

SOFTWARE en **Verbindung** stehen, (4) la **Nutzung** y **Häufigkeit** der **Nutzung** der **Funktionen** der (x) **SOFTWARE** und (y) der **Software**esplikationen, **Inhalte** und **Peripheriegeräte**, die mit **el SOFTWARE** en **Verbindung**, und (5) **Standort**datos, **we** **unten** **näher** **ausgeführt**. **SONY** **und** **seine** **verbundenen** **Unternehmen**, **Partner** **und** **Vertreter** **können** **gegebenenfalls** **die** **Informaciones** **nach** **Maßgabe** **der** **anwendbaren** **Gesetze** **nutzen** **und** **Dritten** **gegenüber** **offen** **legen**, **um** **seine** **Produkte** **und** **Dienstleistungen** **zu** **verbessern** **oder** **um** **Innen** **Produkte** **oder** **Dienstleistungen** **zur** **Verfügung** **zu** **stellen**. **Solche** **Nutzungen** **umfassen** **insbesondere:** (a) **Verwaltung** **de** **Funktionalitäten** **der** **SOFTWARE**; (b) **Verbesserung**, **Wartung**, **Update** **oder** **Upgrade** **der** **SOFTWARE**; (c) **Verbesserung**, **Entwicklung** **und** **Erweiterung** **der** **derzeitigen** **und** **zukünftigen** **Produkte** **und** **Dienstleistungen** **von** **Sony** **und** **otras** **Parteien**, (d) **Zurverfügungstellung** **von** **Informaciones** **zu** **den** **Produkten** **und** **Dienstleistungen**, **die** **SONY** **und** **otras** **Parteien** **anbieten**, (e) **Einhaltung** **der** **anwendbaren** **Gesetze** **und** **Vorschriften** **und** (f) **sowohl** **dies** **angeboten** **wird**, **Zurverfügungstellung** **von** **standort**-**basierter** **Diensten** **durch** **Sony** **oder** **otras** **Parteien**, **we** **nachfolgend** **näher** **beschrieben**. **Zusätzlich** **behält** **sich** **SONY** **das** **Recht** **vor**, **die** **Informaciones** **zum** **eigenen** **Schutz** **und** **zum** **Schutz** **Dritter** **gegen** **illegales**, **kriminelles** **oder** **schädigendes** **Verhalten** **zu** **nutzen**.

Bestimmte **Dienstleistungen**, **die** **über** **el** **SOFTWARE** **zur** **Verfügung** **stehen**, **beruhen** **möglicherweise** **auf** **Standort**datos, **insbesondere** **auf** **dem** **geografischen** **Standort** **des** **GERÄTES**. **Sie** **erkennen** **an**, **dass** **zum** **Zwecke** **der** **Zurverfügungstellung** **solcher** **Dienstleistungen** **SONY**, **die** **DRITT-LIEFERANTEN** **oder** **deren** **Partner** **solche** **Standort**datos **möglicherweise** **erheben**, **archivieren**, **verarbeiten** **nutzen**, **und** **dass** **solche** **Dienstleistungen** **den** **Datenschutzrichtlinien** **von** **SONY** **oder** **einem** **solchen** **Dritten** **unterliegen**. **Wenn** **Sie** **solche** **Dienstleistungen** **nutzen**, **stimmen** **Sie** **zu**, **dass** **Sie** **die** **Datenschutzrichtlinien**, **die** **auf** **solche** **Dienstleistungen** **Anwendung** **finden**, **gelesen** **haben** **und** **in** **solche** **Aktivitäten** **einwilligen**.

SONY **seine** **verbundenen** **Unternehmen**, **Partner** **und** **Vertreter** **werden** **die** **Informaciones** **nicht** **absichtlich** **dazu** **nutzen**, **um** **den** **Inhaber** **oder** **Nutzer** **der** **SOFTWARE** **ohne** **Ihr** **Wissen** **oder** **Ihre** **Einwilligung** **persönlich** **zu** **identifizieren**. **Jede** **Nutzung** **der** **Informaciones** **erfolgt** **im** **Einklang** **mit** **den** **Datenschutzrichtlinien** **von** **SONY** **oder** **von** **einem** **solchen** **Dritten**. **Bitte** **wenden** **Sie** **sich** **an** **die** **für** **das** **jeweilige** **Gebiet** **oder** **Land** **anwendbare** **Kontakt**adresse, **um** **die** **aktuelle** **SONY** **Datenschutzrichtlinie** **zu** **erhalten**.

Bitte **wenden** **Sie** **sich** **an** **die** **jeweiligen** **Dritten** **für** **die** **Datenschutzrichtlinien** **zu** **personenbezogenen** **Daten** **und** **anderen** **Informaciones**, **die** **Sie** **zur** **Verfügung** **stellen**, **Wenn** **Sie** **die** **Software** **oder** **Dienstleistungen** **Dritter** **nutzen** **oder** **auf** **diese** **zugreifen**.

Informaciones **werden** **gegebenenfalls** **durch** **SONY**, **seine** **verbundenen** **Unternehmen** **oder** **Vertreter**, **die** **sich** **in** **Ländern** **außerhalb** **Ihres** **Wohnsitzlandes** **befinden**, **verarbeitet**, **gespeichert** **oder** **a** **diese** **übermittelt**. **Die** **Datenschutzgesetze** **in** **bestimmten** **Ländern** **gewähren** **gegebenenfalls** **nicht** **das** **gleiche** **Datenschutzniveau** **wie** **es** **in** **Ihrem** **Wohnsitzland** **gewährt** **wird** **und** **gegebenenfalls** **haben** **Sie** **weniger** **Rechte** **im** **Hinblick** **auf** **die** **Informaciones**, **die** **in** **solchen** **Ländern** **verbreitet** **oder** **gespeichert** **oder** **in** **solche** **Länder** **übermittelt** **werden**. **SONY** **wird** **sich** **in** **vernünftiger** **Weise** **bemühen**, **technische** **und** **organisatorische** **Schritte** **vorzunehmen**, **um** **den** **unberechtigten** **Zugriff** **auf** **oder** **die** **unberechtigte** **Offenlegung** **von** **Informaciones** **zu** **verhindern**, **aber** **Sony** **wird** **nicht** **zusichern**, **dass** **es** **alle** **Risiken** **eines** **Missbrauchs** **solcher** **Informaciones** **ausschließen** **wird**.

Aktuelle Informationen

Wenn Sie Fragen zu oder Probleme mit dem Produkt haben oder wenn Sie Informationen zu Elementen suchen, die mit diesem Produkt kompatibel sind, besuchen Sie die folgenden Websites.

Für Kunden in Europa:

http://www.sony.eu/support

Idiomas

Español

Acerca de los manuales

Si desea obtener información detallada sobre SMART B-TRAINER, consulte la Guía de ayuda en línea.

http://rd1.sony.net/help/sports/sr1/en/

Aunque la navegación es gratuita, puede cobrarse una tarifa de comunicación según lo estipulado en el contrato del operador.

Tratamiento de las baterías y equipos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil (aplicable en la Unión Europea y en países europeos con sistemas de tratamiento selectivo de residuos)



Este símbolo en el producto, en la batería o en el embalaje indica que el producto y la batería no pueden ser tratados como un residuo doméstico normal. En algunas baterías este símbolo puede utilizarse en combinación con un símbolo químico. El símbolo químico del mercurio (Hg) o del plomo (Pb) se añadirá si la batería contiene más del 0,0005% de mercurio o del 0,004% de plomo. Al asegurarse de que estos productos y baterías se desechan correctamente, usted ayuda a prevenir las consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud humana que podrían derivarse de la incorrecta manipulación. El reciclaje de materiales ayuda a conservar los recursos naturales.

En el caso de productos que por razones de seguridad, rendimiento o mantenimiento de datos sea necesaria una conexión permanente con la batería incorporada, esta batería solo deberá ser reemplazada por personal técnico cualificado para ello. Para asegurarse de que la batería será tratada correctamente, entregue estos productos al final de su vida útil en un punto de recogida para el reciclado de aparatos eléctricos y electrónicos. Para las demás baterías, consulte la sección donde se indica cómo extraer la batería del producto de forma segura. Deposite la batería en el correspondiente punto de recogida para el reciclado de baterías. Para recibir información detallada sobre el reciclaje de este producto o de la batería, póngase en contacto con el ayuntamiento, el punto de recogida más cercano o el establecimiento donde ha adquirido el producto o la batería.

Accesorios a los que se aplica: base USB

Notas de uso

Este dispositivo está diseñado para personas que practican deporte o actividades como correr (en todas sus variedades) y caminar. No se puede usar con fines médicos, de investigación, experimentos ni operaciones que requieren mediciones profesionales precisas.

Notas sobre el funcionamiento de este dispositivo

- No use el dispositivo en lugares donde sea imposible oír los sonidos del entorno que le rodea, sería peligroso.
- Cuando utilice el dispositivo en instalaciones públicas o privadas, respete las normas de la instalación en cuestión.
- No utilice el dispositivo para nadar en ríos ni en el mar.

Impermeabilidad de este dispositivo

Las especificaciones de impermeabilidad de este dispositivo equivalen a IEC 60529 *Grados de protección frente a la penetración de agua (Código IP) IPX5/8.* Tenga en cuenta los puntos siguientes cuando use este dispositivo en el agua.

- Elija el tamaño de almohadillas para nadar que mejor se ajuste a sus oídos.**
- Bluetooth y algunas funciones de medición (ritmo cardíaco, presión, GPS, etc.) no funcionan correctamente cuando este dispositivo se usa en el agua.
- En las pruebas controladas que hemos realizado, este dispositivo (con las almohadillas para nadar montadas) ha mantenido su capacidad de funcionamiento incluso a una profundidad de 2,0 metros durante 30 minutos.
- El sonido puede percibirse amortiguado si las almohadillas no se acoplan bien a los oídos y entra agua en los espacios que quedan entre el oído y el dispositivo. Elija las almohadillas que mejor le queden para los oídos izquierdo y derecho, y asegúrese de que el dispositivo se acopla perfectamente a sus oídos Si el dispositivo se moja, golpee suavemente los auriculares contra la palma de su mano entre 5 y 10 veces. Si esta acción no elimina el agua, quite las almohadillas, coloque los auriculares en un paño seco y, seguidamente, golpéelos suavemente otras 5 a 10 veces.

Mediciones de ritmo cardíaco y entrenamiento

Expresión “ritmo cardíaco” en este dispositivo

La medición del pulso es el método generalmente recomendado para determinar el ritmo cardíaco, que constituye un indicador aproximado de la intensidad del ejercicio.

Este dispositivo usa un sensor integrado para medir el pulso en el oído. Los resultados de esas mediciones se usan para controlar el ejercicio realizado o en el “entrenamiento cardiovascular”. Aquí “pulso” se usa como sinónimo de “ritmo cardíaco” para facilitar los conceptos a los usuarios.

Entrenamiento

Asegúrese de que tiene buena salud para hacer ejercicio y que puede hacerlo con seguridad. No se debe hacer ejercicio excesivo. Si no se siente bien durante el ejercicio, deténgase de inmediato y consulte a un médico. Si tiene algún problema de salud, consulte a un médico para que le asesore antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico. Este producto incluye varios menús de entrenamiento; cada uno de ellos está creado de conformidad con las teorías y criterios de cada entrenador. Considere cada menú como una guía y asegúrese de que el tipo de ejercicio que va a practicar es adecuado para su capacidad física.

<p>¿Qué es el entrenamiento cardiovascular?</p> <p>El entrenamiento cardiovascular es un tipo de entrenamiento en el que se tiene en cuenta el valor del ritmo cardíaco. Durante el ejercicio, el ritmo cardíaco permite saber cuánto esfuerzo supone el ejercicio que se está realizando. Se pueden conseguir unos resultados efectivos pero seguros del entrenamiento si se tiene en cuenta y se controla la intensidad del ejercicio conforme al ritmo cardíaco.</p> <p>Entrenamiento seguro y efectivo</p> <p>La mejora de los resultados obtenidos difiere según la variación del ritmo cardíaco que se ha fijado. Si se hace ejercicio con el objetivo de alcanzar una determinada zona, puede lograr el máximo resultado con la mínima cantidad de esfuerzo.</p> <p>Asimismo, controlar el ritmo cardíaco durante el ejercicio contribuye a prevenir sobreesfuerzos.</p> <p>Ritmo cardíaco objetivo (Fórmula de Karvonen)</p> <ul style="list-style-type: none">Ritmo cardíaco objetivo (pulsaciones por minuto) = Intensidad del ejercicio x (ritmo cardíaco máximo – ritmo cardíaco en reposo) + ritmo cardíaco en reposo ritmo cardíaco máximo = calculado como 220 – edad Cuando el ritmo cardíaco aumenta debido al aumento de la intensidad del ejercicio, el ritmo cardíaco máximo es el nivel más rápido al que late el corazón cuando se hace ejercicio a pleno rendimiento. Se puede calcular con la fórmula anterior (Sin embargo, normalmente se mide mediante una prueba de tolerancia al ejercicio). Intensidad del ejercicio convertida de un 0 al 100 % <p>Zonas según la intensidad del ejercicio (Intensidad del ejercicio basada en la fórmula de Karvonen)</p> <p>Zona 1: Zona de ejercicio aeróbico (aprox. 50 – 65 %) Efectivo para aumentar el metabolismo de la grasa y controlar la presión sanguínea.</p> <p>Zona 2: Zona de ejercicio aeróbico + anaeróbico (aprox. 65 – 90 %) Efectivo para fortalecer la función cardíaca y la resistencia física en general.</p> <p>Zona 3: Zona anaeróbica (aprox. 80 – 95 %) Efectivo para mejorar los límites de la intensidad del ejercicio y la capacidad de competición.</p> <ul style="list-style-type: none">Extrado de las patas del ACSM (American College of Sports Medicine, Instituto Americano de Medicina Deportiva) <p>Hay muchos variantes de entrenamiento cardiovascular</p> <p>Los entrenadores físicos emplean distintas variantes para calcular las zonas de intensidad de ejercicio y del ritmo cardíaco objetivo. Es esencial recordar que independientemente de la zona elegida, lo verdaderamente importante es que el ejercicio esté dentro de los límites de la persona y no suponga un sobreesfuerzo.</p> <p>Uso seguro</p> <p>Cualquier persona que tenga algún problema de salud debe consultar a un médico o centro sanitario para recibir asesoramiento sobre su condición física antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.</p> <p>Cuando haga un tipo de ejercicio basado en el ritmo cardíaco, es importante que lo haga dentro de sus propios límites para prevenir lesiones y mejorar su salud física.</p>

Este documento es una traducción del texto original en japonés, el cual ha sido redactado bajo la supervisión de Shizuo Sakamoto (catedrático de la Faculty of Sport

Sciences, Waseda University, en enero de 2015). El entrenamiento cardiovascular del menú de entrenamiento básico de la aplicación “Smart B-Trainer” también se ha creado bajo la supervisión del catedrático Sakamoto.

Especificaciones

Interfaz

USB

Hi-Speed USB (compatible con USB 2.0)

Bluetooth

Especificaciones Bluetooth

- Sistema de comunicación: Bluetooth versión 4.0
- Salida: Especificación del sistema Bluetooth clase de energía 2
 - Alcance de comunicación máximo: Limite de conexión aproximado de 10 metros*1
 - Banda de frecuencia: Banda de 2,4 GHz (2,4000 GHz - 2,4835 GHz)
 - Perfiles de Bluetooth compatibles*2
 - A2DP/AVRCP/HFP/HSP/SP
 - Códec admitido*3: SBC*/AAC
- El rango puede variar en función del entorno de comunicación.
 - Los perfiles de Bluetooth están estandarizados según la finalidad del dispositivo Bluetooth.
 - El códec indica la compresión de la señal de audio y el formato de conversión.
 - SBC es la sigla de "Subband Codec" (códec de sub-banda).

Sensor

- Ritmo cardíaco
- GPS
- Acelerómetro
- Giroscopio
- e-Compass
- Presión

Valor mensurable

- Distancia*4
- Tiempo
- Cadencia*
- Velocidad*
- Ritmo cardíaco
- Pasos
- Calorías*
- Longitud de zancada
- Ritmo*
- Pistas
- Elevación
 - Las mediciones se pueden tomar mientras se hace ejercicio como correr (en todas sus modalidades) y caminar. Sin embargo, las mediciones podrían no calcularse correctamente con otros tipos de ejercicio.

Micrófono

Monaural

Salida (auriculares)

Respuesta de frecuencia

De 20 Hz a 20 000 Hz (cuando se reproducen archivos de datos, medición de señal única)

Fuente de alimentación

Batería de ión litio recargable integrada

Alimentación por USB (desde un ordenador a través de una base USB del reproductor)

Tiempo de carga

Carga por USB

1,5 horas aprox.

Temperatura de funcionamiento

5 °C a 35 °C

Peso

43 g aprox.

Impermeabilidad

IPX5/IPX8 (IEC 60529) o equivalente*

- Con las almohadillas para nadar montadas

Capacidad (capacidad disponible para el usuario)*

16 GB

Memoria real disponible para otros contenidos*

14,3 GB = 15.354.691.584 bytes aprox.

- La capacidad disponible puede variar. Una parte de la memoria se utiliza para funciones de gestión de datos.

Requisitos del sistema

- Ordenador
 - Windows Vista® Home Basic (Service Pack 2 o posterior)
 - Windows Vista® Home Premium (Service Pack 2 o posterior)
 - Windows Vista® Business (Service Pack 2 o posterior)
 - Windows Vista® Ultimate (Service Pack 2 o posterior)
 - Windows® 7 Starter (Service Pack 1 o posterior)
 - Windows® 7 Home Basic (Service Pack 1 o posterior)
 - Windows® 7 Home Premium (Service Pack 1 o posterior)
 - Windows® 7 Professional (Service Pack 1 o posterior)
 - Windows® 7 Ultimate (Service Pack 1 o posterior)
 - Windows® 8
 - Windows® 8 Pro
 - Windows® 8.1
 - Windows® 8.1 Pro
 - Mac OS® X v10.6 o posterior
- Solo admite sistemas operativos preinstalados.
- No se admite el "Modo de compatibilidad" para Windows XP (incluido en Windows Vista y Windows 7).
- CPU: Procesador a 1 GHz (se recomiendan 2,6 GHz para la reproducción de vídeo)
- RAM: 1 GB como mínimo (se necesitan 2 GB de RAM para Windows 8 de 64 bits)
- Unidad de disco duro/unidad de estado sólido: 600 MB como mínimo de espacio disponible
- Navegador web: Internet Explorer 7 o posterior
- Conexión a Internet (para el servicio Gracenote® MusicID®, funciones de podcast, acceso a la tienda o ayuda en línea)

No compatible con los entornos siguientes:

- Ordenadores o sistemas operativos de creación propia
- Entornos que sean actualizaciones de los sistemas operativos originales instalados por el fabricante
- Entorno de arranque múltiple

El diseño y las especificaciones están sujetos a cambios sin previo aviso. No se garantiza el funcionamiento con todos los ordenadores aunque cumplan los requisitos del sistema mencionados anteriormente.

Formato de archivo

Música (reproductor de música)

Formatos de audio

MP3

Formato de archivo de soporte: Formato de archivo MP3 (MPEG-1 Layer3)

Extensión de archivo: .mp3

Velocidad de bits: De 32 kbps a 320 kbps (admite velocidad de bits variable (VBR))

Frecuencia de muestreo*1: 32, 44,1, 48 kHz

WMA*2

Formato de archivo de soporte: Formato de archivo ASF

Extensión de archivo: .wma

Velocidad de bits: De 32 kbps a 192 kbps (admite velocidad de bits variable (VBR))

Frecuencia de muestreo*1: 44,1 kHz

PCM lineal

Formato de archivo de soporte: Formato de archivo Wave-Riff

Extensión de archivo: .wav

Velocidad de bits: 1.411 kbps

Frecuencia de muestreo*1: 44,1 kHz

Formato de archivo de soporte: Formato de archivo MP4

Extensión de archivo: .mp4, .m4a, .3gp

Velocidad de bits: De 16 kbps a 320 kbps (admite velocidad de bits variable (VBR))*4

Frecuencia de muestreo*1: 8, 11,025, 12, 16, 22,05, 24, 32, 44,1, 48 kHz

- *1 La frecuencia de muestreo podría no corresponder a todos los codificadores.

- *2 Los archivos WMA protegidos por copyright no se pueden reproducir.

- *3 Los archivos AAC-LC protegidos por copyright no se pueden reproducir.

- *4 Las velocidades de bits no estándar o no garantizadas si se incluyen dependiendo de la frecuencia de muestreo.

Vida útil de la batería

El tiempo que se indica a continuación puede variar en función de la temperatura ambiente o el estado de uso.

Duración de la batería (reproducción continua)

La vida útil real de la batería puede variar en función de los ajustes. Las horas estimadas de uso de la batería que se muestran a continuación se basan en condiciones de uso habituales con el "ajuste básico para la medición de la vida útil de la batería" que aparecen más abajo.

Menú de entrenamiento en funcionamiento

- GPS activado
 - Bluetooth activado: aprox. 3 horas
 - Bluetooth desactivado: aprox. 4,5 horas
- GPS activado (modo de ahorro de batería)
 - Bluetooth activado: aprox. 3,5 horas
 - Bluetooth desactivado: aprox. 5,5 horas
- GPS desactivado
 - Bluetooth activado: aprox. 4 horas
 - Bluetooth desactivado: aprox. 6 horas

Solo reproducción de música

- GPS activado
 - Bluetooth activado: aprox. 3,5 horas
 - Bluetooth desactivado: aprox. 5 horas
- GPS desactivado
 - Bluetooth activado: aprox. 6 horas*
 - Bluetooth desactivado: aprox. 13,5 horas
 - Modo de transmisión Bluetooth mediante A2DP

Notas

- Aunque el reproductor esté apagado durante un periodo de tiempo prolongado, se sigue consumiendo una pequeña cantidad de carga de la batería.
- La vida útil de la batería puede variar en función de los ajustes de volumen, las condiciones de uso y la temperatura ambiente.

Aviso sobre licencias y marcas comerciales

- Smart B-Trainer y B-Trainer son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Sony Corporation.
- Google, Android y otras marcas son marcas comerciales de Google Inc.
- WALKMAN y el logotipo de WALKMAN son marcas comerciales registradas de Sony Corporation.
- T2 TONE ANALYSIS y su logotipo son marcas comerciales de Sony Corporation.
- Microsoft, Windows, Windows Vista y Windows Media son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/o en otros países.
- IBM es una marca registrada de International Business Machines Corporation.
- Apple, Mac y iTunes son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y otros países.
- Apple, el logotipo de Apple, iPhone, iPod, iPod touch, iTunes, Mac, iOS y OS X son marcas comerciales de Apple Inc registradas en los EE. UU. y en otros países.
- App Store es una marca de servicios de Apple Inc.
- *"Made for iPod" y "Made for iPhone" significan que un accesorio electrónico se ha diseñado para conectarse específicamente a un iPod o iPhone, respectivamente, y que su desarrollador certifica que cumple con los estándares de rendimiento de Apple. En ningún caso Apple se hace responsable del funcionamiento de este dispositivo o de su cumplimiento con los estándares de regulación y seguridad. Tenga en cuenta que el uso de este accesorio con un iPod o iPhone puede afectar al rendimiento de la red inalámbrica.
- Modelos de iPhone/iPod compatibles
 - La tecnología Bluetooth es compatible con iPhone 6 Plus, iPhone 6, iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPhone 4s, iPhone 4, iPhone 3GS y iPod touch (4ª y 5ª generación).
- Pentium es una marca comercial de Intel Corporation en EE.UU. y otros países.
- Los logotipos y la marca de la palabra Bluetooth son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y cualquier uso de dichas marcas por parte de Sony Corporation se realiza con licencia. El resto de marcas comerciales y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos propietarios.
- El logotipo de Sony Entertainment Network y Sony Entertainment Network son marcas comerciales de Sony Corporation.
- La marca N es una marca comercial o marca comercial registrada de NFC Forum, Inc. en los EE.UU. y en otros países.
- Todas las demás marcas comerciales y marcas comerciales registradas son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios. En este manual no se indican las marcas TM y ®.
- Tecnología de codificación de audio MPEG Layer-3 y patentes bajo licencia de Fraunhofer IIS y Thomson.

