMAGEN 8. Establecimiento de conexión de puerto serie (adaptador de Bluetooth)**

- » Su ordenador le pedirá un código PIN para el dispositivo conectado. Utilice 0000 como código PIN. La conexión se realiza después de haber introducido el código PIN.
- » Cuando se establezca la conexión, la luz de LED inferior de la Grabadora de **FRWD** aparecerá en color azul. El icono del cable COM se volverá de color verde (imagen 9).

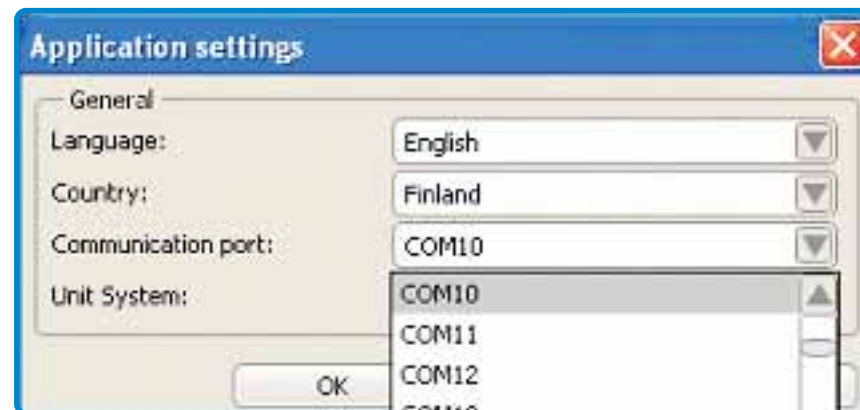
**IMAGEN 9. Conexión establecida entre dispositivos (adaptador de Bluetooth)**



6. »»

- » Cuando se establezca la conexión de puerto serie entre los dispositivos, compruebe el número de puerto COM utilizado por Bluetooth haciendo clic con el botón derecho del ratón en el icono de la conexión de puerto serie "FRWD Recorder" ("Grabadora de FRWD") y seleccionando "Properties" ("Propiedades") (imagen 10). Este número se necesita a la hora de instalar el FRWD Replayer PC software para utilizar el puerto.

**IMAGEN 10. Detección del número de puerto COM (adaptador de Bluetooth)**



- » Asegúrese de lo siguiente al instalar el FRWD Replayer PC software:
  - a. Se ha establecido una conexión de Bluetooth entre su ordenador y la Grabadora de FRWD
  - b. Debe conocer el número de puerto COM de Bluetooth correcto
- » Entonces, la conexión de Bluetooth está lista para ser usada.

7. Instale el FRWD Replayer PC-Software en el ordenador.

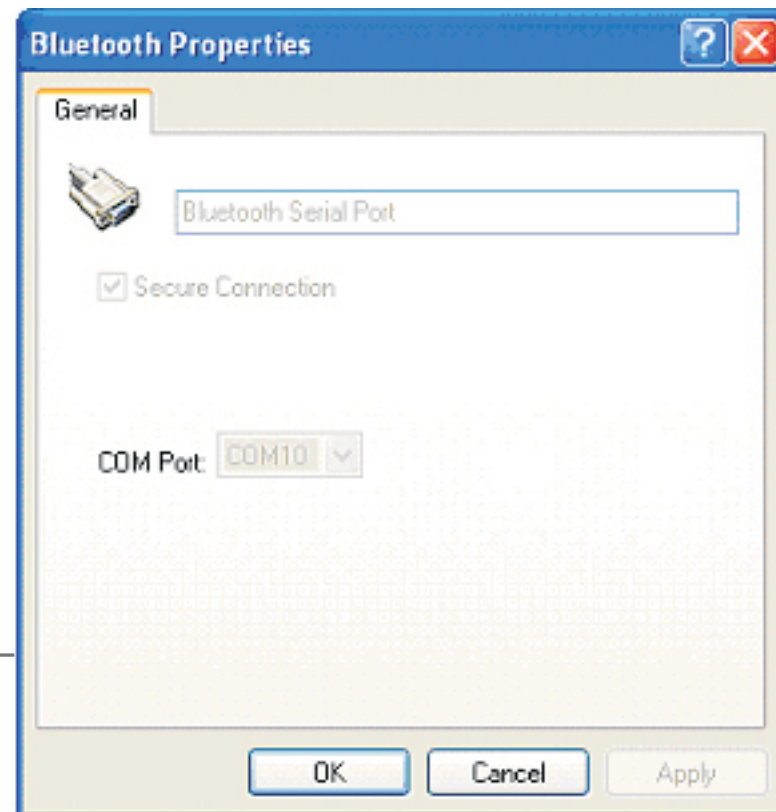
- » Coloque el CD en la unidad de CD-ROM o unidad de DVD de su
- » Comience la instalación haciendo doble clic en el icono *setup.exe*. Siga las instrucciones que se le indican durante el proceso de instalación.
- » Aparece automáticamente un icono de FRWD Replayer en el escritorio.

7. »»

- » Cuando se inicia por primera vez, el programa requiere un código de licencia. Introduzca el código de licencia en los campos en blanco.  
El código de licencia está impreso en la parte posterior del estuche del CD. Si no tiene un código de licencia válido, puede ejecutar la versión demo haciendo clic en "demo". Para subir de categoría a una versión totalmente funcional del software, elija "Licencia" en el menú "Ayuda" y rellene el código.
- » Abra el menú "Settings" ("Configuración") y seleccione "Application Settings" ("Configuración de aplicaciones"). Rellene COM port number used by Bluetooth (Número de puerto COM utilizado por Bluetooth) en "Communication port" ("Puerto de comunicaciones"), y haga clic en on OK (Aceptar) (imagen 11).

### IMAGEN 11. Instalación del puerto COM en el FRWD Replayer

- » Puede probar la conexión, por ejemplo, leyendo los datos de versión de la Grabadora de FRWD ("Recorder" ("Grabadora") à "Recorder Unit Version" ("Versión de unidad de grabadora")). Si la conexión entre el ordenador y la grabadora de FRWD funciona correctamente, el software de FRWD Replayer muestra los datos de versión del dispositivo. El software indica un mensaje de error si hay problemas de conexión.
- » Para instalaciones adicionales, debería cerrar FRWD Replayer.
- » Entonces puede configurar la conexión de Bluetooth entre su teléfono móvil y la Grabadora de FRWD. Consulte el Manual de FRWD Mobile Player.



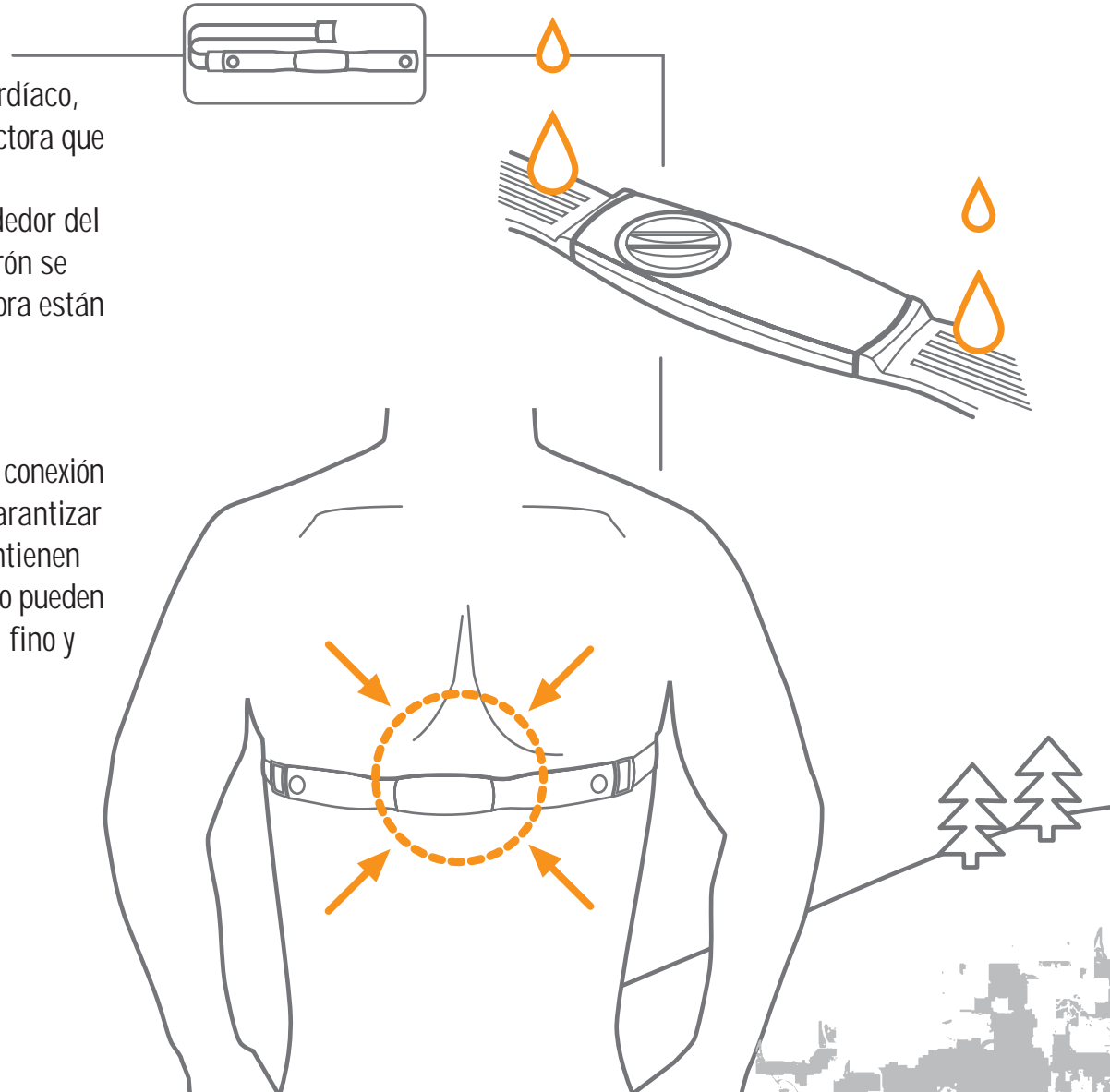
## » Cómo grabar:

### 1. Colóquese el Cinturón transmisor de ritmo cardíaco.

- » Para un mejor rendimiento en la detección del ritmo cardíaco, aplique agua para humedecer las zonas de goma conductora que van a estar en contacto con la piel del pecho.
- » Coloque el Cinturón transmisor del ritmo cardíaco alrededor del pecho, bajo los pectorales, y asegúrese de que el Cinturón se adapta perfectamente y que las zonas de goma conductora están en contacto perfecto con la piel.

### 2. Seleccione un espacio abierto al aire libre.

- » El GPS de la Unidad de grabadora de **FRWD** necesita una conexión de línea de mira entre el receptor y los satélites para garantizar una buena medición de la posición. Los objetos que contienen agua, las rocas, los edificios y cualquier material metálico pueden interrumpir la señal. La señal atravesará nubes, cristal fino y plástico.



## » Cómo grabar:

3. Pulse un instante la Tecla de la grabadora para encender la Unidad de Grabadora de **FRWD**.

- » Aparece una luz de LED azul y podrá escuchar un sonido de señal corta ( . ).
- » Mientras la luz azul está emitiendo destellos, la Grabadora de **FRWD** está buscando satélites. Dirija la Grabadora de **FRWD** hacia el cielo y sujétela firmemente. Asegúrese de estar situado en una zona abierta, de forma que la Grabadora de **FRWD** tenga una vista despejada del cielo. Por ejemplo, puede colocar la Grabadora de **FRWD** en el techo de su coche. Se tarda hasta un minuto para establecer conexión con un satélite. Permanezca en una posición para garantizar una conexión rápida.
- » Una luz azul fija y un nuevo sonido de señal corta ( . ) indican que se han encontrado satélites. Entonces, la Grabadora de **FRWD** está lista para su uso, aunque no está grabando todavía.
- » La Tecla de la grabadora situada en la Grabadora de **FRWD** controla todas las funciones del dispositivo. La funcionalidad depende de si la tecla se pulsa durante un instante (más breve de un segundo) o durante un período más prolongado (más largo de dos segundos).

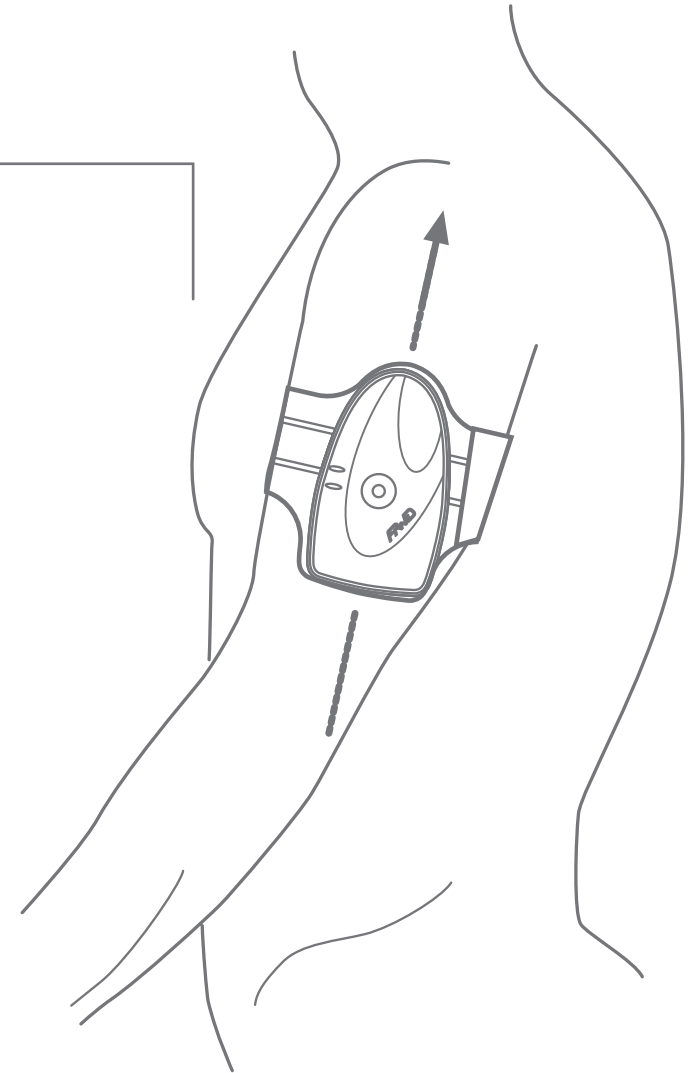
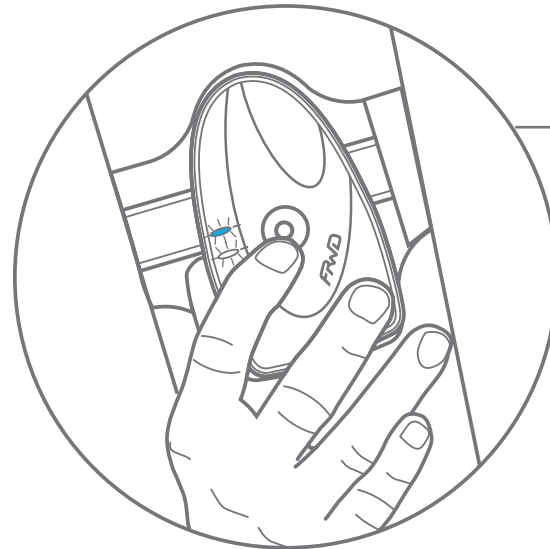
Si se pulsa durante un tiempo aún más prolongado (más de 3 segundos), la Grabadora de **FRWD** se enciende y se apaga. Si se pulsa durante un tiempo más breve (menos de 1 segundo) se inicia la grabación y se almacenan las marcas de ruta.



## » Cómo grabar:

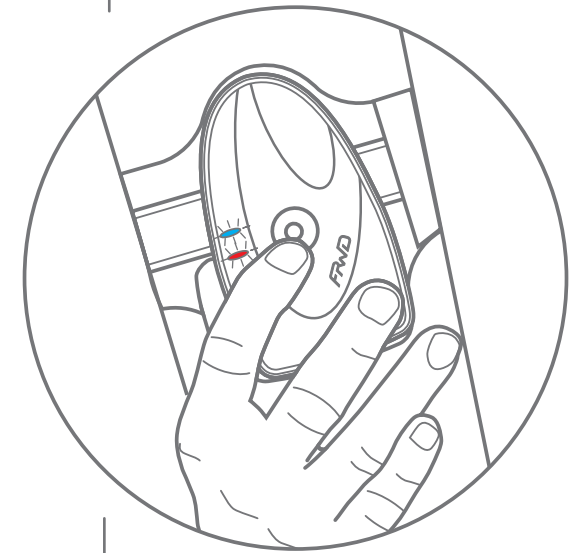
4. Coloque la Unidad de grabadora de **FRWD** en la parte superior de su brazo izquierdo.
- » Asegúrese de que la Grabadora de **FRWD** está apuntando hacia el cielo.
  - » El LED rojo indica que la Grabadora de **FRWD** está recibiendo su ritmo cardíaco.

5. Comience a grabar su rendimiento pulsando la tecla durante un breve período.
- » Las luces de LED azul comienzan a emitir destellos y usted podrá escuchar la señal inicial (... \_\_\_\_). Entonces, la grabación ha comenzado.



## » Cómo grabar:

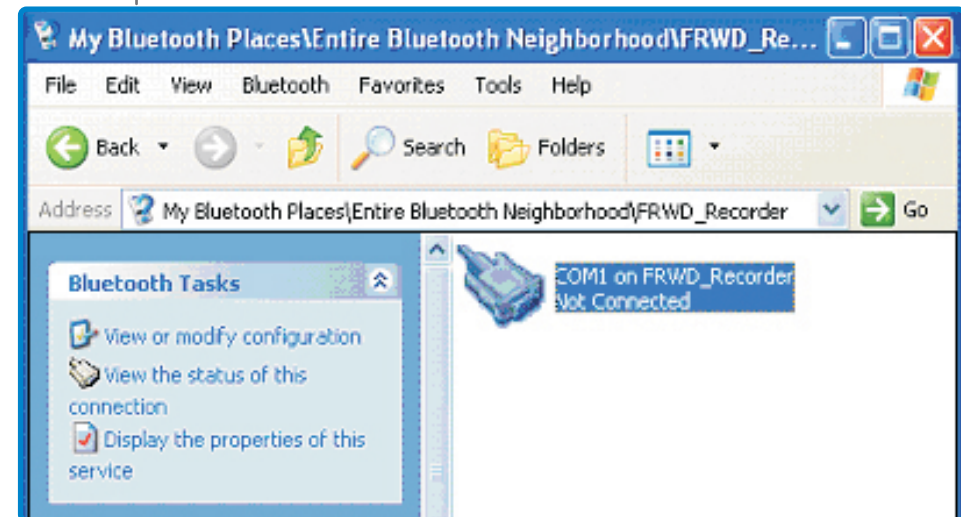
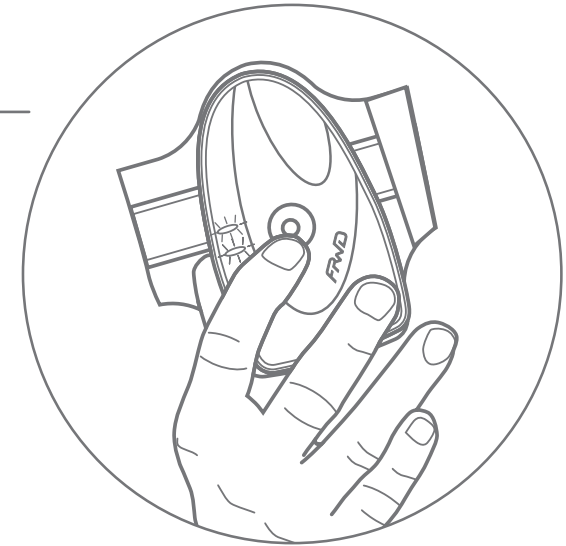
6. Durante la grabación:
- » Un LED azul que emite destellos de manera uniforme indica que la Grabadora de **FRWD** ha establecido una conexión con un satélite.
  - » Un pitido que se repite continuamente ( ..... ) y un LED azul que emite destellos rápidamente indican que la Grabadora de **FRWD** ha perdido la conexión con los satélites.
  - » El LED rojo que emite destellos indica que el dispositivo está recibiendo su ritmo cardíaco.
  - » Dos sonidos de señal breve ( .. ) cada 30 segundos indican que las pilas se están agotando.
  - » Tres sonidos de señal breve ( ... ) cada 2 segundos indican que la memoria (en la que se almacenan los datos de rendimiento) está llena.
  - » Durante la grabación, se puede almacenar un número ilimitado de marcas de ruta pulsando la tecla de la grabadora durante un segundo. Un sonido de señal breve ( . ) indica que la marca de ruta se ha almacenado.



7. Detenga la grabación pulsando la Tecla de la grabadora durante un tiempo más prolongado.
- » El LED rojo emitirá destellos una vez y usted podrá escuchar una señal. Ahora la Grabadora de **FRWD** está desconectada. Se puede grabar un nuevo rendimiento inmediatamente comenzando de nuevo desde el paso uno (suponiendo que la memoria de la unidad no esté llena)

» REPRODUZCA, ANALICE Y COMPARE usando el **FRWD** Replayer PC software

1. Primero ponga en marcha la Grabadora de **FRWD** cuando desee descargar datos de rendimiento desde la Grabadora de **FRWD** a su ordenador. A continuación, establezca una conexión de Bluetooth entre la Grabadora de **FRWD** y el ordenador.
  - » Haga doble clic en el icono de Grabadora de **FRWD** en la ventana de objetos de Bluetooth. Haga clic con el botón derecho del ratón en el icono del cable COM y seleccione "Connect to Bluetooth serial port" ("Conectar a puerto serie de Bluetooth") (sistema operativo Windows XP) (imagen 8).
  - » Su ordenador le pedirá un código PIN para el dispositivo conectado. Utilice 0000 como código PIN. La conexión se realiza después de haber introducido el código PIN.



» REPRODUZCA, ANALICE Y COMPARE usando el **FRWD** Replayer PC software

1. »»

- » Cuando se establezca la conexión, la luz de LED inferior de la Grabadora de **FRWD** aparecerá en color azul. El icono del cable COM se volverá de color verde (imagen 9).
- » Entonces, la conexión de Bluetooth está lista para ser usada.

2. Inicie el **FRWD** Replayer PC software.

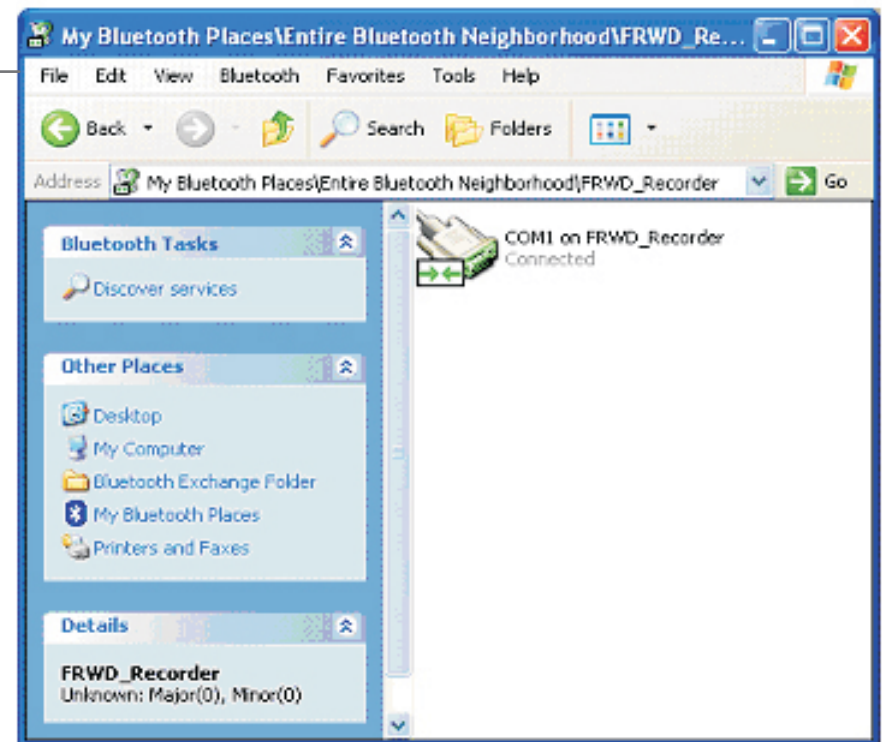
- » Si todavía no tiene instalado el software, consulte las instrucciones de "Guía de inicio" e instale el software.

3. Inicie la sesión.

- » Seleccione un nombre de usuario y haga clic en "OK" ("Aceptar") o cree un nuevo usuario haciendo clic en "New" ("Nuevo") y rellenando la información requerida en la ventana New User (Nuevo usuario).

4. Haga clic en el icono "Download performances from recorder" ("Descargar rendimientos de grabadora") en la ventana Performances (Rendimientos).

- » Si la descarga no es satisfactoria, compruebe el número de puerto serie y pruebe otros números de puertos. Compruebe también que la Grabadora de **FRWD** está encendida y que la conexión de Bluetooth está funcionando correctamente.



# REPLAY AND RACE ANALYZE

» REPRODUZCA, ANALICE Y COMPARE usando el **FRWD** Replayer PC software

4. »»

» Cuando los datos de rendimiento se hayan descargado, rellene la ventana de datos de rendimiento.

5. Reproduzca el rendimiento.

» Abra el archivo de rendimiento seleccionando "Open" ("Abrir") en el menú "File" ("Archivo"), haciendo doble clic en el rendimiento deseado en la ventana Performances (Rendimientos) o arrastrando y soltando el archivo de rendimiento en la ventana Route (Ruta).

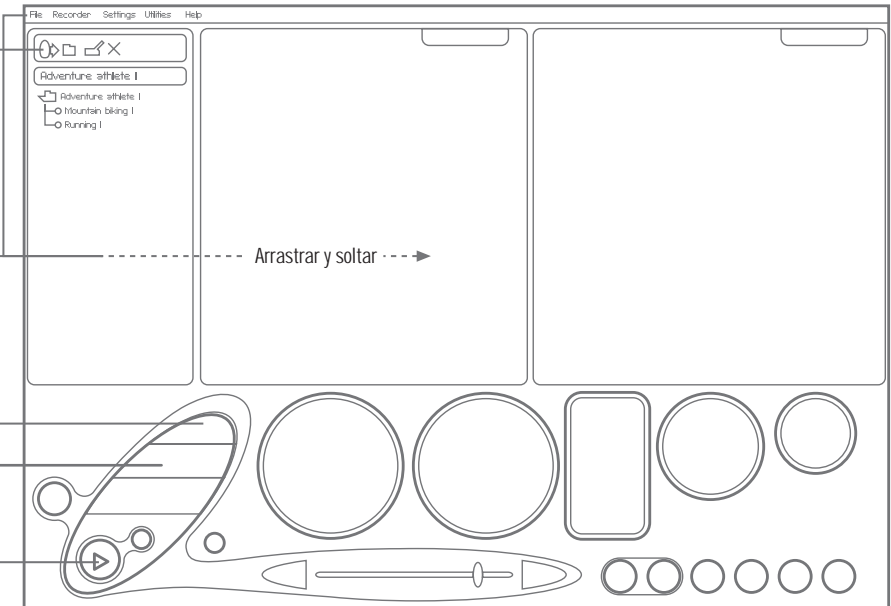
» Haga clic en el botón "Play" ("Reproducir") en la consola de Replayer. Puede hacer una pausa volviendo a hacer clic en el botón "Play" ("Reproducir") o detener la reproducción en cualquier momento.

6. Analice.

» Haga clic en el botón de selección para el modo Analyze.

7. Compare rendimientos.

» Haga clic en el botón de selección para el modo Race. Agregue otros rendimientos a la lista haciendo clic en el botón "Add" ("Agregar") en la hoja "Competitors List" ("Lista de competidores"). También puede arrastrar y soltar rendimientos desde la ventana Performances (Rendimientos) a la lista.



FRWD TECHNOLOGIES LTD.

SUPPORT@FRWD.COM

