

(NL)

Lees voor gebruik de instructies:

Waarschuwing:

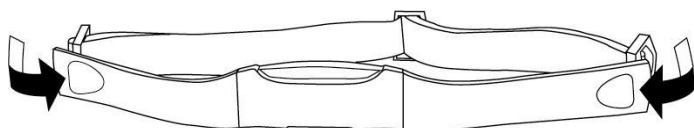
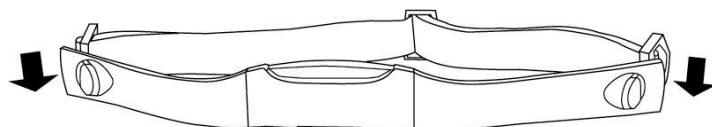
Deze hartslag meter is geen medisch hulpmiddel en geeft een indicatie van uw hartslag en daarmee uw conditie. Wanneer u regelmatig wilt gaan trainen met het deze hartslagmeter raden wij u aan eerst met een arts/deskundige contact op te nemen over een acceptabele hartslag tijdens uw trainingen. Personen met een pacemaker of hartklachten dienen voor gebruik van dit horloge dit altijd eerst met hun arts te overleggen. De borstband en het horloge zijn spatwaterdicht en niet geschikt om mee te zwemmen.

Deze hartslagmeter bestaat uit de volgende onderdelen:

- Een borstband met daarin een tweetal elektroden waarmee uw hartslag wordt gemeten. Deze band draagt u onder uw kleding rond uw borst. De gemeten hartslag wordt vervolgens draadloos verzonden naar het horloge.
- Het polshorloge; dit horloge geeft uw hartslag weer en beschikt daarnaast over een aantal functies om uw hartslag te monitoren.

Plaatsen van de borstband:

- Doe de riem om met behulp van de elastische band (via het knoopsgat).
- Zet de band stevig vast; maar ook niet te stevig zodat hij hindert bij het ademen.
- Mannen dienen de band ter hoogte van de borstspieren te plaatsen; vrouwen onder de borsten.
- Til de riem een klein stukje op en maak de rubber 'pads' (geribbelde gedeelte) vochtig met geleidende gel of met water.



Functies:

- Huidige hartslag
- Maximale hartslag (MAX)
- Gemiddelde hartslag (AVG)
- Zone percentage (ZONE %)
- Caloriemeter (KCAL)
- Ronde teller (LAP0)

- Alarm Zone percentage
- Tijdsalarm (AL)
- 12/24 uurs-klok (CLK)
- Stopwatch (STW)
- Kalender

- De huidige hartslag (HR) wordt weergegeven in hartslagen per minuut.
- De functies Caloriemeter (KCAL); Zone percentage (ZONE %); Maximale hartslag (MAX) en Gemiddelde hartslag (AVG) FUNCTIONEREN ALLEEN als de stopwatch (STW) AAN staat. Deze functies worden ook opnieuw ingesteld als de stopwatch opnieuw ingesteld wordt.
- Wanneer het horloge gedurende 5 minuten geen hartslag ontvangt schakelt het horloge automatisch terug naar de tijdweergave.

Functies van de diverse knoppen:

- ▲ en ▼ 1. Om te wisselen tussen de functies van klok; datum; alarm; caloriemeter; zone percentage; stopwatch; maximale en gemiddelde hartslag.
- 2. Omhoog/omlaag gaan in de verschillende waardes.

Enter : Bevestigen gekozen functie

Exit : Stoppen; gekozen functie opheffen en stopwatch opnieuw instellen.

Basisinstellingen:

Instellen Tijd en toetsgeluid:

- Druk op ▲ en ▼ tot de melding 'CLK' wordt weergegeven.
- Houdt de ENTER knop drie seconden ingedrukt tot '24' en '12' beginnen te knipperen
- Kies nu door middel van ▲ en ▼ uit de 12 of 14 uurs weergave
- Druk op ENTER om achtereenvolgens de Uren en Minuten in te stellen.
- Druk op ENTER nu wordt "TONE " weergegeven.
- Kies nu door middel van ▲ en ▼ om het toetsgeluid aan/uit te schakelen.
- Druk tenslotte op EXIT

Instellen Datum:

- Druk op ▲ en ▼ tot de dag 'MON – SUN' wordt weergegeven
- Houdt de ENTER knop drie seconden ingedrukt tot 'YEAR' verschijnt
- Kies nu door middel van ▲ en ▼ het jaartal
- Druk op ENTER om achtereenvolgens de Maand en Dag in te stellen.
- Druk tenslotte op EXIT

Instellen Alarm:

- Druk op ▲ en ▼ tot 'AL' wordt weergegeven
- Houdt de ENTER knop drie seconden ingedrukt tot 'OFF /ON' knippert
- Zet nu het alarm aan/uit door middel van ▲ en ▼
- Druk op ENTER om de alarmtijd in te stellen
- Druk tenslotte op EXIT

Hartslag functies:

OPGELET: de functies Caloriemeter (KCAL); Zone percentage (ZONE %); Maximale hartslag (MAX) en Gemiddelde hartslag (AVG) FUNCTIONEREN ALLEEN als de stopwatch (STW) AAN staat. Deze functies worden ook opnieuw ingesteld als de stopwatch opnieuw ingesteld wordt.

Stopwatch functie:

- Druk op ▲ en ▼ tot 'STW' wordt weergegeven
- Druk op ENTER voor START/STOP stopwatch.
- Druk op EXIT om de stopwatch te resetten

1. Maximale hartslag

De maximale hartslag is de hartslag die u bereikt bij een maximale inspanning. De maximale hartslag is afhankelijk van leeftijd; geslacht en sportactiviteit. De beste manier om de individuele hartslag te meten is via een conditie test. Als indicatie kunnen de volgende vuistregels worden gebruikt:

Mannen $210 - \text{helft leeftijd} - (0.11 \times \text{gewicht} + 4)$
Vrouwen $210 - \text{helft leeftijd} - (0.11 \times \text{gewicht})$

Display van de Maximale Hartslag:

Druk op ▲ en ▼ tot 'MAX' wordt weergegeven de maximale hartslag verschijnt gedurende de sportactiviteit.

2. Zone percentage - bovenlimiet en onderlimiet

De hartslagmeter registreert uw hartslag gedurende de sportactiviteit om uw intensiteitsniveau te meten. De hartslagmeter geeft aan hoe hoog of laag u zit in de betreffende zone. Is uw hartslag binnen deze cijfers dan bent u op de goede weg. Indien dit niet klopt; moet u uw inspanningen aanpassen zodat u weer binnen de ingestelde limieten komt.

Om de voor u geschikte onderlimiet en bovenlimiet te vinden kunt u onderstaande tabel gebruiken. Kies uit beginners/ gevorderden of atleten en lees de aanbevolen limietwaarden af voor onder uw persoonlijke maximale hartslag(Max. HR):

Training voor Beginners : algemene conditie 50-70% van maximale hartslag								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Hoogste	Limit	105	112	119	126	133	140	147
(70%)								
Laagste	Limit	75	80	85	90	95	100	105
(50%)								
Training voor Gevorderden : algemene conditie 70-80% van maximale hartslag								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Hoogste	Limit	120	128	136	144	152	160	168
(80%)								
Laagste	Limit	105	112	119	126	133	140	147
(70%)								
Training voor Atleten : algemene conditie 80-100% of maximale hartslag								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Hoogste (100%)		150	160	170	180	190	200	210
Laagste	Limit	120	128	136	144	152	160	168
(80%)								

Instellen Boven- en onderlimiet:

- Druk op ▲ en ▼ tot 'ZONE %' wordt weergegeven
- Houdt de ENTER knop drie seconden ingedrukt tot 'OFF /ON' knippert
- Zet nu de limiet percentage meting aan/uit door middel van ▲ en ▼
- Druk op ENTER achtereenvolgens de boven- en onderlimiet in te stellen
- Druk tenslotte op EXIT

Wanneer de limiet percentage functie is ingeschakeld zal een geluidssignaal waarschuwen wanneer de ingestelde bovenlimiet wordt overschreden.

3. Gemiddelde hartslag:

- Druk op ▲ en ▼ tot 'AVG' wordt weergegeven
- Onder in het scherm wordt nu de gemiddelde hartslag weergegeven.

4. Calorieën teller:

Deze hartslagmeter kan ook uw calorieverbruik meten tijdens de sportactiviteit. Om de juiste gegevens te verkrijgen dient u diverse gegevens in te voeren; zoals uw geslacht; uw gewicht en een sportfactor welke u in onderstaande tabel kunt aflezen.

Sport	Intensiteit		Factor
Wandelen	-	5 kilometer in 30 minuten	45
Jogging	Relaxed	5 kilometer in 30 minuten	61
Jogging	Gemiddeld	6 kilometer in 30 minuten	79
Jogging	Intensief	8 kilometer in 30 minuten	99
Fietsen	Relaxed	10 kilometer in 1 uur	31
Fietsen	Gemiddeld	15 kilometer in 1 uur	55
Fietsen	Intensief	20 kilometer in 1 uur	80
Inline Skating	Relaxed	12 kilometer in 1 uur	68
Inline Skating	Gemiddeld	15 kilometer in 1 uur	78
Inline Skating	Intensief	18 kilometer in 1 uur	89
Aerobic	Relaxed	30 minuten	48
Aerobic	Gemiddeld	30 minuten	61
Aerobic	Intensief	30 minuten	72
Gymnastiek	-	30 minuten	30

Instellen Calorie teller:

- Druk op ▲ en ▼ tot 'KCAL' wordt weergegeven
- Houdt de ENTER knop drie seconden ingedrukt tot 'M / F' knippert
- Kies nu door middel van ▲ en ▼ uit M (man) of F (vrouw).
- Druk op ENTER om achtereenvolgens uw gewicht en de sportfactor in te stellen
- Druk tenslotte op EXIT

* Bij de 12 uren klok; is de gewichtseenheid in 'lb'. Bij de 24 uren klok is de gewichtseenheid in 'kg'.

Weergave van Calorieverbruik:

- Druk op ▲ en ▼ tot 'KCAL' wordt weergegeven; Onder in het scherm wordt nu de uw calorie verbruik weergegeven.

5. Ronde teller 'LAP counter':

Met deze functie kunt u uw per training ronde de ronde tijd/ gemiddelde ronde tijd / totale trainingsduur en gemiddelde hartslag per ronde registreren. Deze functie werkt onafhankelijk van de Stopwatch functie.

- Druk op ▲ en ▼ tot 'LAP 0' wordt weergegeven
- Druk op de ENTER knop om ronde 1 'LAP 1' te starten.
- Druk aan het einde van uw ronde op ENTER de tijd van ronde 1 knippert nu 5 seconden en ronde 2 wordt gestart.
- Druk op EXIT om de ronde teller te stoppen.

- Druk 3 seconden op ENTER voor een overzicht van de geregistreerde rondetijden en hartslag informatie per ronde.
- Druk op EXIT om het overzicht te verlaten. De ronde gegevens kunnen worden gewist door EXIT 3 seconden ingedrukt te houden.

Problemen / onderhoud:

A. Geen weergave van de hartslag:

- De geribbelde elektroden aan de achterzijde van de borstband zijn vuil of niet vochtig.
- Verstoring door elektronische apparatuur zoals elektrische leidingen en computers

Wanneer dit niet helpt dient u de batterij van de borstband als volgt te vervangen:

- Open de ruimte voor de batterij door deze met een muntje open te schroeven.
- Nadat u het plastic afdekplaatje hebt verwijderd; plaatst u een nieuwe CR2032 knoopcel. (Let op; de polen van de batterij dienen overeenkomstig geplaatst te worden; positief (+) naar boven. Draai het dekseltje van het batterijcompartiment weer dicht.

B. Display horloge zwak of zwart:

- Kan voorkomen bij temperaturen lager dan 1 °C (34 °F) (1 °C) of boven de 55 °C (131 °F).
- Wanneer de display van het horloge onduidelijk wordt dient u de batterij te laten vervangen door een deskundige.

(UK)

Please read the following instructions carefully before using the watch:

Safety precautions:

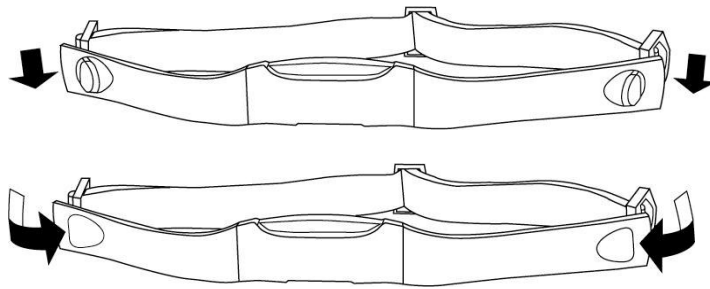
This heart rate monitor is not a medical device. Before you start the training and repeat it regularly, we recommend you to contact your medical practitioner or registered physician to analyze your personal heart rate. People using pacemaker or other similar device should always consult a physician prior to starting any exercise program. Both the chest belt and watch are water-resistant and not waterproof.

Kit Contents:

- Chest belt, with on the backside two conductive ribbed rubber pads to measure your heart rate. This belt should be worn beneath your clothing. The measured heart rate will be transmitted wireless to the watch.
- Heart rate monitor watch, this watch will indicate your heart rate and is equipped with a number of functions to monitor your heart rate during exercise.

Positioning the chest belt

- Connect the chest belt with the elastic strap (via eyelet).
- The elastic strap should be adjusted snugly, yet not too tight to hinder your breathing.
- Men should place the belt at the base of the chest muscle, women at the base of the breast.
- Lift the belt slightly from the skin and wet the rear surface of the conductive ribbed rubber pads with conductive gel or moisten the pads with water.



Functions:

- Current heart rate
- Maximum heart rate (MAX)
- Average heart rate (AVG)
- Zone percentage (ZONE%)
- Calorie counter (KCAL)
- Lap counter (LAP0)
- Zone limit alarm
- Time alarm (AL)
- 12/24 hour clock (CLK)
- Stopwatch (STW)

- Calendar
- The current heart rate (HR) is displayed in beats per minute.
- The functions Calorie counter (KCAL), Zone percentage (ZONE %), Maximum heart rate (MAX) and Average heart rate (AVG) WORK ONLY if stopwatch (STW) is switched ON. And they will be reset as the stopwatch is reset.
- If no heart rate signal is displayed for 5 minutes, it will automatically turn into sleep mode.

Functions of the Operating Keys

▲ en ▼ 1. To change between clock, date, alarm, lap counter, calorie counter, zone percentage, stopwatch, maximum and average heart rate modes.
 2. To scroll between values in different digits.

Enter :To confirm functions.

Exit : To quit, cancel functions and reset stopwatch.

Basic Settings:

Set Clock and Key Beeper

- Press ▲ en ▼ until 'CLK' appears
- Press and hold ENTER key for 3 seconds.
- Press ▲ en ▼ key to select "12" or "24" hour display.
- Press ENTER key to set the hour and minute, and confirm with ENTER key.
- Press ENTER now 'TONE' appears
- Press ▲ en ▼ to select Beeper "On/Off"
- Press EXIT key to leave set mode .

Set Date

- Press ▲ en ▼ until day of the week 'MON - SUN' appears
- Press and hold ENTER key for 3 seconds until 'YEAR' appears
- Press ▲ en ▼ to select year.
- Press ENTER key to set month and day.
- Press EXIT key to leave set mode.

Set Time Alarm

- Press ▲ en ▼ until 'AL' appears
- Press and hold ENTER key for 3 seconds.
- Press ▲ en ▼ to select alarm "On/Off" (icon will appear if it is on.)
- Press ENTER key to set alarm time.
- Press EXIT key to leave set mode.

Heart rate functions:

NOTE: The functions Calorie counter (KCAL), Zone percentage (ZONE %), Maximum heart rate (MAX) and Average heart rate (AVG) WORK ONLY if stopwatch (STW) is switched ON. And they will be reset as the stopwatch is reset.

Stopwatch function:

- Press ▲ en ▼ until 'STW' appears.
- Press ENTER to START/STOP stopwatch.
- Press EXIT to reset the stopwatch

1. Maximum Heart Rate

The maximum heart rate is the heart rate you reach at the upper limit of your capability. Individual maximum heart rate depends on one's age, sex and training level. The best way to determine the individual maximum heart rate is a stress test. But it can also be estimated by the following equations.

For Men $210 - \text{half age} - (0.11 \times \text{weight} + 4)$

For Women $210 - \text{half age} - (0.11 \times \text{weight})$

Display the Maximum Heart Rate

Press ▲ en ▼ until 'MAX' appears. The maximum heart rate during exercise will now be shown.

2. Zone percentage - Upper and Lower Zone Limit

The heart rate monitor will monitor your heart rate during your exercise session to gauge your intensity level. And the heart rate monitor will show how high it is in percentage within the zone. If your heart rate is within your training zone upper or lower limit, you're right on track. If not, adjust your exercise workload until you get into your zone.

To achieve specific training levels for different trainers, please find out the appropriate heart rate zone in the table below for reference. Choose between Beginner/ Advanced/ Athlete and find the correct limits below your personal maximum heart rate.

Training voor Beginners : algemene conditie 50-70% van maximale hartslag							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Upper Limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Lower Limit (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Training for Advanced User : General health 70-80% of maximum heart rate							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Upper Limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Lower Limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Training for Athlete : General health 80-100% of maximum heart rate							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Upper (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Lower Limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Set the Upper / Lower Zone limit:

- Press ▲ en ▼ until 'ZONE %' appears
- Press and hold ENTER key for 3 seconds.
- Press ▲ en ▼ to switch the zone limit alarm function "ON/OFF"
- Press ENTER to set the upper and lower limit
- Press EXIT key to leave set mode .

When this function is switched on an audible alarm will warn you if the heart rate exceeds the upper or lower limits.

3. Average Heart Rate

- Press ▲ en ▼ until 'AVG' appears.
- The average heart rate will be shown.

4. Calorie Counter

This heart rate monitor can calculate your calorie consumption during exercise. To analyze your calorie consumption, you need to input some data like your sex, weight and a sport factor that can be found in below table.

Sport	Intensity	Factor
Walking	- 2miles in 30minutes	45
Jogging	Relaxed 2miles in 30 minutes	61
Jogging	Average 3miles in 30 minutes	79
Jogging	Intensive 4miles in 30 minutes	99
Cycling	Relaxed 7 miles in 1 hour	31
Cycling	Average 11 miles in 1 hour	55

Cycling	Intensive	17 miles in 1 hour	80
Inline Skating	Relaxed	6 miles in 1 hour	68
Inline Skating	Average	9 miles in 1 hour	78
Inline Skating	Intensief	13 miles in 1 hour	89
Aerobic	Relaxed	30 minutes	48
Aerobic	Average	30 minutes	61
Aerobic	Intensive	30 minutes	72
Gymnastic	-	30 minutes	30

Set the Calorie Counter

- Press ▲ en ▼ until 'KCAL' appears
- Press and hold ENTER key for 3 seconds until 'M / F' appears.
- Press ▲ en ▼ to select M (Male) or F (Female).
- Press ENTER to set weight and the sport factor
- Press EXIT key to leave set mode .

* In 12 hour clock mode, the unit of weight is 'lb'. In 24 hour clock mode, the unit of weight is 'kg'.

Display the Calorie consumption:

- Press ▲ en ▼ until 'KCAL' appears
- The calorie consumption will now be displayed

5. Lap Counter

The lap counter is used for analyzing all lap times (e.g. track and field stadium), for each lap the average heart rate will be registered.

This function works independent of the stopwatch function

Set the Lap Counter

- Press ▲ en ▼ until 'LAP0' appears.
- Press ENTER key to start lap 1.
- Press ENTER key at the end of every lap. Display will flash for 5 seconds and turn to the next lap.
- To stop the counter, press EXIT key.
- To review the workout summary, press and hold ENTER key for 3 seconds until the display is flashing.
- The display changes between: 1.Total lap count and total training time. 2. Average lap time and average heart rate.
- Press ▲ en ▼ to review the result of each lap.
- Press EXIT for 3 seconds to reset the lap counter.

Trouble shooting / maintenance:

A. No heart rate display:

- The inside surface of the conductive ribbed pads is not moist or not clean.
- Possible interference from electronic related sources e.g. power lines and computer.

If the problem persists change the battery of the chest belt as follows:

- Unscrew the battery door cover by a coin and open it.
- After removing the transparent insulating sheet, replace with a fresh CR2032 button cell.
(Note: The polarity of the cell must be placed properly with the positive pole (+) facing up.)
Screw back the battery door until it is firmly fixed.

B. Display is sluggish, black or fades:

- May occur at temperatures under 34°F (1°C) or above 131°F (55°C).
- When display becomes unclear / fades the battery of the watch should be replaced by a qualified person.

(D)

Lesen Sie vor dem Gebrauch bitte die Anleitungen:

Warnung:

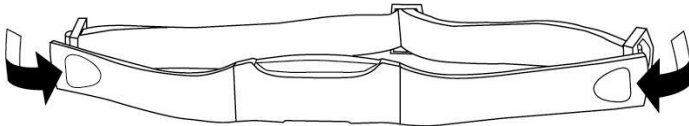
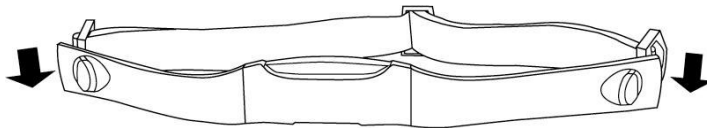
Dieses Herzfrequenzmessgerät ist kein medizinisches Hilfsmittel sondern zeigt Ihren Herzschlag und damit Ihre Kondition an. Wenn Sie regelmäßig mit diesem Herzfrequenzmessgerät trainieren möchten, raten wir Ihnen, zuerst einen Arzt bzw. Sachverständigen über einen akzeptablen Herzschlag während Ihres Trainings zu befragen. Personen mit einem Pacemaker oder mit Herzproblemen müssen vor Gebrauch dieser Uhr, dies immer zuerst mit ihrem Arzt besprechen. Das Brustband und die Uhr sind spritzwasserdicht und zum Schwimmen nicht geeignet.

Dieses Herzfrequenzmessgerät besteht aus den folgenden Teilen:

- Ein Brustband, in dem sich zwei Elektroden befinden, mit denen Ihr Herzschlag gemessen wird. Dieses Band tragen Sie unter Ihrer Kleidung um Ihre Brust. Die gemessene Herzfrequenz wird dann drahtlos an die Uhr gesandt.
- Die Armbanduhr zeigt Ihre Herzfrequenz an und verfügt darüber hinaus über verschiedene Funktionen zur Überwachung Ihres Herzschlags.

Befestigen des Brustbands:

- Legen Sie mit Hilfe des elastischen Bands (durch das Knopfloch) den Gürtel an.
- Ziehen Sie das Band fest an, ohne dass es Sie beim Atmen stört.
- Männer müssen das Band in Höhe der Brustmuskulatur befestigen, Frauen unter ihrem Busen.
- Ziehen Sie den Gürtel ein wenig hoch und befeuchten Sie die Gummipolster (den gerippten Teil) mit Leitgel oder Wasser.



Funktionen:

- Aktuelle Herzfrequenz
- Maximale Herzfrequenz (MAX)
- Durchschnittliche Herzfrequenz (AVG)
- Prozentsatz Zone (ZONE %)
- Kalorienmesser (KCAL)
- Rundenzähler (LAP0)
- Alarm für Prozentsatz Zone
- Zeitalarm (AL)

- 12/24 Stunden Uhr (CLK)
- Stoppuhr (STW)
- Kalender

- Die aktuelle Herzfrequenz (HR) wird in Herzschlägen pro Minute angegeben.
- Die Funktionen Kalorienmesser (KCAL); Prozentsatz Zone (ZONE %); Maximale Herzfrequenz (MAX) und Durchschnittliche Herzfrequenz (AVG) FUNKTIONIEREN NUR, wenn die Stoppuhr (STW) EINGESCHALTET ist. Diese Funktionen werden ebenfalls neu eingestellt, wenn die Stoppuhr neu eingestellt wird.
- Wenn die Uhr während 5 Minuten keine Herzfrequenz empfängt, schaltet die Uhr automatisch auf die Zeitangabe zurück.

Funktionen der verschiedenen Tasten

- ▲ und ▼ 1. Wechselt zwischen den Funktionen Uhr; Datum; Alarm; Kalorienmesser;Prozentsatz Zone; Stoppuhr; Maximale und Durchschnittliche Herzfrequenz.
- 2. Herauf- und Herabsetzen der verschiedenen Werte.
- Enter : Bestätigen der gewählten Funktion
- Exit : Stoppen; gewählte Funktion aufheben und Stoppuhr neu einstellen.

Basiseinstellungen:

Einstellen der Zeit und des Tastentons:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis die Anzeige 'CLK' erscheint.
- Halten Sie die ENTER – Taste drei Sekunden lang eingedrückt bis '24' und '12' anfangen zu blinken
- Wählen Sie mit ▲ und ▼ die 12- oder 24-Stunden Anzeige aus
- Drücken Sie auf ENTER, um nacheinander die Stunden und Minuten einzustellen.
- Drücken Sie auf Enter. "TONE " wird angezeigt.
- Geben Sie jetzt mit ▲ und ▼ an, ob der Tastenton ein- oder ausgeschaltet sein soll.
- Drücken Sie zum Schluss auf EXIT

Einstellen des Datums:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis der Tag 'MON – SUN' angezeigt wird
- Halten Sie die ENTER-Taste drei Sekunden lang eingedrückt bis 'YEAR' erscheint
- Stellen Sie mit ▲ und ▼ die Jahreszahl ein
- Drücken Sie auf Enter, um danach den Monat und Tag einzustellen
- Drücken Sie zum Schluss auf EXIT

Einstellen des Alarms:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'AL' angezeigt wird
- Halten Sie die ENTER-Taste drei Sekunden lang eingedrückt bis 'OFF /ON' blinkt
- Schalten Sie jetzt mit ▲ und ▼ den Alarm Ein/Aus
- Drücken Sie auf Enter um die Alarmzeit einzustellen
- Drücken Sie zum Schluss auf EXIT

Herzfrequenzfunktionen:

ACHTUNG: Die Funktionen Kalorienmesser (KCAL); Prozentsatz Zone (ZONE %); Maximale Herzfrequenz (MAX) und Durchschnittliche Herzfrequenz (AVG) FUNKTIONIEREN NUR, wenn die Stoppuhr (STW) EINGESCHALTET ist. Diese Funktionen werden ebenfalls neu eingestellt, wenn die Stoppuhr neu eingestellt wird.

Stoppuhr Funktion:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'STW' angezeigt wird
- Drücken Sie auf Enter für START/STOP der Stoppuhr
- Drücken Sie auf EXIT um die Stoppuhr zurückzustellen

1. Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz ist die Herzfrequenz, die Sie bei maximaler Anstrengung erreichen. Die maximale Herzfrequenz wird bedingt durch Alter, Geschlecht und Sportart. Die beste Art und Weise für das Messen der individuellen Herzfrequenz ist ein Konditionstest. Zur Orientierung können folgende Faustregeln verwendet werden:

Männer $210 - \text{Hälfte des Alters} - (0,11 \times \text{Gewicht} + 4)$
Frauen $210 - \text{Hälfte des Alters} - (0,11 \times \text{Gewicht})$

Anzeige der Maximalen Herzfrequenz:

Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'MAX' angezeigt wird, die maximale Herzfrequenz erscheint während der Sporttätigkeit.

2. Prozentsatz Zone - Obergrenze und Untergrenze

Das Herzfrequenzmessgerät registriert Ihre Herzfrequenz während der Sporttätigkeit, um das Intensitätsniveau zu messen. Das Herzfrequenzmessgerät zeigt an, wie hoch oder niedrig Ihre Werte in der betreffenden Zone sind. Befindet sich Ihre Herzfrequenz innerhalb dieser Zahlen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Stimmt dies nicht, müssen Sie Ihre Anstrengungen abstimmen, sodass sich Ihre Herzfrequenz wieder innerhalb der eingestellten Grenzen befindet.

Zum Finden der für Sie geeigneten Ober- und Untergrenze können Sie untenstehende Tabelle verwenden. Wählen Sie aus Anfänger/Fortgeschrittene oder Athleten und lesen Sie die empfohlenen Grenzwerte für Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (Max. HR) ab:

Training für Anfänger : Allgemeine Kondition 50-70 % der maximalen Herzfrequenz							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Oberste Grenze (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Underste Grenze (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Training für Fortgeschrittene : Allgemeine Kondition 70-80 % der maximalen Herzfrequenz							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Oberste Grenze (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Underste Grenze (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Training für Athleten : Allgemeine Kondition 80-100 % der maximalen Herzfrequenz							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Oberste Grenze (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Underste Grenze (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Einstellen von Ober- und Untergrenze:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'ZONE %' angezeigt wird
- Halten Sie die ENTER-Taste drei Sekunden lang eingedrückt bis 'OFF /ON' blinkt
- Schalten Sie nun mit ▲ und ▼ die Messung des Grenzprozentsatzes ein/aus
- Drücken Sie auf Enter um nacheinander die Ober- und Untergrenze einzustellen
- Drücken Sie zum Schluss auf EXIT

Ist die Funktion des Grenzprozentsatzes eingeschaltet, ertönt ein Warnsignal, wenn die eingestellte Obergrenze überschritten wird.

3. Durchschnittliche Herzfrequenz:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'AVG' angezeigt wird
- Im unteren Bildschirm wird jetzt die durchschnittliche Herzfrequenz angegeben.

4. Kalorienzähler:

Dieses Herzfrequenzmessgerät kann auch den Kalorienverbrauch während der Sporttätigkeit messen. Um richtige Angaben zu erhalten, müssen Sie verschiedene Daten einführen, wie z.B. ihr Geschlecht, Ihr Gewicht und einen Sportfaktor, den Sie in untenstehender Tabelle ablesen können.

Sport	Intensität		Faktor
Wandern	-	5 km in 30 minuten	45
Jogging	Relaxt	5 km in 30 minuten	61
Jogging	Durchschnittlich	6 km in 30 minuten	79
Jogging	Intensiv	8 km in 30 minuten	99
Radfahren	Relaxt	10 kilometer in 1 uur	31
Radfahren	Durchschnittlich	15 kilometer in 1 uur	55
Radfahren	Intensiv	20 kilometer in 1 uur	80
Skaten	Relaxt	12 kilometer in 1 uur	68
Skaten	Durchschnittlich	15 kilometer in 1 uur	78
Skaten	Intensiv	18 kilometer in 1 uur	89
Aerobic	Relaxt	30 minuten	48
Aerobic	Durchschnittlich	30 minuten	61
Aerobic	Intensiv	30 minuten	72
Gymnastik	-	30 minuten	30

Einstellen des Kalorienzählers:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'KCAL' angezeigt wird
- Halten Sie die ENTER-Taste drei Sekunden lang eingedrückt bis 'M / F' blinkt
- Wählen Sie mit ▲ und ▼ entweder M (Mann) oder F (Frau).
- Drücken Sie auf Enter um anschließend Ihr Gewicht und den Sportartfaktor einzustellen
- Drücken Sie zum Schluss auf EXIT

* Bei der 12- Stunden Uhr ist die Gewichtseinheit 'lb'. Bei der 24- Stunden Uhr ist die Gewichtseinheit 'kg'.

Anzeige des Kalorienverbrauchs:

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'KCAL' angezeigt wird. Im unteren Bildschirm wird jetzt Ihr Kalorienverbrauch angegeben.

5. Rundenzähler 'LAP counter':

Mit dieser Funktion können Sie Ihre pro Trainingsrunde die Rundenzeit/ durchschnittliche Rundenzeit/ Gesamte Trainingsdauer und die durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde registrieren. Diese Funktion ist unabhängig von der Stoppuhr-Funktion.

- Drücken Sie auf ▲ und ▼ bis 'LAP 0' angezeigt wird
- Drücken Sie auf die ENTER Taste, um Runde 1 'LAP 1' zu starten.
- Drücken Sie am Ende Ihrer Runde auf Enter, die Zeit für Runde 1 blinkt 5 Sekunden und Runde 2 wird gestartet.
- Drücken Sie auf EXIT um den Rundenzähler zu stoppen.
- Drücken Sie 3 Sekunden auf ENTER für eine Übersicht der registrierten Rundezeiten und Herzfrequenzinformationen pro Runde.

- Drücken Sie auf EXIT um die Übersicht zu verlassen. Die Daten der Runden können gewischt werden, indem EXIT 3 Sekunden lang gedrückt wird.

Probleme / Wartung:

A. Keine Anzeige der Herzfrequenz:

- Die gerippten Elektroden an der Rückseite des Brustbands sind nicht feucht oder verschmutzt
- Störung durch elektronische Geräte wie elektrische Leitungen oder Computer

Wenn dies nicht hilft, müssen Sie die Batterie des Brustbands wie folgt austauschen:

- Öffnen Sie das Batteriegehäuse, indem Sie es mit einer Münze aufschrauben.
- Nachdem Sie den Plastikdeckel abgenommen haben, legen Sie eine neue CR2032 Knopfzelle ein. (Achten Sie darauf, dass die Pole der Batterie richtig ausgerichtet sind, der Pluspol (+) nach oben. Schrauben Sie den Deckel des Batteriegehäuses wieder zu.

B. Das Display der Uhr ist schwach oder schwarz:

- Kann bei Temperaturen unter 1 °C oder über 55 °C vorkommen.
- Wenn das Display der Uhr undeutlich wird, müssen Sie die Batterie von einem Fachmann austauschen lassen.

(F)

Lire les instructions avant l'utilisation:

Avertissement :

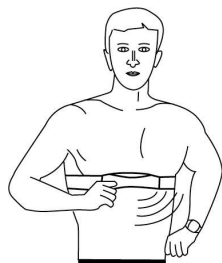
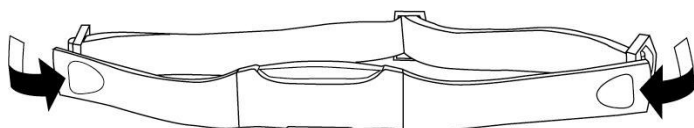
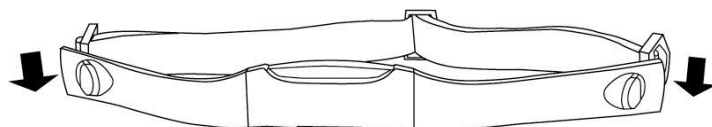
Le cardiofréquencemètre n'est pas un outil médical ; mais donne une indication de votre pulsation et de votre condition. Quand vous voulez vous entraîner régulièrement avec ce cardiofréquencemètre, nous vous conseillons de prendre d'abord contact avec un médecin/expert pour connaître la pulsation acceptable pendant vos entraînements. Les personnes avec un pacemaker (*stimulateur cardiaque*) ou une déficience cardiaque doivent consulter d'abord avec leur médecin avant l'utilisation de cette horloge (montre). La sangle de poitrine et l'horloge sont résistantes aux projections d'eau et pas convenables pour nager.

Ce cardiofréquencemètre consiste des parties suivantes:

- Un sangle de poitrine avec une paire d'électrodes avec lesquelles votre pulsation est mesurée. Vous portez ce sangle en dessous de vos vêtements autour de votre poitrine. La pulsation mesurée est envoyée ensuite sans fil vers la montre.
- La montre (montre-bracelet) vous indique votre pulsation et dispose en plus d'un nombre de fonctions pour observer votre pulsation.

Placer le sangle de poitrine:

- mettez la ceinture à l'aide du lien élastique (par moyen de la boutonnière).
- Ajustez le lien fermement; sans qu'il incommoder lors de la respiration
- Les hommes doivent placer le lien à hauteur des muscles de poitrine ; les femmes en dessous des seins.
- Soulevez le lien un petit peu et humectez le 'pads' en caoutchouc (la partie striée) avec du gel conductible ou avec de l'eau.



Fonctions:

Pulsation actuelle
Pulsation maximale (MAX)
Pulsation moyenne (AVG)
Zone pourcentage (ZONE %)
Compteur calorique (KCAL)
Compteur tour (LAP0)

Alarme Zone pourcentage
Alarme chronométrique (AL)
12/24 heures horloge (CLK)
Chronomètre (STW)
Calendrier

- La pulsation actuelle (HR) est indiquée en pulsations par minutes.
- Les fonctions du Compteur calorique (KCAL); Zone pourcentage (ZONE%); Pulsations maximales (MAX) et Pulsations moyennes (AVG) FONCTIONNENT INDÉPENDAMMENT si le Chronomètre est ALLUMÉ (STW). Ces fonctions sont aussi de nouveau mises au point si le stopwatch est également mis au point de nouveau.
- Quand la montre ne reçoit pas de pulsations pendant 5 minutes, la montre rétrograde automatiquement vers l'affiche heure.

Fonctions des divers boutons:

- ▲ et ▼ 1. Afin de changer entre les fonctions de l'horloge ; date ; alarme ; compteur calorique; zone pourcentage ; Chronomètre ; pulsation moyenne et maximale.
 2. En haut/en bas dans les valeurs différentes.

Enter : Confirmer la fonction choisie

Exit : Arrêter; lever la fonction choisie et de nouveau mettre au point le Chronomètre .

Mise au point de base:

Mise au point du temps et le bip des touches:

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'CLK' soit affiché.
- Gardez le bouton ENTER appuyé pendant trois secondes jusqu'à '24' et '12' commencent à clignoter
- Choisissez par moyen de ▲ et ▼ de l'affichage heures 12 ou 14
- Appuyez sur ENTER pour mettre au point successivement les heures et les minutes.
- Appuyez sur ENTER "TONE" est affiché.
- Choisissez par moyen de ▲ et ▼ pour brancher / débrancher le bip des touches.
- Appuyez finalement sur EXIT

Mise au point de la date:

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que le jour 'MON-SUN' est affiché
- Gardez le bouton ENTER appuyé pendant trois secondes jusqu'à ce que 'YEAR' s'affiche.
- Choisissez par moyen de ▲ et ▼ l'année
- Appuyez sur ENTER pour mettre au point successivement le Mois et le Jour.
- Appuyez finalement sur EXIT

Mise au point de l'Alarme:

- Appuyez sur ▲ en ▼ jusqu'à ce que 'AL' est affiché
- Gardez le bouton ENTER appuyé pendant trois secondes jusqu'à ce que ' OFF / ON clignote.
- Allumez ou éteignez l'alarme par moyen de ▲ et ▼
- Appuyez sur ENTER pour mettre au point l'heure de l'alarme
- Appuyez finalement sur EXIT

Fonctions des Pulsations:

ATTENTION: les fonctions Compteur calorique (KCAL) ; Zone pourcentage (ZONE %) ; Pulsation maximale (MAX) et Pulsation moyenne (AVG) FONCTIONNENT INDÉPENDAMMENT si le Chronomètre est ALLUMÉ (STW). Ces fonctions sont aussi de nouveau mises au point si le Chronomètre est également mis au point de nouveau.

Fonctions Chronomètre :

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'STW' est affiché
- Appuyez sur ENTER pour START / STOP stopwatch
- Appuyez sur EXIT pour de nouveau mettre au point le Chronomètre

1. Pulsation maximale

La pulsation maximale est la pulsation que vous atteignez lors d'un effort maximal. La pulsation maximale est dépendante de l'âge ; sexe et de l'activité sportive. La meilleure façon pour mesurer la pulsation individuelle est de faire un test condition. Comme indication les points suivants peuvent être utilisés:

Hommes 210 – demi âge – (0.11 x poids + 4)
Femmes 210 – demi âge – (0.11 x poids)

Affichage de la pulsation maximale :

Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'MAX' soit affiché, la pulsation maximale est visible pendant l'activité sportive.

2. Zone pourcentage - au dessus de la limite et en dessous de la limite

Le cardiofréquencemètre enregistre votre pulsation pendant l'activité sportive pour mesurer votre niveau d'intensité. Le cardiofréquencemètre vous indique si vous vous trouvez trop haut ou trop bas de la zone concernée. Si votre pulsation est au sein de ces chiffres ; alors vous êtes sur le bon chemin. Si ceci n'est pas exact ; vous devez adapter vos efforts pour que vous veniez au sein des limites mises au point.

Pour trouver votre base limite et haut limite adaptée vous pouvez utiliser le tableau ci-dessous. Choisissez entre débutants / avancés ou athlètes et lisez les valeurs de limite recommandées pour votre pulsation maximale personnelle (Max. HR):

Entraînement pour les débutants : condition générale 50-70% de la pulsation maximale							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Limite la plus élevée (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Limite la plus faible (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Entraînement pour les plus avancés : condition générale 70-80% de la pulsation maximale							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Limite la plus élevée (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Limite la plus faible (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Entraînement pour Athlètes : condition générale 80-100% ou pulsation maximale							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Limite la plus élevée (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Limite la plus faible (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Mise au point de la limite supérieure et inférieure:

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'ZONE %' est affiché
- Gardez le bouton ENTER appuyé pendant trois secondes jusqu'à ce que ' OFF / ON clignote.
- Mettez maintenant la limite pourcentage allumé/éteint par moyen de ▲ et ▼
- Appuyez sur ENTER et mettre successivement au point la haute et la basse limite
- Appuyez finalement sur EXIT

Quand la fonction limite pourcentage a été intégrée un signal de bruit vous prévient quand la haute limite est dépassée.

3. Pulsation moyenne :

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'AVG' est affiché
- En dessous dans de l'écran, la moyenne pulsation est maintenant affichée.

4. Compteur calorique:

Ce cardiofréquencemètre peut mesurer aussi votre consommation de calorie au cours de l'activité sportive. Pour obtenir les données correctes vous devez introduire diverses données ; comme votre sexe ; votre poids et un facteur de sport lequel vous pouvez lire dans le tableau ci-dessous.

Sport	Intensité		Facteur
Se promener	-	5 kilomètres en 30 minutes	45
Jogging	Relax	5 kilomètres en 30 minutes	61
Jogging	en moyenne	6 kilomètres en 30 minutes	79
Jogging	Intensive	6 kilomètres en 30 minutes	99
Vélo	Relax	6 kilomètres en 30 minutes	31
Vélo	en moyenne	15 kilomètres en 1 heures	55
Vélo	Intensive	20 kilomètres en 1 heures	80
Inline Skating	Relax	12 kilomètres en 1 heures	68
Inline Skating	en moyenne	15 kilomètres en 1 heures	78
Inline Skating	Intensief	18 kilomètres en 1 heures	89
Aérobic	Relax	30 minutes	48
Aérobic	en moyenne	30 minutes	61
Aérobic	Intensive	30 minutes	72
Gymnastique	-	30 minutes	30

Mise au point du Compteur calorique:

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'KCAL' est affiché
- Gardez le bouton ENTER appuyé pendant trois secondes jusqu'à ce que 'L/F' clignote
- Choisissez par moyen de ▲ et ▼ M (homme) ou F (femme).
- Appuyez sur ENTER et mettre successivement au point votre poids et le facteur de sport.
- Appuyez finalement sur EXIT

* Lors de l'horloge 12 heures ; l'unité de poids est "lb". Lors de l'horloge 24 heures, l'unité de poids est "kg" .

Affichage consommation de calorie :

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'KCAL' est affiché. En dessous dans de l'écran, maintenant votre consommation de calorie est reflétée

5. Compteur tour 'LAP counter':

Avec cette fonction, vous pouvez enregistrer par tour d'entraînement le temps par tour / le temps par tour moyen / la durée totale de l'entraînement et la pulsation moyenne par tour. Cette fonction marche indépendamment de la fonction Stopwatch.

- Appuyez sur ▲ et ▼ jusqu'à ce que 'LAP 0' est affiché
- Appuyez sur le bouton ENTER pour commencer tour 1 'LAP 1'
- Appuyez à la fin du tour sur ENTER, la durée du tour 1 clignote maintenant pendant 5 secondes et tour 2 va commencer.
- Appuyez sur EXIT pour arrêter le compteur tour.
- Appuyez pendant 3 secondes sur ENTER pour avoir un aperçu des durées de tour enregistré et l'information des pulsations par tour.
- Appuyez sur EXIT pour abandonner l'aperçu. Les données des tours peuvent être effacés en appuyant pendant 3 secondes sur EXIT 3.

Problèmes/entretien:

A. Pas d'affichage de la pulsation:

- Les électrodes striés au verso du lien de la poitrine sont sales ou non humides.
- Troubles dû à l'appareillage électronique comme lignes électrique et ordinateurs

Quand ceci n'aide pas ; si vous devez remplacer la batterie du lien de poitrine comme suit :

- Ouvrez l'espace pour la batterie pour la dévisser à l'aide d'une pièce de monnaie
- Après avoir enlevé la petite plaque en plastique, placez une nouvelle pile CR2032.
(Fait attention ; Les pôles de la batterie doivent être placées conformément; (+) vers le haut.
Tournez le couvercle du compartiment de la batterie pour le fermer.)

B. L'affichage montre noir ou faible :

- Peut arriver avec des températures plus bas que 1 °C (34 °F) (1 °C) ou au dessus du 55 °C (131 °F).
- Quand l'affichage de la montre devient imprécis ; vous devez remplacer la batterie par un expert.

(E)

Lea las instrucciones antes del uso:

Advertencia:

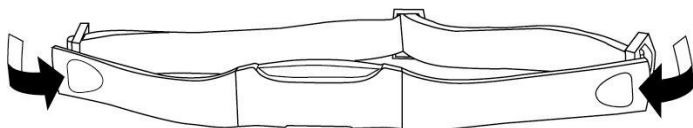
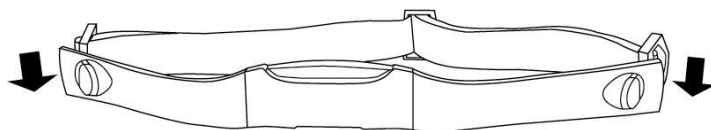
Este medidor de pulsaciones no es un aparato médico; pero da una indicación de sus pulsaciones y con ello de su condición física. Cuando usted quiera entrenar regularmente con este medidor de pulsaciones le aconsejamos que primero contacte con un médico/especialista acerca de las pulsaciones aceptables durante sus entrenamientos. Personas con marcapasos o problemas cardíacos deben consultar a su médico antes de utilizar este reloj. La tira para el pecho y el reloj son resistentes a salpicaduras de agua y no están indicados para usar mientras se nade.

Este medidor de pulsaciones consta de las siguientes partes:

- Una tira para el pecho con un par de electrodos con los que se miden sus pulsaciones. Esta tira la puede llevar usted debajo de la ropa alrededor del pecho. Las pulsaciones medidas son enviadas, sin cables, al reloj.
- El reloj de pulsera muestra sus pulsaciones y dispone además de una cantidad de funciones para controlar sus pulsaciones.

Colocar la tira para el pecho:

- Póngase el cinturón con ayuda de la banda elástica (a través del ojal).
- Ajuste bien la tira; sin que le impida respirar.
- Los hombres tienen que colocarse la tira a la altura de los músculos pectorales; las mujeres bajo los pechos.
- Levante un poco la tira y humedezca los 'cojines' de goma (la parte rugosa) con gel gelatinoso o con agua.



Funciones:

- Pulsaciones actuales
- Pulsaciones máximas (MAX)
- Pulsaciones medias (AVG)
- Porcentaje zonal (ZONE %)
- Medidor de calorías (KCAL)
- Contador de vueltas (LAP0)
- Alarma de porcentaje zonal

- Alarma de tiempo (AL)
 - 12/24 reloj horario (CLK)
 - Cronómetro (STW)
 - Calendario
- Las pulsaciones actuales (HR) son mostradas en pulsaciones por minuto.
 - Las funciones medidor calorías (KCAL); Porcentaje zonal (ZONE %); Pulsaciones máximas (MAX) y Pulsaciones medias (AVG) SOLAMENTE FUNCIONAN si el cronómetro (STW) está ACTIVADO. Estas funciones se ponen de nuevo en marcha cuando el cronómetro se vuelve a activar.
 - Cuando el reloj durante 5 minutos no recibe ninguna pulsación se pone automáticamente en el modo horario.

Funciones de los diversos botones

- ▲ y ▼
1. Para alternar entre las funciones de reloj; fecha; alarma; medidor de calorías, porcentaje zonal; cronómetro; pulsaciones máximas y medias.
 2. Ir hacia arriba/abajo en los diversos valores.

'Enter' : Confirmar la función elegida

'Exit' : Parar; salir de la función elegida y reactivar el cronómetro.

Configuración básica:

Configurar la Hora y el Sonido de los botones:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'CLK' aparezca en pantalla.
- Mantenga presionado durante tres segundos el botón ENTER hasta que '24' y '12' comiencen a parpadear
- Escoja por medio de ▲ y ▼ entre el modo de 12 o 14 horas
- Presione ENTER para a continuación configurar las Horas y los Minutos.
- Presione ENTER. "TONE " aparecerá en pantalla.
- Escoja ahora por medio de ▲ y ▼ para activar/desactivar el sonido de los botones.
- Presione finalmente EXIT

Configurar la Fecha:

- Presione ▲ y ▼ hasta que el día 'MON – SUN' (lunes-domingo) aparezca en pantalla
- Mantenga presionado durante tres segundos el botón ENTER hasta que 'YEAR' (año) aparezca en pantalla
- Escoja por medio de ▲ y ▼ el año
- Presione ENTER para a continuación configurar el Mes y el Día.
- Presione finalmente EXIT

Configurar la Alarma:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'AL' aparezca en pantalla
- Mantenga presionado durante tres segundos el botón ENTER hasta que 'OFF /ON' parpadee
- Active/desactive la alarma por medio de ▲ y ▼
- Presione ENTER para configurar la hora de alarma
- Presione finalmente EXIT

Función medidor de pulsaciones:

ATENCIÓN: las funciones Medidor de Calorías (KCAL); Porcentaje zonal (ZONE %); Pulsaciones máximas (MAX) y Pulsaciones medias (AVG) SOLAMENTE FUNCIONAN si el cronómetro (STW) está ACTIVADO. Estas funciones se ponen de nuevo en marcha cuando el cronómetro se vuelve a activar.

Función cronómetro:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'STW' aparezca en pantalla
- Presione ENTER para START/STOP (poner en marcha/parar) el cronómetro.

- Presione EXIT para poner el cronómetro a cero

1. Pulsaciones máximas

Las pulsaciones máximas son las que usted alcanza por medio de un máximo esfuerzo. Las pulsaciones máximas dependen de la edad; sexo y actividad deportiva. La mejor manera de medir las pulsaciones individuales es a través de un test de condición física. Se pueden utilizar estas normas como indicación:

Hombres 210 – mitad de la edad – (0.11 x peso + 4)
Mujeres 210 – mitad de la edad – (0.11 x peso)

Visualización de las pulsaciones máximas:

Presione ▲ y ▼ hasta que 'MAX' aparezca en pantalla, las pulsaciones máximas se muestran durante la actividad deportiva.

2. Porcentaje zonal - límite máximo y mínimo

El medidor de pulsaciones registra sus pulsaciones durante la actividad deportiva para medir su nivel de intensidad. El medidor de pulsaciones muestra cómo de alto o de bajo usted se encuentra en la zona concreta. Si sus pulsaciones están en estas cifras; usted está en buen camino. Si no; tiene usted que adaptar sus esfuerzos para ponerse dentro de los límites fijados.

Para encontrar los límites máximo y mínimo adecuados para usted, puede utilizar la tabla inferior. Escoja entre Principiantes/ avanzados o atletas y lea los valores límite aconsejados para bajo sus máximas pulsaciones personales (Max. HR):

Entrenamiento para Principiantes : condición física general 50-70% de las pulsaciones máximas								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Nivel	Máximo	105	112	119	126	133	140	147
	(70%)							
Nivel	Mínimo	75	80	85	90	95	100	105
	(50%)							
Entrenamiento para Avanzados : condición física general 70-80% de las pulsaciones máximas								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Nivel	Máximo	120	128	136	144	152	160	168
	(80%)							
Nivel	Mínimo	105	112	119	126	133	140	147
	(70%)							
Entrenamiento para Atletas : condición física general 80-100% de las pulsaciones máximas								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Nivel	Máximo	150	160	170	180	190	200	210
	(100%)							
Nivel	Mínimo	120	128	136	144	152	160	168
	(80%)							

Configurar el nivel Máximo y Mínimo:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'ZONE %' aparezca en pantalla
- Mantenga presionado durante tres segundos el botón ENTER hasta que 'OFF /ON' parpadee
- Active/desactive la medición del límite de porcentaje por medio de ▲ y ▼
- Presione ENTER para a continuación configurar el límite máximo y el mínimo
- Presione finalmente EXIT

Cuando la función de porcentaje límite esté activada, una señal sonora avisará cuando el límite máximo fijado se supere.

3. Pulsaciones medias:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'AVG' aparezca en pantalla
- En la parte inferior de la pantalla aparecen las pulsaciones medias.

4. Contador de calorías:

Este medidor de pulsaciones también puede medir su quema de calorías durante la actividad deportiva. Para obtener los datos correctos tiene usted que introducir varios datos; como su sexo; su peso y un factor deportivo que puede ver en esta tabla.

Deporte	Intensidad		Factor
Caminar	-	5 kilómetros en 30 minutos	45
Correr	Relajado	5 kilómetros en 30 minutos	61
Correr	Medio	6 kilómetros en 30 minutos	79
Correr	Intensivo	8 kilómetros en 30 minutos	99
Ciclismo	Relajado	10 kilómetros en 1 hora	31
Ciclismo	Medio	15 kilómetros en 1 hora	55
Ciclismo	Intensivo	20 kilómetros en 1 hora	80
Patinaje en línea	Relajado	12 kilómetros en 1 hora	68
Patinaje en línea	Medio	15 kilómetros en 1 hora	78
Patinaje en línea	Intensivo	18 kilómetros en 1 hora	89
Aeróbic	Relajado	30 minutos	48
Aeróbic	Medio	30 minutos	61
Aeróbic	Intensivo	30 minutos	72
Gimnasia	-	30 minutos	30

Configurar el contador de Calorías:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'KCAL' aparezca en pantalla
- Mantenga presionado durante tres segundos el botón ENTER hasta que 'M / F' parpadee
- Escoja por medio de ▲ y ▼ entre M (hombre) o F (mujer).
- Presione ENTER para a continuación para introducir su peso y el factor deportivo
- Presione finalmente EXIT

* En el reloj de 12 horas; la unidad de peso es 'lb' (libra). En el reloj de 24 horas la unidad de peso es 'kg' (kilogramo).

Visualización de la quema de calorías:

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'KCAL' aparezca en pantalla. En la parte inferior de la pantalla aparecerá su quema de calorías.

5. Contador de vueltas 'LAP counter':

Con esta función puede usted registrar por vuelta de entrenamiento la duración de la vuelta/ duración media de la vuelta / duración total del entrenamiento y pulsaciones medias por vuelta. Esta función funciona independientemente de la función de cronómetro.

- Presione ▲ y ▼ hasta que 'LAP 0' aparezca en pantalla
- Presione el botón ENTER para iniciar la vuelta 1 'LAP 1'.
- Presione al final de su vuelta en ENTER la duración de la vuelta 1 parpadeará ahora 5 segundos y la vuelta 2 se iniciará.
- Presione EXIT para detener el contador de vueltas.
- Presione durante 3 segundos ENTER para obtener un resumen de las duraciones de vueltas registradas e información de pulsaciones por ronda.
- Presione EXIT para salir del resumen. Los datos de las vueltas se pueden borrar presionando EXIT durante 3 segundos.

Problemas / mantenimiento:

A. No aparecen las pulsaciones en pantalla:

- Los electrodos rugosos en la parte posterior de la tira para el pecho están sucios o no están húmedos.
- Interferencias de aparatos electrónicos como cables eléctricos y computadoras

Cuando esto no le sea de ayuda; tiene que cambiar las pilas de la tira para el pecho como se indica a continuación:

- Abra el compartimento para las pilas con una moneda.
- Después de retirar la tapa de plástico, coloque una nueva pila botón CR2032. (Atención; los polos de la pila tienen que colocarse adecuadamente; positivo (+) hacia arriba. Cierre la tapa del compartimento.

B. Pantalla del reloj débil o negra:

- Puede suceder en temperaturas inferiores a 1 °C (34 °F) (1 °C) o superiores a 55 °C (131 °F).
- Cuando la pantalla del reloj sea ininteligible; tiene que dejar que un experto cambie las pilas.

(I)

Cortesemente si leggano attentamente le seguenti istruzioni prima di usare l'orologio:

Precauzioni di sicurezza:

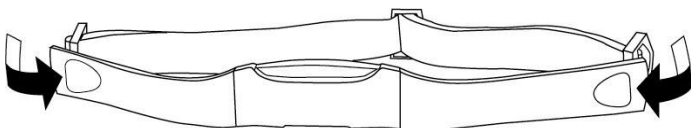
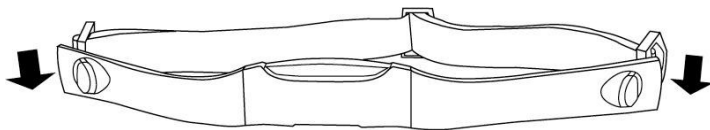
Questo misuratore delle pulsazioni cardiache non è un apparecchio medico. Prima dell'inizio del periodo d'allenamento, si raccomanda di contattare il proprio medico curante al fine di effettuare un controllo sulle pulsazioni cardiache personali. Persone che usano un pacemaker o apparecchi simili dovranno sempre consultare il proprio medico curante prima dell'inizio di un qualsiasi programma d'allenamento. Sia la cintura toracica che l'orologio sono resistenti all'acqua ma non impermeabili.

Contenuto del Kit:

- Cintura toracica, con nel retro due conduttori di gomma in grado di misurare le pulsazioni cardiache. Questa cintura toracica dovrebbe essere indossata al di sotto del vestiario. La misurazione delle pulsazioni cardiache sarà trasmessa in messaggio radio all'orologio.
- L'orologio che mostra le pulsazioni cardiache. Questo orologio indica le vostre pulsazioni cardiache ed è equipaggiato con un numero di funzioni che controllano il cuore durante gli esercizi.

Modo d'indossare la cintura toracica :

- Si connetta la cintura toracica con la parte elastica (attraverso l'occhiello).
- La parte elastica deve essere regolata in modo da non dare fastidio, quindi non troppo stretta da bloccare il respiro.
- Gli uomini dovranno posizionarla alla base della cassa toracica, le donne alla base del seno.
- Si sollevi la cintura leggermente dalla pelle e s'inumidisca la superficie dei conduttori di gomma con il gel conduttore o lo s'inumidisca con acqua.



Funzioni:

- Pulsazioni correnti
- Pulsazioni massime (MAX)
- Media pulsazioni (AVG)
- Zona percentuale (ZONE%)
- Contatore delle calorie (KCAL)
- Contatore dei giri (LAP0)
- Allarme zona limite

- Allarme orario (AL)
- 12/24 ore orologio (CLK)
- Cronometro (STW)
- Calendario

- Le pulsazioni correnti (HR) sono mostrate in battiti al minuto.
- La funzione contatore delle calorie (KCAL), Zona percentuale (ZONE %), Pulsazioni massime (MAX) e media delle pulsazioni (AVG) FUNZIONANO SOLO se il cronometro (STW) è su ON. E si reimpostano così come il cronometro si reimposta.

Funzioni dei pulsanti

- ▲ e ▼ 1. Per cambiare le modalità orologio, data, allarme, contatore dei giri, contatore delle calorie, zona percentuali, cronometro, massimo e media delle pulsazioni.
- 2. Per passare ai valori in differenti cifre.

Enter : Per confermare la funzione scelta.

Exit : Per abbandonare, cancellare la funzione e reimpostare il cronometro

Impostazioni base:

Impostazione orologio e tonalità beep

- Premere ▲ e ▼ finchè 'CLK' appare
- Premere e mantenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi.
- Premere i pulsanti ▲ e ▼ per selezionare il display su "12" o "24" ore.
- Premere ENTER per impostare ore e minuti, e confermare con il pulsante ENTER.
- Premere ENTER ora 'TONE' appare
- Premere ▲ e ▼ per selezionare Beep "On/Off"
- Premere il pulsante EXIT per abbandonare la modalità d'impostazione.

Impostazione data

- Premere ▲ e ▼ finchè il giorno della settimana 'MON - SUN' appare
- Premere e mantenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi finchè 'YEAR' appare
- Premere ▲ e ▼ per selezionare l'anno
- Premere il pulsante ENTER per impostare il mese e il giorno
- Premere il pulsante EXIT per lasciare la modalità d'impostazione.

Impostazione dell'allarme orario

- Premere ▲ e ▼ finchè 'AL' appare
- Premere e mantenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi.
- Premere ▲ e ▼ per selezionare allarme "On/Off" (Un'icona apparirà nel caso sia su ON.)
- Premere il pulsante ENTER per impostare l'ora dell'allarme.
- Premere il pulsante EXIT per lasciare la modalità d'impostazione.

Funzione calcola pulsazioni:

NOTA: LA funzione contatore delle calorie (KCAL), la Zona percentuale (ZONE %), le pulsazioni massime (MAX) e la media delle pulsazioni (AVG) FUNZIONA SOLO se il cronometro (STW) è su ON. E si reimpostano così come il cronometro si reimposta.

Funzione cronometro:

- Premere ▲ e ▼ finchè 'STW' appare.
- Premere ENTER per START/STOP il cronometro.
- Premere EXIT per azzerare il cronometro

1. Pulsazioni massime

Le pulsazioni massime sono le pulsazioni che il cuore raggiunge al limite delle capacità. Il massimo delle pulsazioni individuali dipende dall'età, sesso e dal livello d'allenamento. Il miglior modo per

individuare le pulsazioni massime è dato dalla prova sforzo. Ma può anche essere stimato grazie a questa equazione.

Per uomini $210 - \text{età} - (0.11 \times \text{peso} + 4)$

Per donne $210 - \text{età} - (0.11 \times \text{peso})$

Mostra le pulsazioni massime

Premere ▲ e ▼ finché 'MAX' appare. Le pulsazioni massime durante l'esercizio saranno ora mostrate.

2. Zona percentuale – Estremi superiore ed inferiore della zona limite

Il misuratore di pulsazioni monitorizza le pulsazioni del cuore durante una sessione di allenamento per verificare il livello di sforzo raggiunto. E mostrerà il la percentuale all'interno della zona. Se le pulsazioni sono all'interno dei limiti inferiore e superiore, si sta lavorando bene. Se no, è necessario adeguare l'allenamento al fine di rientrare nella zona.

Per raggiungere uno specifico livello di preparazione per differenti atleti, cortesemente si trovi l'appropriata zona nella tavola sotto mostrata. Si scelga fra principiante/avanzato/Atleta e si trovi il corretto limite riferito al personale livello di pulsazioni massime.

Allenamento per principianti: Buona salute generale 50-70% delle pulsazioni massime							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Limite massimo (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Limite minimo (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Allenamento avanzato: Buona salute generale 70-80% delle pulsazioni massime							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Limite massimo (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Limite minimo (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Allenamento per atleti: Buona salute generale 80-100% delle pulsazioni massime							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Limite massimo (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Limite minimo (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Impostazione Zona limite massima/minima:

- Premere ▲ e ▼ finché 'ZONE %' appare
- Premere e mantenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi
- Premere ▲ e ▼ per attivare o spegnere l'allarme sulla zona limite raggiunta "ON/OFF"
- Premere ENTER per impostare il limite massimo o minimo
- Premere il pulsante EXIT per lasciare la modalità d'impostazione.

Quando questa funzione è attiva un allarme sonoro sarà udibile per avvertire che il limite massimo o minimo è stato raggiunto.

3. Media delle pulsazioni

- Premere ▲ e ▼ finché 'AVG' appare.
- La media delle pulsazioni sarà mostrata.

4. Contatore delle calorie

Il contatore può calcolare il consumo delle calorie durante l'esercizio. Per analizzare il consumo delle calorie è necessario inserire alcuni dati riguardanti il sesso, peso e il fattore sportivo che può essere reperito nella tabella sottostante.

Sport	Intensità		Fattore
Camminata	-	2 miglia in 30 minuti	45
Corsa	rilassata	2 miglia in 30 minuti	61
Corsa	media	3 miglia in 30 minuti	79
Corsa	intensiva	4 miglia in 30 minuti	99
Ciclismo	rilassata	7 miglia in 1 ora	31
Ciclismo	media	11 miglia in 1 ora	55
Ciclismo	intensiva	17 miglia in 1 ora	80
Pattinaggio	rilassata	6 miglia in 1 ora	68
Pattinaggio	media	9 miglia in 1 ora	78
Pattinaggio	intensiva	13 miglia in 1 ora	89
Aerobica	rilassata	30 minuti	48
Aerobica	media	30 minuti	61
Aerobica	intensiva	30 minuti	72
Ginnastica	-	30 minuti	30

Impostazione del contatore di calorie

- Premere ▲ e ▼ finché 'KCAL' appare
- Premere e mantenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi finché 'M / F' appare.
- Premere ▲ e ▼ per selezionare M (Uomini) o F (Donne).
- Premere ENTER per inserire il peso e lo sport
- Premere il pulsante EXIT per lasciare la modalità impostazione.

* Modalità orologio 12 ore, l'unità di peso è 'lb'. Modalità orologio 24 ore, l'unità di peso è 'kg'.

Mostra il consumo di calorie:

- Premere ▲ e ▼ finché 'KCAL' appare
- Il consumo delle calorie sarà ora mostrato

5. Contatore dei giri

Il contatore dei giri è usato per analizzare il tempo sul giro (es. piste e campi in stadi), per ogni giro la media delle pulsazioni sarà registrata.

Questa funzione funziona indipendentemente dalla funzione cronometro

Impostazione del contatore di giri

- Premere ▲ e ▼ finché 'LAP0' appare.
- Premere il pulsante ENTER per iniziare il giro 1.
- Premere il pulsante ENTER alla fine di ogni giro. Il display lampeggerà per 5 secondi e continuerà con il secondo giro.
- Per fermare il conto, si preme il pulsante EXIT.
- Per vedere il sommario, premere e mantenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi finché il display lampeggia.
- Il display cambia fra: 1. Numero totale dei giri e il tempo totale impiegato. 2. Media tempo sul giro e media delle pulsazioni.
- Premere ▲ e ▼ per vedere il risultato di ogni giro.
- Premere EXIT per 3 secondi per reimpostare il contatore dei giri.

Manutenzione / Risoluzione dei problemi:

A. Le pulsazioni non sono mostrate:

- La parte interna dei conduttori non è umida o non è pulita.

- Possibili interferenze con altre fonti elettroniche Es: Computer o trasformatori.

Se il problema persiste cambiare la batteria della cintura toracica come mostrato in seguito:

- Svitare la porta del comparto batterie con una moneta ed aprirlo.
- Dopo aver rimosso il foglio isolante trasparente, si sostituisca con una nuova batteria CR2032.
(Nota: La polarità della batteria deve essere posizionata correttamente con il polo positivo (+) a faccia in su. Si chiuda la porta della batteria finché non è fissata con cura.

B. Il display è lento, nero o sfocato:

- Può accadere a temperature superiori ai 34 °F (1 °C) o superiori ai 131 °F (55 °C).
- Quando il display inizia ad essere poco chiaro/sfocato la batteria dell'orologio dovrà essere cambiata da una persona qualificata.

(CZ)

Před použitím si pozorně proctete návod:

Upozornění:

Tento meric pulsu není lékařská pomůcka, udává však informace o vašem pulsu a tím i o vaší kondici. V případě, že zamýšlíte s tímto mericem začít intenzivně a pravidelně trénovat, předem se o intenzitě tréninku poradte s vaším lékařem.

Osoby, které mají slabší srdce, případně osoby s kardiostimulátorem se musí před použitím tohoto merice poradit se svým lékařem.

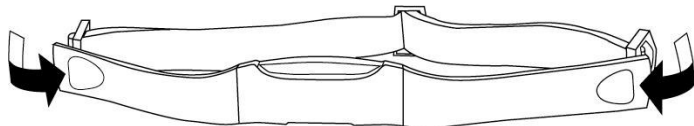
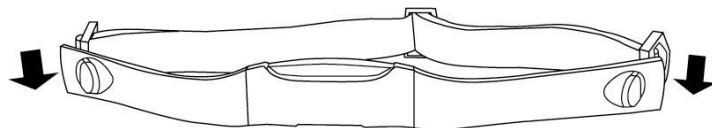
Merice na ruce, stejně jako jeho náprsní část jsou vodotesné, nedoporučujeme však koupání s nimi.

Merice pulsu tvoří následující součásti:

- Náprsní část se dvěma elektrodami, které měří váš puls. Tuto část nosíte pod oblečením kolem hrudního koše. Změřený puls se následně bezdrátově zasílá do hodinek na vaší ruce. Tyto hodinky ukazují váš puls a kromě toho mají několik dalších funkcí, které slouží k monitorování vašeho pulsu.

Pripevnení pásu kolem hrudního koše:

- -Nasadte si pás kolem hrudního koše, je elastický. Knoflík zapnete do dírky tak, aby vyhovoval vaší velikosti.
- -Pás si zapnete pevně, nesmí vám však bránit v dýchání.
- -Muži by si měli pás připnout ve výšce prsních svalů, ženy pod prsa.
- -Pás povytáhnete o něco výš a 'rubber pads' (mřížkovanou část) navlhčete gelem nebo vodou.



Funkce:

- Momentální puls
- Maximální puls (MAX)
- Průměrný puls (AVG)
- Zóna procent (ZONE %)
- Merice kalorií (KCAL)
- Počítadlo kol (LAP0)
- Alarm zóny procent
- Casový alarm (AL)

- Hodiny formátu 12/24 hod (CLK)
- Stopky (STW)
- Kalendár
- Momentální puls (HR) je udáván v počtech úderu srdce za minutu.
- Funkce Kalorimetr (KCAL); Zóna procent (ZONE %); Maximální puls (MAX) a Průmerný puls (AVG) FUNGUJÍ POUZE v případě, jsou-li zapnuty stopky (STW). Pokaždé, když zapnete stopky se tyto funkce automaticky spustí.
- V případě, že hodinky po dobu 5 minut nepřijmou žádný signál o pulsu, přestaví se opět režim do polohy hodiny.

Funkce dalších tlačítek:

▲ a ▼

1. Slouží na přepínání mezi funkcemi hodiny; datum; alarm; kalorimetr; zóna procent; stopky; maximální a průmerný puls.
2. Posouvají vás při nastavování směrem dolů a nahoru.

Enter : Potvrzení zvolené funkce

Exit : Stop; zrušit navolenou funkci a navolit stopky.

Základní nastavení:

Nastavení času a intenzity tónu:

- Tlačte ▲ a ▼ dokud se na displeji neobjeví 'CLK'.
- Podržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund pokud '24' a '12' nezacnou blikat.
- Stlačte ▲ anebo ▼ si vyberte si režim 12 anebo 24 hodin.
- Následně stlačte ENTER pro nastavení minut a hodin
- Tlačte ENTER dokud se neobjeví "TONE".
- Teď si pomocí ▲ a ▼ zvolte zapnutí/vypnutí tónu.
- Nakonec stlačte EXIT.

Nastavení data:

- Tlačte ▲ a ▼ dokud se neobjeví dny 'MON - SUN'.
- Podržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund pokud se nezobrazí 'YEAR'.
- Pomocí ▲ a ▼ navolte aktuální rok.
- Pak stlačte ENTER pro nastavení měsíce a dnu.
- Nakonec stlačte EXIT.

Nastavení Alarmu:

- Tlačte ▲ a ▼ dokud se neobjeví 'AL'.
- Podržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund dokud nezacne blikat 'OFF/ON'
- Teď si pomocí ▲ a ▼ zvolte zapnutí/vypnutí alarmu
- Pak stlačte ENTER pro nastavení budíku
- Nakonec stlačte EXIT.

Funkce pulsu:

POZOR: funkce Kalorimetr (KCAL); Zóna procent (ZONE %); maximální puls (MAX) a průmerný puls (AVG) FUNGUJÍ POUZE v případě, že jsou zapnuty také stopky (STW).

Při zapnutí stopek se tyto funkce aktivují.

Stopky:

- Stlačte ▲ a ▼ dokud se na displeji neobjeví 'STW'
- Stlačte ENTER a tlačítkem START stopky zapnete nebo je naopak tlačítkem STOP vypnete.
- Chcete-li provést reset stopek, stlačte EXIT.

1. Maximální puls.

Maximální puls je puls, který dosáhnete při maximálním výkonu. Ten závisí od vašeho věku; pohlaví a toho, nakolik jste sportovně aktivní. Nejlepší způsob pro změření svého individuálního pulsu je kondiční test. Pro znázornění si prohlédněte následující smernice:

Muži 210 minus polovice let (věku) minus 0.11 x hmotnost + 4

Ženy 210 minus polovice let (věku) minus 0.11 x hmotnost.

Zobrazení maximálního pulsu:

Tlacte ▲ a ▼ dokud se neobjeví 'MAX'. Maximální puls se zobrazuje po dobu sportovní aktivity.

2. Zóna procent – dolní a horní limit.

Tento měřic pulsu vám během sportovní aktivity registruje puls a měří intenzitu vašeho výkonu.

Měřic ukazuje, ve které zóně (dolní nebo horní limit) se nacházíte.

Je-li váš puls v rozmezí těchto údajů, jste na dobré cestě. Je-li váš puls mimo limitu, musíte si intenzitu změnit tak, aby jste se dostali do nastaveného rozmezí.

Na určení vhodných limitů hodní nebo dolní hranice můžete použít následující tabulku.

Vyberte si začátečník/pokročilý nebo atlet a proctete si doporučené limity pro váš maximální puls.

(Max. HR):

Trénink pro začátečníky: průměrná kondice 50-70% maximálního pulsu.								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Nejvyšší limit. (70%)		105	112	119	126	133	140	147
Nejnižší limit. (50%)		75	80	85	90	95	100	105
Trénink pro pokročilé: průměrná kondice 70-80% maximálního pulsu								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Nejvyšší limit. (80%)		120	128	136	144	152	160	168
Nejnižší limit. (70%)		105	112	119	126	133	140	147
Trénink pro atlety: průměrná kondice 80-100% maximálního pulsu.								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Nejvyšší limit. (100%)		150	160	170	180	190	200	210
Nejnižší limit. (80%)		120	128	136	144	152	160	168

Nastavení horního a dolního limitu:

- Tlacte ▲ a ▼ dokud se neobjeví 'ZONE %'.
- Podržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund dokud nezacne blikat 'OFF/ON'
- Pak nastavte měření procent limitu stlačením ▲ a ▼.
- Následně stlacte ENTER pro nastavení dolního a horního limitu
- Nakonec stlacte EXIT

Když je limit zapnutý, při překročení horní hranice limitu zazní zvukový signál.

3. Průměrný puls:

- Tlacte ▲ a ▼ dokud se neobjeví 'AVG'
- Na spodní straně displeje se teď zobrazí průměrný puls

4. Pocítadlo kalorií:

Tento meric pulsu může také merit spotřebu kalorií během vaší sportovní aktivity. K získání správných údajů, musíte nejdříve vložit vaše osobní údaje - pohlaví, hmotnost a též si zvolit sportovní faktor, který se nachází v níže přiložené tabulce.

Intenzita	Faktor
Chuze na 5 km pod 30 minut	45
Relaxační běh 5 km pod 30 minut	61
Rychlý běh průměrně 6 km pod 30 minut	79
Intenzivní běh 8 km pod 30 minut	99
Relaxační jízda na kole 10 km pod 1 hod	31
Rychlá jízda na kole průměrně 15 km pod 1 hod	55
Intenzivní jízda na kole 20 km pod 1 hod	80
Inline bruslení relaxační 12 km pod 1 hod	68
Rychlé inline bruslení průměrně 15 km pod 1 hod	78
Intenzivní inline bruslení 18 km pod 1 hod	89
Relaxační Aerobik 30 minut	48
Aerobik jízda 30 minut	61
Intenzivní Aerobik 30 minut	72
Gymnastika 30 minut	30

Nastavení počítadla kalorií:

- Tlacte ▲ a ▼ dokud se na displeji neobjeví 'KCAL'
- Podržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund dokud nezacne blikat 'M/F'
- Zvolte pomocí ▲ a ▼ pohlaví M (muž) anebo F (žena)
- Stlacte ENTER a následně zvolte vaši hmotnost a sportovní faktor
- Nakonec stlacte EXIT

*V případě navoleného časového režimu 12 hod se hmotnost zobrazuje v librách 'lb'.

V případě navoleného časového režimu 24 hod se hmotnost zobrazuje v kilogramech 'kg'.

5. Pocítadlo kol 'LAP counter'.

Tato funkce vám umožní registrovat vaše tréninkové kolo; čas za jedno kolo; průměrný čas kola; a průměrný puls za jedno kolo. Tato funkce funguje nezávisle na funkci stopky.

- Tlacte ▲ a ▼ dokud se neobjeví 'LAP0'
- Stlacte ENTER, a můžete zacít první kolo 'LAP1'
- Po skončení kola stlacte ENTER, čas vašeho kola zabliká po dobu 5 sekund a pak se zacne druhé kolo.
- pro ukončení funkce počítadla kol stlacte EXIT.
- Pro zobrazení přehledu vašich zaregistrovaných času a pulsu za kolo, stlacte ENTER po dobu 3 sekund
- Chcete-li ukončit tuto funkci stlacte EXIT
- Údaje kola si můžete vymazat, podržte tlačítko EXIT stlačené po dobu 3 sekund.

Problémy/Údržba:

A. Přístroj neukazuje puls:

- Mřížkování elektrody na zadní straně hrudního pásu je zaneseno nebo není navlhčeno.
- Poruchu způsobuje intervence jiného elektronického zařízení - elektrické vysoké napětí a pocítace.

- Jestliže se funkce neobnoví, vyměňte baterii na hradním pásu a to následujícím způsobem:
- Otevřete prehrádku na baterie tak, že vyšroubujete malickou skrutku.
- Jestliže jste odstranili umelohmotný kryt na baterii nahraďte ji novým knoflíkovým článkem typu CR2032. (Pozor; póly baterie musí být v souladu s vyobrazením; znamínko + směrem nahoru) Prihrádku na baterie opět uzavřete.

B. Displej na hodinkách je slabý nebo černý:

- Muže se to přihodit při teplotách pod 1 °C (34F), anebo nad 55 °C (131F).
- V případě, že je displej na hodinkách necitelný, nechte si baterii vyměnit u hodináře.

(P)

AVISO :

Antes de iniciar o treino e repeti-lo regularmente, recomenda-se que contacte o seu médico de família ou outro profissional médico registado para analisar a sua frequência cardíaca.

Os portadores de *pacemaker* ou outro aparelho do género deverão consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

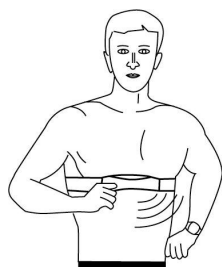
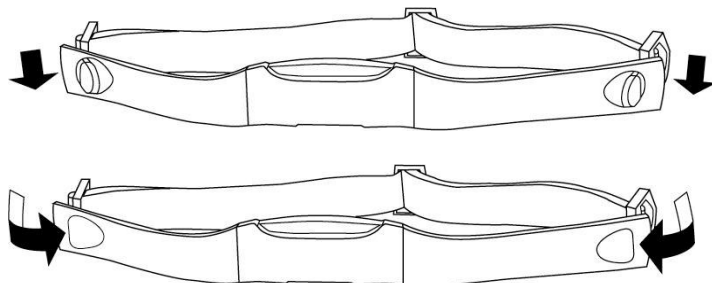
O cinto de peito e o relógio são à prova de água, mas não impermeável. Natação com o cinto não é possível.

Conteúdo do Kit :

- Um cinto de peito com dois eléctrodos para medir a frequência cardíaca. A frequência cardíaca se indicará no visor do relógio.
- O relógio indicará a frequência cardíaca e tem várias funções para regular a frequência cardíaca.

Colocação do cinto de peito:

- Prenda o cinto de peito à tira elástica (através do orifício).
- A tira elástica deverá ficar bem ajustada, mas não tão apertada que dificulte a respiração.
- Os homens deverão colocar o cinto na base dos peitorais, e as mulheres na base do peito.
- Levante o cinto ligeiramente e molhe a superfície posterior das bases de borracha estriadas com gel condutor ECG ou humedeça as bases com água.



Funções:

- Frequência cardíaca actual
- Frequência cardíaca máxima (MAX)
- Frequência cardíaca média (AVG)
- Percentagem de zona (ZONE %)
- Contador de calorias (KCAL)
- Contador de voltas (LAPO)
- Alarme do limite de zona
- Alarme horário (AL)
- Relógio 12/24 horas (CLK)
- Cronómetro (STW)
- Calendário

- A frequência cardíaca (FC) actual é apresentada em batimentos por minuto.
- O contador de calorias (KCAL), percentagem de zona (ZONE %), frequência cardíaca máxima (MAX) e frequência cardíaca média (AVG) FUNCIONAM APENAS se o cronómetro (STW) estiver LIGADO. E são reiniciados quando o cronómetro é reiniciado.
- Se, durante 5 minutos, não for exibido qualquer sinal de frequência cardíaca, irá mudar para modo de temporizador automaticamente.

Funções das Teclas de Funcionamento

- ▲/▼ 1. Para mudar entre modos de relógio, data, alarme, contador de voltas, contador de calorias, percentagem de zona, cronómetro, frequência cardíaca máxima e média.
2. Para rolar entre valores com dígitos diferentes.

Enter :Para confirmar funções.

Exit :Para sair, cancelar funções e reiniciar o cronómetro.

Configurações Básicas

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir “CLK” e depois pressione e mantenha pressionada a tecla ENTER durante 2 segundos.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar o visor “12” ou “24” horas e confirme com a tecla ENTER.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar a hora e os minutos, e confirme com a tecla ENTER.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar Beeper “On/Off” (ligado/desligado), e confirme com a tecla ENTER.
- Para sair da configuração, pressione a tecla EXIT.

Configurar a Data

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir o dia da semana “MON – SUN”
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar o ano.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar o mês.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar a data.
- Pressione a tecla ▲/▼ / para seleccionar o dia da semana e confirme com a tecla ENTER.
- Para sair da configuração, pressione a tecla EXIT.

Configurar o Alarme Horário

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir “AL”.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar “On/Off” (ligado/desligado).
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar a hora e confirme com a tecla ENTER.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar os minutos e pressione a tecla ENTER para terminar a configuração.
- Para activar o alarme horário, pressione EXIT.

1. Frequência Cardíaca Máxima

A frequência cardíaca máxima é a sua frequência cardíaca máxima actual se atingir o limite superior das suas capacidades. A frequência cardíaca máxima individual depende de idade, sexo e nível de treino. A melhor forma de determinar a frequência cardíaca máxima individual é um teste de stress. Mas poderá também ser calculada através das seguintes equações.

Homens $210 - \text{metade idade} - (0,11 \times \text{peso} + 4)$

Mulheres $210 - \text{metade idade} - (0,11 \times \text{peso})$

Apresentação da Frequência Cardíaca Máxima

Pressione a tecla ▲/▼ até surgir a indicação “MAX”. Será exibida a frequência cardíaca máxima durante o exercício.

2. Percentagem de zona – Limite de Zona Superior e Inferior

O monitor de frequência cardíaca irá controlar a sua frequência cardíaca durante a sessão de treino para medir o seu nível de intensidade. E irá mostrar em percentagens quão elevada é a frequência cardíaca dentro dos limites da zona.

Se a sua frequência cardíaca estiver dentro dos limites superior e inferior da zona de treino, estará bem encaminhado. Se não estiver dentro dos limites, ajuste o programa de exercícios até entrar na sua zona.

Para atingir níveis de treino específicos para diferentes pessoas, descubra a zona de frequência cardíaca apropriada na tabela abaixo, para efeitos de referência.

Treino para Principiante : Saúde geral 50-70% da frequência cardíaca máxima								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Limite Superior (70%)		105	112	119	126	133	140	147
Limite Inferior (50%)		75	80	85	90	95	100	105
Treino para Utilizador Avançado : Saúde geral 70-80% da frequência cardíaca máxima								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Limite Superior (80%)		120	128	136	144	152	160	168
Limite Inferior (70%)		105	112	119	126	133	140	147
Treino para Atleta : Saúde geral 80-100% da frequência cardíaca máxima								
Max. HR		150	160	170	180	190	200	210
Limite Superior (100%)		150	160	170	180	190	200	210
Limite Inferior (80%)		120	128	136	144	152	160	168

Configurar o limite de Zona Superior / Inferior

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir "ZONE%".
- Pressione ENTER para mudar entre ON/OFF (ligado/desligado) a função de alarme de limite de zona.
- Pressione ENTER para configurar o limite superior / inferior.
- Pressione EXIT.

O alarme sonoro de limite de zona irá ligar-se se a frequência cardíaca exceder os limites superior ou inferior.

3. Frequência Cardíaca Média

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir "AVG".
- Será exibida a frequência cardíaca média.

4. Contador de Calorias

Este monitor de frequência cardíaca pode calcular o seu desgaste de calorias durante o exercício. Para analisar o seu desgaste de calorias, terá de introduzir no seu monitor de frequência cardíaca alguns dados como sexo, idade e factores de desporto de acordo com a tabela abaixo.

Desporto	Intensidade		Factor
Caminhar	-	5 kms em 30 minutos	45
Jogging	Relaxado	5 kms em 30 minutos	61
Jogging	Normal	6 kms em 30 minutos	79
Jogging	Intensivo	8 kms em 30 minutos	99
Bicicleta	Relaxado	10 kms em 1 hora	31
Bicicleta	Normal	15 kms em 1 hora	55
Bicicleta	Intensivo	20 kms em 1 hora	80
Patins em linha	Relaxado	12 kms em 1 hora	68
Patins em linha	Normal	15 kms em 1 hora	78
Patins em linha	Intensivo	18 kms em 1 hora	89
Aeróbica	Relaxado	30 minutos	48
Aeróbica	Normal	30 minutos	61
Aeróbica	Intensivo	30 minutos	72
Ginástica	-	30 minutos	30

Configurar o Contador de Calorias

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir "KCAL".
- Mantenha pressionada a tecla ENTER durante 3 segundos.
- Pressione a tecla ▲/▼ para seleccionar M (Masculino) ou F (Feminino) e confirme a tecla ENTER.
- Pressione a tecla ENTER para seleccionar peso* e o factor de desporto.
- Pressione EXIT para confirmar.

* No modo de relógio de 12 horas, a unidade de peso é 'lb' (libras). No modo de relógio de 24 horas, a unidade de peso é 'kg'.

Pressione a tecla ▲/▼ para introduzir o factor calórico. O cronómetro deverá estar a funcionar para efectuar o cálculo do desgaste de calorias.

5. Contador de Voltas

O contador de voltas é utilizado para analisar todos os tempos de voltas (ex.: em pista e campo) e registrar frequência cardíaca. Esta função funciona independentemente do stopwatch.

- Pressione a tecla ▲/▼ até surgir "LAP0".
- Pressione ENTER para iniciar o contador de voltas.
- Pressione a tecla ENTER no fim de cada volta. O visor pisca durante 5 segundos e muda para a volta seguinte.
- Para parar o contador, pressione a tecla EXIT.
- Para rever o programa de treino, pressione e mantenha pressionada a tecla ENTER durante segundos até o visor piscar.
- Pressione EXIT durante 3 segundos para reiniciar o contador de voltas.

Detecção de Problemas

A. Não é exibida a frequência cardíaca:

- A superfície interna das bases estriadas condutoras não está húmida ou limpa.
- Possível interferência de fontes electrónicas, ex. linhas de energia eléctrica, computador.

- Verifique a pilha do cinto de peito.
- Desaperte todos os parafusos na placa traseira do relógio com uma chave de fendas apropriada.
- Coloque uma pilha nova CR2032. (Nota: A polaridade deverá ser colocada correctamente com o pólo positivo (+) para cima.) Aperte novamente todos os parafusos até estar bem fixo. Atente que não fica de fora qualquer peça interna.

B. O visor está inactivo ou preto:

- Poderá ocorrer a temperaturas inferiores a 1 °C ou superiores a 55 °C.
- A pilha do monitor de frequência cardíaca está a ficar fraca; substitua-a assim que possível.

(PL)

Mężczyźni 210 -Przed użyciem przeczytaj instrukcje:

Ostrzeżenie

Ten aparat mierzący rytm serca nie jest środkiem medycznym, ale wskaźnikiem bicia serca i w związku z tym podstawą do określenia twojej kondycji. Jeżeli masz zamiar regularnie trenować z tym aparatem radzimy ci skontaktować się najpierw z lekarzem w celu ustalenia czy twój rytm serca jest odpowiedni do treningów które chcesz przeprowadzać. Osoby z pacemakerem lub problemami z sercem przed użyciem tego aparatu powinny najpierw skontaktować się z lekarzem. Opaska na piersi i zegar są wodoodporne ale nie przystosowane do pływania z nimi.

Ten licznik rytmu serca składa się z następujących części:

opaska na piersi z elektrodami, gdzie mierzone jest bicie serca. Opaskę tę nosi się pod ubraniem dookoła klatki piersiowej. Mierzony rytm serca jest bezprzewodowo przesyłany do miernika. Zegar pulsowy podaje rytm serca i przeznaczony jest poprzez wiele różnych funkcji do monitorowania rytmu serca.

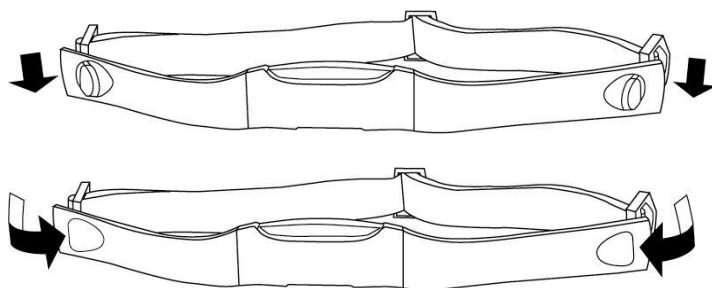
Umieszczenie opaski na klatce piersiowej.

Założ pasek przy pomocy elastycznej opaski (poprzez dziurkę w przycisku)

Zamocuj opaskę mocno bez ograniczania oddechu.

Mężczyźni muszą umieścić opaskę na wysokości mięśni klatki piersiowej, kobiety pod biustem.

Podnieś opaskę lekko i część gumowa (odcinek zebrowany) zmocz lekko żelem lub wodą.



Funkcje:

- aktualne bicie serca-
- maksymalne bicie serca (MAX)
- przeciętne bicie serca (AVG)
- stopa procentowa (ZONE%)
- miernik kalorii (KCAL)
- licznik rund (LAPO)
- alarmowa strefa procentowa
- czas alarmowy (AL)
- 12/24 godziny zegar (CLK)
- wyłącznik zegara (STW)

- kalendarz
- Aktualny rytm serca j(HR) liczony jest w biciu serca na minute.
- Funkcje mierzenia kalorii(KCAL)stopa procentowa (ZONE %) licznik maksymalnego rytmu serca(MAX) i przecietnego rytmu serca(AVG) dziala tylko wtedy gdy stoper zegara jest wlaczony. Funkcje te dzialaja od nowa w momencie gdy stoper zegara zostanie uruchomiony ponownie.
- Jezeli zegar przez kolejnych 5 minuy nie otrzyma rytmu serca przelacza sie on automatycznie na wskazywanie czasu.

Funkcje poszczegolnych przyciskow:

trojkacik do gory i trojkacik na dol to wymiany poszczegolnych funkcji zegara, daty, alarmu,miernika kalorii,stopy procentowej, stopera zegara, maksymalnego i przecietnego rytmu serca w gore i w dol w poszczegolnych wartosciach

Enter potwierdzenie wybranej funkcji

Exit zatrzymanie wybranej funkcji i wlaczenie stopera zegara od nowa.

Podstawowe ustawienia

Ustawienie czasu i dzwieku.

Przycisnij na trojkacik do gory i do dolu az ujrzysz CLK

Przycisnij przycisk Enter przez 3 sekundy az do ukazania sie migania 24 i 12

Poprzez trojkacik do gory i do dolu wybierz liczbe 12 lub 24

Przycisnij Enter w celu ustawienia godziny i minut

Przycisnij Enter az pokaze sie TONE

Poprzez przycisk trojkacika do gory i do dolu mozesz wlaczyc lub wylaczyc klawiature dzwieku.

Na koncu przycisnij Exit.

Ustawienie daty

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu az pokaze sie MOn- Sun (Poniedzialek-niedziela)

Przycisnij przycisk Enter przez 3 sekundy az do ukazania sie Year (rok)

Poprzez przyciski trojkacika do gory i do dolu ustaw przypadajacy rok

Przycisnij Enter az do pokazania sie miesiaca i dnia

Na koncu przycisnij Exit

Ustawienie alarmu.

Przy pomocy przycisku trojkacika do gory i do dolu poczakaj az ukaze sie AL

Przycisnij przycisk Enter przez 3 sekundy az zacznie migac OFF i ON

Poprzez przycisk trojkacika do gory i do dolu wlacz alarm

Przycisnij przycisk Enter w celu ustawienia godziny alarmu.

Na koncu przycisnij Exit

Funkcja rytmu serca

funkcja mierzenia kalorii(KCAL)

Stopa procentowa (ZONE %)

Maksymalny rytm serca (MAX) i przecietny rytm serca(AVG) dziala tylko wtedy gdy stoper zegara (STW) jest wlaczony (aan). Funkcje te ustawione sa od nowa, jezeli stoper zegara ustawiony jest od nowa.

Funkcja stopera zegara

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu az ukaze sie STW

Przycisnij Enter do ukazania sie Start/Stop stopera

W celu wylaczenia przycisnij Exit

Maksymalny rytm serca

Maksymalny rytm serca osiagasz przy maksymalnym wysilku

Maksymalny rytm serca jest uzalezniiony od wieku, plci i aktywnosci sportowej. Najlepszym sposobem do mierzenia indywidualnego rytmu serca jest test kondycyjny. Jako wskaznik mozna zastosowac nastepujace prawidla.

mezczyzni $210 - \text{polowa wieku} - (0.11 \times \text{ciężar ciała} + 4)$

kobiety 210-polowa wieku- (011x ciezar ciala)

Ekranik maksymalnego rytmu serca

Przycisnij przycisj trojkacika do gory i do dolu do ukazania sie MAX i maksymalny rytm serca w czasie trwajacej sportowej aktywnosci bedzie pokazwany.

Stopa procentowa - limit gorny i dolny

Licznik rytmu serca zapisuje twoj rytm w czasie trwajacej aktywnosci sportowej i poziom intensywnosci.

Licznik podaje jak wysoka lub niska jest stopa. Jezeli twoj rytm miesci sie w podanych cyfrach jestes na dobrej drodze. Jezeli nie musisz swoj wysilek dopasowac do podanych limitow.

W celu ustalenia dolnego i gornego limitu mozesz uzyc ponizszej tabeli. Wybierz z poczatkujacych sportowcow, srednich i atletow dane i przeczytaj wskazane normy limitowe przed swoim osobistym maksymalnym rytmem serca (MAX HR).

rening dla poczatkujacych - przecietna kondycja 50-70% maksymalnego rytmu							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Najwyzszy limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Najnizszy limit (50%)	75	80	85	90	95	100	105
trening dla srednio zaawansowanych - przecietna kondycja 70-80 % rytmu							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Najwyzszy limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Najnizszy limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
trening dla atletow - przecietna kondycja 80-100 % maksymalnego rytmu							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Najwyzszy limit (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Najnizszy limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Ustawienie najwyzszego i najnizszego limitu

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu do ukazania sie Zone %

Trzymaj przycisk Enter przez 3 sekundy az zacznie migac OFF ON

Ustaw teraz limit procentowy- mierzenie aan i uit (wlaczony-wylaczony) poprzez przyciski trojkacika

Przycisnij przycisk Enter w celu ustawienia gornego i dolnego limitu.

Na koncu przycisnij Exit.

W momencie gdy limit jest wlaczony sygnal dzwiekowy w momencie przekroczenia gornego limitu wlaczy sie.

Przecietny rytm serca

Przycisnij przycisj trojkacika do gory i do dolu az ukaze sie AVG.

Pod spodem ekranika ukaze sie przecietny rytm serca.

Licznik kalorii

W trakcie aktywnosci sportowej licznik mierzy rowniez zuzycie kalorii. W celu uzyskania wlasciwych danych musisz wprowadzic pewne czynniki jak np plec , waga, i faktor sportowy, ktory mozesz odczytac z ponizszej tabeli.

Sport	intensywnosc	Factor
spacer	- 5 km w ciagu 30 minut	45
Jogging	relaksowy 5 km w ciagu 30 minut	61
Jogging	przecietny 6 km w ciagu 30 minut	79
Jogging	intensywny 8 km w ciagu 30	99

		minut	
jazda	relaksowy	10 km w 1 godz	31
jazda	przecietny	15 km w 1 godz	55
jazda	intensywny	20 km w 1 godz	80
jazda na lyzwach	relaksowy	12 km w 1 godz	68
jazda na lyzwach	przecietny	15 km w 1 godz	78
jazda na lyzwach	intensywny	18 km w 1 godz	89
Aerobic	relaksowy	30 minut	48
Aerobic	przecietny	30 minut	61
Aerobic	intensywny	30 minut	72
gimnastyka	-	30 minut	30

Ustawienie licznika kalorii

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu do ukazania sie KCAL

Przytrzymaj przycisk Enter przez 3 sekundy az zacznie mrugac M/F

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu w celu wybrania M mezczyzna lub F kobieta

Nastepnie przycisnij Enter w celu ustalenia wagi i faktora sportowego.

Na koncu przycisnij Exit

Przy 12 godzinnym zegarze waga jest ponada w pond

Przy 24 godzinnym zegarze waga jest podana w kg

Dane zuzycia kalorii.

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu az ukaze sie KCAL

Pod spodem ekranika ukaze sie zuzycie kalorii

Licznik rund(okrazen)

Za pomoca tej funkcji mozesz w czasie treningu zmierzyc czas rundy (przecietny czas rundy) ogolny czas treningu i przecietny rytm serca w jednej rundzie(w jednym okrazeniu). Funkcja ta jest zalezna od funkcji stopera zegara.

Przycisnij przycisk trojkacika do gory i do dolu az ukaze sie LAPO

Przycisnij Enter w celu wystartowania rundy 1

Przycisnij na koncu twojej rundy Enter, czas miga przez 5 sekund i zastartuje runda 2.

Przycisnij przycisk Exit w celu zastopowania licznika rund

Przycisnij Przycisk Enter przez 3 sekundy w celu uzyskania obrazu zarejestrowanychczasow poszczegolnych rund i informacji o rytmie serca per runde

W celu zlikwidowania obrazu przycisnij Exit

Dane wszystkich rund zostana zlikwidowane poprzez przycisniecie Exit przez 3 sekundy.

Problemy i utrzymanie.

Zebrowe elektrody od spodniej strony opaski piersiowej nie sa wilgotne

Zaklocenia spowodowane praca elektronicznej aparatury, poprzez przewody elektryczne lub komputery.

Jezeli klopoty nie sa spowodowane wyzej podanymi przyczynami nalezy wymienic baterie przy opasce.

Nalezy odkrecic komore baterii specjalna moneta.Po usunieciu plastikowej przykrywki nalezy wlozyc nowe baterie CR 2032(uwazaj aby bieguny baterii byly odpowiednio zalozone, pozytywne + na gorze). Zakrec przykrywke z powrotem.

Slaby lub czarny obraz w ekraniku

Moze sie to zdarzyc przy temperaturze nizszej niz 1 stopien C (34F) i wyzszej niz 55 stopni C (131F).

W momencie gdy obraz ekraniku jest zamazany i niewyraźny nalezy wymienic baterie u specjalisty

(RU)

Прежде чем начинаться пользоваться аппаратом, внимательно ознакомьтесь с правилами его эксплуатации.

Предупреждение:

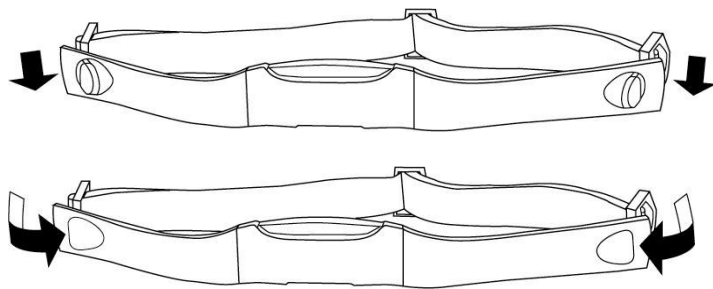
Данная модель кардиотахометра не является медицинским средством лечения каких-либо болезней. Предлагаемый аппарат предназначен лишь для индикации частоты биения Вашего сердца. Если Вы хотите воспользоваться этим прибором при проведении регулярных тренировок, рекомендуем Вам сначала обратиться за советом к врачу-специалисту, который даст Вам рекомендации относительно наиболее приемлемой для Вас частоты пульса. Предварительные консультации с врачом обязательны также и для людей, использующих электрокардиостимулятор, либо имеющих какие-либо проблемы с сердечной деятельностью. Нагрудный пояс и наручные часы-индикатор защищены от попадания брызг воды, но не предназначены для использования при плавании.

В состав кардиотахометра данной модели входят следующие части:

- Нагрудный пояс с двумя электродами внутри, при помощи которых измеряется частота биения сердца. Этот пояс Вам необходимо носить на высоте груди, под одеждой. От пояса данные о частоте Вашего пульса будут беспроводным способом передаваться на наручный индикатор.
- Индикатор в виде наручных часов, предназначенный для отображения частоты Вашего пульса. Кроме того, на этот индикатор возложены также и некоторые другие функции непрерывного слежения за биением Вашего сердца.

Размещение нагрудного пояса:

- Наденьте пояс, закрепив его на груди с помощью эластичной ленты (с этой целью пропустите ленту через отверстие).
- Крепко затяните пояс, не допуская однако возникновения затруднений при дыхании.
- Мужчинам необходимо закрепить пояс на высоте грудных мышц, женщинам - под грудью.
- После этого слегка приподнимите пояс и нанесите на резиновую прокладку небольшое количество электропроводящего геля, либо смочите её водой.



Функции:

- Мгновенная частота пульса
- Максимальная частота пульса (MAX)
- Средняя частота пульса (AVG)
- Процентное соотношение зоны (ZONE %)
- Калориметр (KCAL)
- Счетчик количества раундов (LAP0)
- Процентная доля аварийной зоны
- Предупреждающий сигнал (AL)
- Часы с 12/24-часовым режимом (CLK)
- Секундомер (STW)
- Календарь

Мгновенная частота Вашего пульса (HR) отображается в форме количества ударов (сердечных сокращений) в минуту.

- Функции: «Калориметр» (KCAL), «Зона, выраженная в процентах» (ZONE %), «Максимальная частота пульса» (MAX) и «Средняя частота пульса» (AVG) РАБОТАЮТ ТОЛЬКО ТОГДА, когда секундомер (STW) ВКЛЮЧЕН. Значения параметров для этих функций могут быть заданы только в тот момент, когда снова будут настроены значения секундомера.
- В тех случаях, когда часы-индикатор параметров пульса в течение 5 минут не улавливают сигнал Вашего пульса, они автоматически переключаются на индикацию времени.

Назначение различных кнопок

▲ и ▼ 1. Для переключений функций часов, даты, калориметр, процентное соотношение зоны, секундомер, максимальное и минимальное значение пульса.

2. Увеличение / уменьшение различных значений функций.

Enter (Вход): Подтверждение выбора функции

Exit (Выход): Приостановка, отказ от выбранной функции и возврат к установке секундомера.

Основные установки:

Установка Времени и звучания кнопок:

- Нажмите на ▲ и ▼ пока не появится обозначение 'CLK'.
- Держите кнопку ENTER нажатой в течение трех секунд пока не замигают значения '24' и '12'.
- При помощи ▲ и ▼ сделайте выбор из 12- или 24-часового формата отображения времени.
- Нажмите на ENTER, чтобы после этого задать значения Часов и Минут.
- Нажмите на ENTER. На дисплее изобразится "TONE".
- При помощи ▲ и ▼ включите или выключите звуковое сопровождение нажатия кнопок.
- Нажмите на EXIT (выход)

Установка Даты:

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразятся дни недели 'MON – SUN' (Понедельник – Воскресение).
- Держите кнопку ENTER нажатой в течение трех секунд, пока не появится значение 'YEAR' (Год).
- При помощи ▲ и ▼ установите год.
- Нажмите на ENTER, и после этого установите значение Месяца и Дня
- Теперь нажмите на EXIT

Установки предупредительного сигнала:

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение предупредительного сигнала 'AL'

- Держите кнопку ENTER нажатой в течение трех секунд, пока пока не замигают значения 'OFF / ON'.
- Включите или выключите сигнал, нажав на ▲ и ▼ .
 - Нажмите на ENTER, чтобы тем самым установить сигнал.
- Теперь нажмите на EXIT

Функции частоты пульса:

ВНИМАНИЕ: Функции: «Калориметр» (KCAL), «Зона, выраженная в процентах» (ZONE %), «Максимальная частота пульса» (MAX) и «Средняя частота пульса» (AVG) РАБОТАЮТ ТОЛЬКО ТОГДА, когда секундомер (STW) ВКЛЮЧЕН. Значения параметров для этих функций могут быть заданы только в тот момент, когда снова будут настроены значения секундомера.

Функция секундомера:

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение секундомера 'STW'
- Нажмите на ENTER для START/STOP (Включение/Выключение) секундомера.
- Нажмите на EXIT, чтобы восстановить первоначальные показания секундомера.

1. Максимальная частота пульса

Максимальная частота пульса это частота пульса, которую можно получить при максимально возможных физических нагрузках. Максимальная частота пульса зависит от возраста, пола и вида спорта. Лучшим манером для измерения индивидуальной частоты сердца является тест кондиции. Как индикатором для этого могут быть использованы следующие правила:

Для мужчин: $210 - \text{половина возраста} - ((0.11 \times \text{вес} + 4)$

Для женщин: $210 - \text{половина возраста} - ((0.11 \times \text{вес})$

Дисплей для максимальной частоты пульса:

Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение 'MAX', максимальная частота пульса будет указана в течение спортивной активности.

2. Зона, выраженная в процентах от максимально допустимого значения частоты пульса, - верхнее и нижнее ограничения по частоте пульса.

Кардиотахометр регистрирует частоту Вашего пульса во время Ваших спортивных занятий. Целью при этом является измерение уровня их интенсивности. Кардиотахометр определяет, на каком уровне Вы находитесь в соответствующей зоне. Если частота биения Вашего сердца находится в пределах данной зоны, это означает, что Вы действуете правильно. Если же это не так, Вам следует изменить интенсивность Вашей физической нагрузки, для того чтобы данные измерения частоты пульса оказались в зоне, ограниченной заданными пределами.

Установить оптимальные именно для Вас верхнее и нижнее ограничения Вы можете, воспользовавшись приведенной ниже таблицей. Сначала сделайте для себя выбор между следующими категориями: «начинающий», «продвинутый» или «атлет», затем прочтите соответствующие значения ограничений максимально допустимой лично для Вас частоты биения сердца (Max. HR):

Тренировка для начинающих спортсменов: при обычных условиях - 50-70% от максимальной частоты пульса							
максимальной частоты пульса	150	160	170	180	190	200	210
Верхнее предельное значение (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Нижнее предельное значение (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Тренировка для продвинутых спортсменов : при обычных условиях 70-80% от максимальной частоты пульса							
максимальной частоты пульса	150	160	170	180	190	200	210

Верхнее предельное значение (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Нижнее предельное значение (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Тренировка для атлетов: при обычных условиях 80-100% от максимальной частоты пульса.							
максимальной частоты пульса	150	160	170	180	190	200	210
Верхнее предельное значение (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Нижнее предельное значение (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Установка верхнего и нижнего предельного значения

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение 'ZONE %'
- Держите кнопку ENTER нажатой в течение трех секунд, пока не замигают значения 'OFF /ON'.
- Включите или выключите теперь измерение предельных значений при помощи кнопок ▲ и ▼
- Нажмите на ENTER, чтобы задать верхнее и нижнее предельные значения
- Теперь нажмите на EXIT.

Когда функция установки верхнего и нижнего предельного значения включена, Вы услышите предупредительный звуковой сигнал, который оповестит Вас о том, что заданное верхнее предельное значение достигнуто.

3. Средняя частота пульса:

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение 'AVG'
- После этого внизу, на дисплее вы увидите значение средней частоты пульса.

4. Калориметр

Данный сорт калориметра может измерять расход Ваших калорий во время занятия спортом. Для того, чтобы получить правильный результат измерения, Вам необходимо ввести различные значения, как например, Ваш пол, вес и фактор спортивной деятельности, который Вы можете найти в таблице, приведенной ниже.

Спорт	Интенсивность		Фактор
Ходьба	-	на расстояние в 5 км в течение 30 минут	45
Бег	расслабленный	на расстояние в 5 км в течение 30 минут	61
Бег	средней интенсивности	на расстояние в 6 км в течение 30 минут	79
Бег	интенсивный	на расстояние в 8 км в течение 30 минут	99
Велосипедная езда	расслабленная	на расстояние в 10 км в течение 1 часа	31
Велосипедная езда	средней интенсивности	на расстояние в 15 км в течение 1 часа	55
Велосипедная езда	интенсивная	на расстояние в 20 км в течение 1 часа	80
Скейт	расслабленный	на расстояние в 12 км в течение 1 часа	68
Скейт	средней интенсивности	на расстояние в 15 км в течение 1 часа	78
Скейт	интенсивный	на расстояние в 18 км в течение 1 часа	89
Аэробика	расслабленная	в течение 30 минут	48

Аэробика	средней интенсивности	в течение 30 минут	61
Аэробика	интенсивная	в течение 30 минут	72
Гимнастика	-	в течение 30 минут	30

Установка Калориметра

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение 'KCAL'
- Держите кнопку ENTER нажатой в течение 3 секунд, пока не замигает значение 'M / F'
- При помощи ▲ и ▼ установите пол (M – мужчина, F – женщина)
- Нажмите на ENTER, чтобы после этого задать Ваш вес и вид (фактор) спорта
- Теперь нажмите на EXIT

- При 12-часовом режиме, единицей веса является фунт ('lb'). При 12-часовом режиме, единицей веса является килограмм ('kg').

Отображение расхода калориев

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение 'KCAL'. Внизу на дисплее отобразится значение Вашего расхода калориев.

5. Счетчик количества раундов ('LAP counter')

Пользуясь этой функцией, Вы можете регистрировать длительность тренировочного раунда / среднюю длительность тренировочного раунда / полную длительность тренировки, а также среднее значение частоты пульса в одном раунде. Данная функция действует независимо от функции секундомера.

- Нажмите на ▲ и ▼ пока на дисплее не отобразится значение 'LAP 0'
- Нажмите на ENTER, чтобы начать раунд 1, 'LAP 1'
- В конце раунда нажмите ENTER. В течение 5 секунд будет мигать изображение времени первого раунда и после этого начнется второй раунд.
- Нажмите на EXIT, чтобы выключить счетчик количества раундов.
- В течение 3-х секунд держите кнопку ENTER нажатой, чтобы увидеть обзор зарегистрированной продолжительности раундов, а также информацию о частоте пульса в каждом раунде.
- Нажмите на EXIT, чтобы покинуть обзорный режим. Все данные раунда могут быть стерты, если Вы нажмете на EXIT в течение 3-х секунд.

Проблемы / Содержание в исправности

А. Информация о частоте пульса не отображается.

- Электроды, которые находятся на задней стороне грудного пояса загрязнились или слишком сухие.
- Помехи из-за электронной аппаратуры, как например, в электрической проводке и компьютерах.

Если устранение этих неполадок не привело к правильной работе аппарата, необходимо заменить батарейки в нагрудном поясе следующим способом:

- Откройте батарейный отсек, повернув крышку при помощи монетки.
- После того, как Вы удалили пластиковую защитную крышку, поместите в отсек новый элемент питания типа CR2032 (Внимание: должна быть соблюдена полярность батарейки, с плюсом вверх). Теперь снова закрутите крышку отсека.

Б. Изображение на дисплее часов-индикатора нечетко или отсутствует (черный дисплей).

- Это может произойти при температуре ниже 1 °C (34 °F) (1 °C) или выше 55 °C (131 °F).
- Если изображение на дисплее становится нечетким, необходимо дать заменить элемент питания компетентным лицам.

(TR)

Kullanmak için kullanma talimatini iyi okuyunuz:

Dikkat:

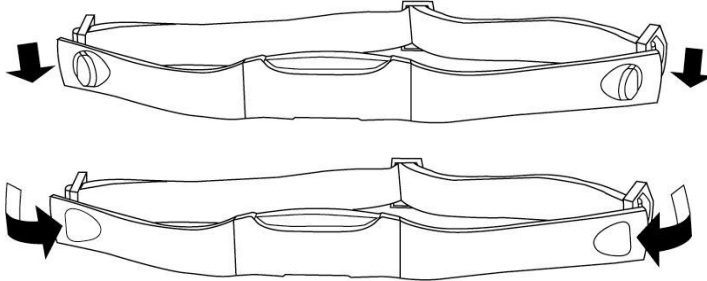
Kalp ölçme cihazı bir tıbbi yardım ürünü değildir; ama sadece sizin kalp atışınızı ve böylece kondisyonunuzu bildirir. Devamlı bu kalp ölçme cihazla antrenman yapmak istediğinizde, bizim size tavsiyemiz antrenman esnasında geçerli olan kalp atışlarınızı, ilk önce bir doktora/uzmana danışmanızdır. Kalp rahatsızlığı olan kişiler bu saati kullanabilmeleri için ilk önce dokturlarıyla görüşmelerini önermekteyiz. göğüs bantı ve saat su geçirmez fakat suyun içinde kullanılması uygun değildir.

Bu kalp ölçme cihazı aşağıdaki yazdıklarımızdan oluşmaktadır:

- Bir göğüs bandının içinde kalbinizi ölçmekte kullanılan iki tane elektronik bulunmaktadır. Bu bant elbisenizin içinde göğüsünüzde taşıyabilirsiniz. Ölçülmekte olan kalp atışlarınız kablolu olarak saatinize yollar.
- Bilek saatinizin göstergesinde tekrar kalp atışlarınızı gösterir ve bunun yanında birkaç kalp atış fonksiyonları bulunmaktadır.

Bantın göğüsünüze yerleştirilmesi:

- Bantın lastik olmasıyla kolayca göğüsünüze yerleştirebilirsiniz (düğme deliginden içeri).
- Bantı sıkıca sabitleştirin; nefesinizin almasını engellememeli.
- Erkeklerde göğüs kaslarının bulunduğu yere yerleştirmeli; kadınlarda memelerin alt tarafına yerleştirmeli.
- Kemerini biraz kaldırarak ve kavçuk olan yeri (kaygın olan bölümü) nemlendirin buraya jel veya suyla ıslatın.



Fonksiyonları:

- Kalp atışları
- Yüksek kalp atışları (MAX)
- Ortalama kalp atışları (AVG)
- Yüzdeleri sınırı (ZONE %)
- Kalori metre (KCAL)
- Sayım yapar (LAP0)

- Yüzdellik sinir alarm
- Saat alarm (AL)
- 12/24 saat ayari (CLK)
- Stopwatch (STW)
- Takvim

- Kalp atislarinizin (HR) her dakikada verilmekte olan kalp atislarini göstermektedir.
- Stopwatch açık olduğunda, kalori metre fonksiyonlari (KCAL); Yüzdellik sinir (ZONE %); Yüksek kalp atislari (MAX) ve Ortalama kalp atislari (AVG) YALNIZ BUNLAR ÇALISIR. Stopwatch tekrar ayarlandigi zaman bu fonksiyonlar yeniden ayarlanmasi gerekir
- Saat 5 dakika içinde hiçbir kalp atisi almadigi zaman otomatik olarak tekrar geri saat göstergesine döner.

Diger tuslarin fonksiyonlari

▲ ve ▼ 1. Saatin fonksiyonlarini degistirir; gün; alarm; kalori metre; yüzdellik sinir; stopwatch; yüksek ve ortalama kalp atislari.

2. Degisik degerlerin yukariya/asagiya gidebilmeleri.

Enter: Seçtiginiz fonksiyonu sabitlestirmek

Exit: Durdurmak; seçtiginiz fonksiyonu iptal ediniz ve stopwatch'ı tekrar ayarlayiniz.

Temel ayarlari:

Saatini ve tus seslerini ayarlamak:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'CLK' göstermesini saglayiniz.
- ENTER tusuna üç saniye kadar basik tutarak '24' ve '12' yanip sönmesini saglayiniz
- Bu tuslarla ▲ ve ▼ saatleri 12 veya 24 göstermelrini saglayiniz.
- ENTER tusuna tuslayarak saatini ve dakikasini ayarlayiniz.
- ENTER tusuna tuslayarak "TONE " göstermesini saglayiniz.
- Bu ▲ ve ▼ tuslarin sayesinde tus sesini açık/kapali duruma getirebilirsiniz.
- Çikmak için EXIT tusuna tuslayiniz

Günü ayarlamak:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak günlerden 'MON – SUN' gelmesini saglayiniz
- ENTER tusuna üç saniye kadar basik tutarak 'YEAR' gözükmesini saglayiniz
- Bu tuslarin sayesinde ▲ ve ▼ seneyi seçiniz
- Ardından ENTER'e tuslayarak ay ve gün'ü ayarlayiniz
- Çikmak için EXIT tusuna tuslayiniz

Alarmi ayarlamak:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'AL' göstermesini saglayiniz
- ENTER tusuna üç saniye kadar basik tutarak 'OFF /ON' yanip sönmesini saglayiniz.
- Alarmi açık/kapali duruma getirebilmeniz için bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayiniz.
- Alarm saatini ayarlamaniz için ENTER tusunu tuslayiniz
- Çikmak için EXIT tusunu tuslayiniz

Kalp atis fonksiyonu:

DIKKAT: - Stopwatch AÇIK (STW) olduğunda, kalori metre fonksiyonlari (KCAL); Yüzdellik sinir (ZONE %); Yüksek kalp atislari (MAX) ve Ortalama kalp atislari (AVG) YALNIZ BUNLAR ÇALISIR. Stopwatch tekrar ayarlandigi zamanda bu fonksiyonlar yeniden ayarlanmasi gerekir.

Stopwatch fonksiyonu:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'STW' göstermesini saglayiniz
- Stopwatch START/STOP için ENTER tusuna tuslayiniz.
- Stopwatch'ı reset(yeniden) yapmak için EXIT tusuna tuslayiniz.

1. Yüksek kalp atislari

En yüksek kalp atislari kendinizi çok fazla gücünüzü harcadigiz zaman meydana gelmektedir. Yüksek kalp atislari yaslara ilgilidir; cinsiyet ve spor aliskanliklarina baglidir. İyi kalp atislari ölçmek için kondisyon testi ile ölçebilirsiniz, bu ölçme olanaklarindan biridir. Gösterilmekte olan bildirimde göre su kurallar uygulanmaktadır:

Erkeklerde 210 – yasinizin yarisi – (0.11 x kilonuz + 4)

Kadınlarda 210 – yasinizin yarisi – (0.11 x kilonuz)

Display'de olan en yüksek kalp atisi:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'MAX' göstermesini saglayiniz ve spor yaptiginiz süre en yüksek kalp atisinizi gösterir.

2. Yüzdellik siniri – üst limit ve alt limit

Spor yaptiginiz süre içinde kendinize ait olan nivonuzu ölçmek için sizin kalp atisinizi yazmaktadır. Kalp ölçme cihazı yüzdelligin asagısında veya yukarisında bulunduğunu göstermektedir. Kalp atisiniz bu rakamlar arasında bulunuyorsa; ozaman iyi yoldasınız demektir. Bu böyle olmadigi zaman; ozaman o limit içine girmeniz için kendinizi ve gücünüzü ayarlamamız gerekmektedir.

Size uygun olan alt limit ve üst limit'ti bulabilmeniz için asagidaki listeyi kullanabilirsiniz.

Baslayanlar için/ tercübeli olanlar için veya atletik olanlar için bunlardan birini seçerek limit degridizin en yüksek kalp atisinizi (Max. HR) öğrenebilirsiniz:

Antrenmana yeni baslayanlar için : genelde kondisyonlu olanlarin en yüksek kalp atislari 50-70% arasidir.							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Yüksek Limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
En düşük Limit (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Antrenmanli olanlar için : genelde kondisyonlu olanlarin en yüksek kalp atislari 70-80% arasidir.							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Yüksek Limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168
En düşük Limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Atletlerin antremanlarında : genelde kondisyonlu olanlarin en yüksek kalp atislari 80-100% arasidir.							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Yüksek Limit (100%)	150	160	170	180	190	200	210
En düşük Limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Yukari ve asagi limit'tin ayarlanması:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'ZONE %' göstermesini saglayiniz
- ENTER tusuna üç saniye kadar basik tutarak 'OFF /ON' yanip sönmelerini saglayiniz.
- Limit-yüzdellik-ölçme açık/kapali durumuna getirmeniz için bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayiniz.
- Üst ve alt limiti ayarlamamız için ENTER tusuna tuslayiniz.
- Çikmak için EXIT tusuna tuslayiniz.

Limit yüzdellik fonksiyonu ayarlandıktan sonra üst limit'tin üzerine geçildiği zaman ses ikaz sinyali çalmaya baslar.

3. Ortalama kalp atislari:

- Bu isaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'AVG' göstermesini saglayiniz
- Görüntünün alt tarafında ortalama kalp atislari gösterilmektedir.

4. Kalori sayimi:

Spor yaptiginiz süre içinde ne kadar kalori harcadiginizida göstermektedir. Dogru sonuçlari alabilmeniz için belirli bilgileri içine vermeniz gerekmektedir; bunlar misal cinsiyetiniz; kilonuzu ve spor faktörü asagidaki yazili olan liste'de okuyabilirsiniz.

Spor	Kuvvet	Faktör
yürümek	30 dakika içinde 5 kilometre	45
Jogging(kosmak)	30 dakika içinde sakın olaraktan 5 kilometre	61
Jogging(kosmak)	30 dakika içinde ortalama olarak 6 kilometre	79
Jogging(kosmak)	30 dakika içinde devamlı olarak 8 kilometre	99
bisiklet sürmek	1 saat içinde sakın olaraktan 10 kilometre	31
bisiklet sürmek	1 saat içinde ortalama olarak 15 kilometre	55
bisiklet sürmek	1 saat içinde devamlı olarak 20 kilometre	80
Skating	1 saat içinde sakın olaraktan 12 kilometre	68
Skating	1 saat içinde ortalama olarak 15 kilometre	78
Skating	1 saat içinde devamlı olarak 18 kilometre	89
Aerobic	30 dakika içinde sakın olaraktan aerobic	48
Aerobic	30 dakika içinde ortalama olarak aerobic	61
Aerobic	30 dakika içinde devamlı olarak aerobic	72
jimlastik	30 dakika jimlastik	30

Kalori sayımının ayarlanması:

- Bu işaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'KCAL' göstermesini sağlayınız
- ENTER tusuna üç saniye kadar basık tutarak 'M / F' yanıp sönmesini sağlayınız.
- Bu işaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak M (erkek) veya F (kadın) seçiminizi yapınız.
- ENTER tusunu tuslayarak kilonuzu ve spor faktörünüzü ayarlayınız
- Çıkmak için EXIT tusuna tuslayınız

* 12 saatliye ayarlandığında; ağırlık brimi 'lb'. 24 saatliye ayarlandığında ağırlık brimi 'kg' olmaktadır.

Harcadığınız kalori göstergesi:

- Bu işaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'KCAL' göstermesini sağlayınız. - Görüntünün alt tarafında harcadığınız kalori miktarı gösterilmektedir.

5. Devre sayımı 'LAP counter':

Bu fonksiyonla her antrenman esnasında devre saati/ ortalama saatini / tüm antrenman saatini ve ortalama kalp atışlarını her devre için yazdırabilirsiniz. Bu fonksiyon kendi basına çalışmaktadır yani Stopwatch fonksiyonuna bağlı değildir.

- Bu işaretleri ▲ ve ▼ tuslayarak 'LAP 0' göstermesini sağlayınız.
- Devre 1'LAP 1' baslatması için ENTER tusuna tuslayınız.
- Devre'nin sonunda ENTER tusuna tusladığınızda ve o zaman devre 1 bes saniye boyunca yanıp sönmektedir ve devre 2 baslar.
- Devre sayımını durdurmak için EXIT'e tuslayınız.
- 3 saniye boyunca ENTER tusuna basarak içine islenmiş olan her devre saatini ve her devredeki kalp atış bilgilerini öğrenebilirsiniz.
- Bu özet bilgilerden çıkmak için EXIT tusuna tuslayınız. Bu devre bilgileri silmek için 3 saniye boyunca EXIT tusuna basık tutunuz.

Problem / bakım:

A. Kalp atislarini göstermedigi zaman:

- Göğüs bantın arka kısmında olan elektronlar ya kirlenmiştir ya da nemli değildir.
- Cihazın iyi çalışmamasına yol açabilen elektrikli cihazlar olabilmektedir bunlar elektrik dalgalar ve bilgisayar.

Bunlar fayda sağlamadığı zaman; göğüs bantın içindeki pilleri söyle yaparak yenileyiniz:

- Pillerin bulunduğu yerin vidasını bir demir parayla çevirerek açınız.
- Üzerindeki plastik kapagini çıkarttıktan sonra; içine yeni CR2032 düğme pilleri koyunuz. Dikkat; pillerin kutup olan yerleri doğru şekilde konulmalı (+) yönü üst tarafa doğru getirmelisiniz. Tekrar pil kapagini yerine kapatınız.

B. Saat'in display'i zayıf veya siyah:

- 1°C (34°F) (1°C) bu derecelerin altına düştüğü zaman olur veya 55°C (131°F) derece üstüne çıktığı zaman olmaktadır.
- Saatin üzerindeki display görülmediği zaman; bu durumlarda bilir kişi veya uzman tarafında pillerini yeniletmelisiniz.

(DK)

Læs instruktionerne før brug:

Advarsel:

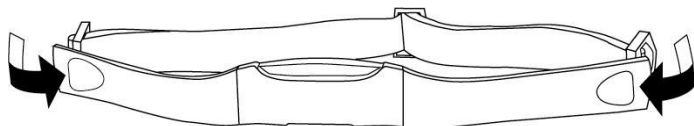
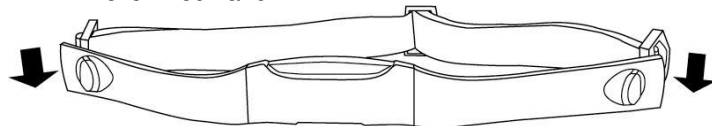
Denne herteslagsmåler er ikke et medicinsk hjælpemiddel, men giver en indikation af din hjerterytme og dermed af din kondition. Dersom du ønsker at træne regelmæssigt med denne herteslagsmåler, råder vi dig til først at rådføre dig med en læge/sagkyndig vedrørende en acceptabel hjerterytme under din træning. Personer med en pacemaker eller hertesymptomer skal altid inden brug af dette armbåndsur rådføre sig med deres læge. Brystbåndet og armbåndsuret er kun vandafvisende og ikke egnet til brug under svømning.

Denne herteslagsmåler består af følgende dele:

- Et brystbånd der indeholder nogle elektroder hvormed din hjerterytme bliver målt. Dette bånd bærer du under dit tøj omkring dit bryst. De målte herteslag bliver herefter sendt trådløst til armbåndsuret.
- Pulsarmbåndsuret viser dine herteslag og indeholder derudover et antal funktioner, for at overvåge dit herteslag.

Placering af brystbåndet:

- Fastgør bæltet v.h.a. det elastiske bånd (via knaphullet).
- Sæt båndet grundigt fast; uden at det forhindrer vejrtrækningen.
- Mænd skal placere båndet i brystmusklernes højde, kvinder under brysterne.
- Vend bæltet en lille smule opad og fugt gummiskiverne (den ribbede del) med ledende gele eller med vand.





Funktioner:

- Nuværende hjerteslag
 - Maksimale hjerteslag (MAX)
 - Gennemsnitlige hjerteslag (AVG)
 - Zoneprocent (ZONE %)
 - Kalorietæller (KCAL)
 - Rundetæller (LAP0)
 - Alarm Zoneprocent
 - Tidsalarm (AL)
 - 12/24 timers-ur (CLK)
 - Stopur (STW)
 - Kalender
-
- De nuværende hjerteslag (HR) bliver vist i hjerteslag pr. minut.
 - Funktionerne Kalorietæller (KCAL); Zoneprocent (ZONE %); Maksimale hjerteslag (MAX) og Gennemsnitlige hjerteslag (AVG) FUNGERER UDELUKKENDE når stopuret (STW) er TÆNDT. Disse funktioner bliver også påny indstillede, når stopuret bliver indstillet påny.
 - Dersom armbåndsuret i 5 minutter ikke modtager nogen hjerteslag, stiller armbåndsuret automatisk tilbage til tidsvisningen.

De diverse knappers funktioner

- ▲ og ▼ 1. For at skifte mellem funktionerne ur, dato, alarm, kalorietæller, zoneprocent, stopur, maksimale og gennemsnitlige hjerteslag.
- 2. Højne/mindske de forskellige værdier.

Enter: Bekræfte valgt funktion.

Exit: Stoppe; ophæve valgt funktion og indstille stopuret påny.

Basisindstillinger:

Indstille Tid og knappens lyd:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil meldingen 'CLK' bliver vist.
- Hold knappen ENTER nede i tre sekunder indtil '24' og '12' begynder at blinke.
- Vælg v.h.a. ▲ og ▼ enten 12 eller 14-timers visningen.
- Tryk på ENTER for efterfølgende at indstille Timer og Minutter.
- Tryk på ENTER. "TONE " bliver vist.
- Vælg nu v.h.a. ▲ og ▼ for at tænde/slukke knappens lyd.
- Tryk afslutningsvist på EXIT.

Indstilling af Dato:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil der bliver vist 'MON – SUN'.
- Hold knappen ENTER nede i tre sekunder indtil 'YEAR' bliver vist.
- Vælg årstallet v.h.a. ▲ og ▼.
- Tryk på ENTER for derefter at indstille Måneden og Dagen.
- Tryk afslutningsvist på EXIT.

Indstille Alarm:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'AL' bliver vist.
- Hold knappen ENTER nede i tre sekunder indtil 'OFF /ON' blinker.
- Tænd/sluk nu alarmerne v.h.a. ▲ og ▼.
- Tryk på ENTER for at indstille alarmtiden.
- Tryk afslutningsvist på EXIT.

Hjerteslagsfunktioner:

BEMÆRK: Funktionerne Kalorietæller (KCAL); Zoneprocent (ZONE %); Maksimale hjerteslag (MAX) og Gennemsnitlige hjerteslag (AVG) FUNGERER UDELUKKENDE når Stopuret (STW) er TÆNDT. Disse funktioner bliver påny indstillede, når stopuret bliver indstillet påny.

Stopurets funktion:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'STW' bliver vist.
- Tryk på ENTER for at START/STOP stopuret.
- Tryk på EXIT for at nulstille stopuret.

1. Maksimale hjerteslag:

Det maksimale hjerteslag er de hjerteslag du opnår ved en maksimal anstrengelse. Det maksimale hjerteslag er afhængigt af alder, køn og sportsaktivitet. Den bedste måde at måle de individuelle hjerteslag, er ved en konditionstest. Som indikation kan følgende tommelfingerregler bruges:

Mænd $210 - \text{halvdelen af alder} - (0.11 \times \text{vægt} + 4)$.

Kvinder $210 - \text{halvdelen af alder} - (0.11 \times \text{vægt})$.

Visning af de Maksimale Hjerteslag:

Tryk på ▲ og ▼ indtil 'MAX' bliver vist. De maksimale hjerteslag bliver vist under sportsaktivitet.

2. Zoneprocent - top- og bundgrænse

Hjerteslagsmåleren registrerer dine hjerteslag under sportsaktivitet, for at udregne dit intensitetsniveau. Hjerteslagsmåleren viser hvor højt eller lavt du ligger i den pågældende zone. Er dit hjerteslag indenfor disse tal, så er du på rette sti. Dersom du ikke er det, skal du tilpasse dine anstrengelser sådan at du atter befinder dig indenfor den indstillede grænse.

For at kunne finde den egnede bund- og topgrænse for dig, kan du bruge nedenstående tabel. Vælg mellem begynder, øvet eller atlet og læs de anbefalede grænseværdier for at finde dit personlige maksimale hjerteslag (Max. HR):

Træning for begyndere : Generel kondition 50-70% af maksimale hjerteslag.							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Højeste grænse (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Laveste grænse (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Træning for øvede : Generel kondition 70-80% af maksimale hjerteslag.							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Højeste grænse (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Laveste grænse (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Træning for atleter : Generel kondition 80-100% af maksimale hjerteslag.							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Højeste grænse (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Laveste grænse (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Indstilling af Top- og bundgrænse:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'ZONE %' bliver vist.
- Hold knappen ENTER nede i tre sekunder indtil 'OFF /ON' blinker.
- Tænd/sluk nu for grænse/procent/måling v.h.a. ▲ og ▼.
- Tryk på ENTER for at indstille top- og bundgrænse.
- Tryk derefter på EXIT.

Når grænseprocent-funktionen er tændt, vil et lydsignal advare dig dersom topgrænsen bliver overskredet.

3. Gennemsnitlige hjerteslag:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'AVG' bliver vist.
- Nederst på skærmen bliver nu det gennemsnitlige hjerteslag vist.

4. Kalorietæller:

Denne hjerteslagsmåler kan også måle dit kalorieforbrug under sportsaktiviteten. For at få vist de korrekte tal, skal du indstille diverse detaljer, såsom dit køn, din vægt og en sportsfaktor, hvilken du kan aflæse i følgende skema.

Sport	Intensitet	Faktor
Vandring	- 5 kilometer på 30 minutter	45
Jogging	Afslappet 5 kilometer på 30 minutter	61
Jogging	Middel 6 kilometer på 30 minutter	79
Jogging	Intensivt 8 kilometer på 30 minutter	99
Cykling	Afslappet 10 kilometer på 1 time	31
Cykling	Middel 15 kilometer på 1 time	55
Cykling	Intensivt 20 kilometer på 1 time	80
Inline Skating	Afslappet 12 kilometer på 1 time	68
Inline Skating	Middel 15 kilometer på 1 time	78
Inline Skating	Intensivt 18 kilometer på 1 time	89
Aerobic	Afslappet 30 minutter	48
Aerobic	Middel 30 minutter	61
Aerobic	Intensivt 30 minutter	72
Gymnastik	- 30 minutter	30

Indstilling af kalorietæller:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'KCAL' bliver vist.
- Hold knappen ENTER nede i tre sekunder indtil 'M / F' blinker.
- Vælg nu v.h.a. ▲ og ▼ mellem M (mand) eller F (kvinde).
- Tryk på ENTER for derefter at indstille din vægt og din sportsfaktor.
- Tryk nu på EXIT.

* Ved 12-timers uret er vægtenheden 'lb'. Ved 24-timers uret er vægtenheden i 'kg'.

Visning af Kalorieforbrug:

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'KCAL' bliver vist. Nederst på skærmen bliver dit kalorieforbrug nu vist.

5. Rundetæller 'LAP counter':

Med denne funktion kan du pr. træningsrunde registrere din rundetid, gennemsnitlige rundetid, totale træningstid og gennemsnitlige hjerteslag pr. runde. Denne funktion virker uafhængigt af Stopurs-funktionen.

- Tryk på ▲ og ▼ indtil 'LAP 0' bliver vist.
- Tryk på knappen ENTER for at starte runde 1 kaldet 'LAP 1'.
- Tryk efter runden på ENTER. Tiden for runde 1 blinker nu i 5 sekunder og runde 2 bliver nu startet.
- Tryk på EXIT for at standse rundetælleren.
- Tryk på ENTER i tre sekunder for en oversigt over de registrerede rundetider og hjerteslagsinformation pr. runde.
- Tryk på EXIT for at forlade oversigten. Rundeinformationerne kan slettes ved at holde knappen EXIT nede i 3 sekunder.

Problemer / vedligeholdelse:

A. Ingen visning af hjerteslag:

- De ribbede elektroder på bagsiden af brystbåndet er snavsede eller er ikke fugtige.
- Forstyrrelser fra elektroniske apparater såsom elektriske ledninger og computere.

Dersom dette ikke hjælper, skal du udskifte brystbåndets batteri på følgende vis:

- Åbn batterirummet ved at skrue låget løs med en mønt.
- Efter du har fjernet den dækkende plastikplade, placerer du et nyt CR2032 mikrobatteri. (Pas på: Batteriets poler skal placeres korrekt med positiv (+) opad). Drej batterirummets låg fast igen.

B. Armbåndsurets display viser svagt eller sort:

- Kan forekomme ved temperaturer på under 1 °C (34 °F) eller over 55 °C (131 °F).
- Dersom armbåndsurets display bliver utydeligt, skal batteriet udskiftes af en fagkyndig.

(S)

Läs före bruk instruktionerna:

Varning:

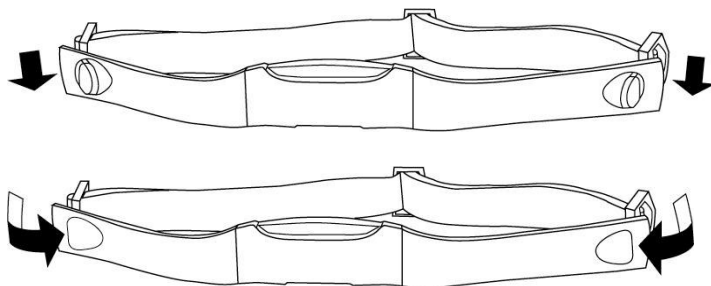
Denna hjärtslagmätaren är inget medicinskt hjälpmedel; men den ger en indikation av Ditt hjärtslag och därmed Din kondition. När Du vill träna regelbundet med denna hjärtslagmätaren råder vi Dig att först ta kontakt med en läkare/sakkunnig över ett acceptabelt hjärtslag under träningen. Personer med en pacemaker eller hjärtproblem bör före bruk av denna klocka alltid råda en läkare. Bröstbandet och klockan är stänkvattentäta och det är inte lämpad att simma med dem.

Denna hjärtslagmätaren består av följande underdelar:

- Ett bröstband med däri två elektroder som mäter hjärtslaget. Detta band bär Du på bröstet, under kläderna. Hjärtslaget som mäts skickas härefter trådlöst till klockan.
- Handledsklockan återger Ditt hjärtslag och har även ett antal funktioner för att övervaka hjärtpulsen.

Placering av bröstbandet:

- Sätt på bältet med hjälp av det elastiska bandet (via knapphållet).
- Män bör placera bandet över bröstmusklerna; kvinnor under bröstet.
- Lyft upp bältet en liten bit och gör gummi "pads" (den räfflade delen) fuktig med ledande gelé eller vatten.



Funktioner:

- Nuvarande hjärtslag
- Maximalt hjärtslag (MAX)
- Genomsnitt hjärtslag (AVG)
- Zone procenttal (ZONE %)
- Kalorimätare (KCAL)
- Varv räknare (LAPO)
- Alarm Zone procenttal
- Tidsalarm (AL)
- 12/24 timmes-klocka (CLK)
- Stopwatch (STW)
- Kalender

- Det nuvarande hjärtslaget (HR) återges i hjärtslag per minut.
- Funktionerna Kalorimätare(KCAL); Zone procenttal (ZONE %); Maximalt hjärtslag (MAX) och Genomsnitt hjärtslag (AVG) FUNGERAR BARA om stopwatchen (STW) är PÅ. Dessa funktioner ställs in på nytt om Stopwatchen ställs in på nytt.
- Om klockan under 5 minuter inte får något hjärtslag kopplar klockan automatiskt tillbaka till att ange tiden.

Funktioner av de diverse knappar

▲ en ▼ 1. För att ändra funktion från klocka till datum, alarm, kalorimätare, zone procenttal, stopwatch, maximal och genomsnitt hjärtslag.

2. Upp/ner av de olika värden.

Enter: Bekräfta den valda funktionen

Exit: Stoppa; avsluta vald funktion och ställa in stopwatchen på nytt.

Basinställningar:

Ställa in Tid och knappljud:

- Tryck på ▲ en ▼ tills "CLK" anges.
- Håll ENTER knappen intryckt i tre sekunder tills "24" och "12" börja blinka.
- Välj med hjälp av ▲ en ▼ tills 12 eller 14 anges.
- Tryck på ENTER några gånger för att ställa in Timmar och Minuter.
- Tryck på ENTER. "TONE" anges.
- Tryck nu med hjälp av ▲ en ▼ för att koppla på/av knappljudet.
- Tryck till slut på EXIT

Inställning av Datum:

- Tryck på ▲ en ▼ tills dagarna "MON – SUN" anges.
- Håll ENTER knappen intryckt i tre sekunder till "YEAR" anges.
- Välj med hjälp av ▲ en ▼ årtal.
- Tryck på ENTER för att i rad ställa in Månad och Dag.
- Tryck till slut på EXIT

Inställning av Alarmen:

- Tryck på ▲ en ▼ till "AL" anges.
- Håll ENTER knappen intryckt i tre sekunder tills "OFF/ON" blinkar.
- Sätt på/stäng av alarmen med hjälp av ▲ en ▼
- Tryck på ENTER för att ställa in alarmtiden
- Tryck till slut på EXIT

Hjärtslag funktioner:

SE UPP: funktioner Kalorimätaren (KCAL); Zone procenttal (ZONE %); Maximalt hjärtslag (MAX) och Genomsnitt hjärtslag (AVG) FUNKTIONERA BARA om stopwatchen (STW) är PÅ. Dessa funktioner ställs in på nytt om stopwatchen ställs in på nytt.

Stopwatch funktion:

- Tryck på ▲ en ▼ till "STW" anges.
- Tryck på ENTER för START/STOP stopwatch.
- Tryck på EXIT för att reset stopwatchen.

1. Maximalt hjärtslag

Det maximala hjärtslaget is hjärtslaget Du uppnår vid maximal ansträngning. Det maximala hjärtslaget är beroende på ålder; kön och sportaktivitet. Det bästa sättet för att mäta den individuella hjärtslaget är genom ett konditionstest. Som indikator kan följande tumregel användas:

Män $210 - \text{hälften ålder} - (0.11 \times \text{vikt} + 4)$

Kvinnor $210 - \text{hälften ålder} - (0.11 \times \text{vikt})$

Display av Maximalt Hjärtslag:

Tryck på ▲ en ▼ till "MAX" anges och det maximala hjärtslaget visas under sportaktiviteten.

2. Zone procenttal – ovangräns och undergräns

Hjärtslagmätaren registrerar till Ditt hjärtslag under sportaktiviteten för att mäta intensitetsnivån. Hjärtslagmätaren anger hur högt eller lågt Du befinner dig in zonen. Är ditt hjärtslag inom dessa siffror; då är du på rätt väg. Om detta inte stämmer; måste Du anpassa ansträngningen så att Du kommer inom de ställda gränserna.

För att hitta den för Dig lämpade under och överlimit kan Du använda nedstående tabell. Välj mellan nybörjare/avancerade och atleter, och läs de rekommenderade gränsvärdena för Din personliga maximala hjärtslag. (Max. HR):

Träning för Nybörjare: allmän kondition 50-70% av maximalt hjärtslag							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Upper Limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Lower Limit (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Träning för Avancerade: allmän kondition 70-80% av maximalt hjärtslag							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Upper Limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Lower Limit (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Träning för Atleter: allmän kondition 80-100% av maximalt hjärtslag							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Upper (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Lower Limit (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Inställning av Översta och undergräns:

- Tryck på ▲ en ▼ tills "ZONE%" anges.
- Tryck på ENTER i rad för att ställa in över- och undergräns.
- Tryck till slut på EXIT

När gräns procenttal funktionen är påkopplad hörs det ett ljudsignal när den inställda övergränsen paseras.

3. Genomsnitt hjärtslag:

- Tryck på ▲ en ▼ tills "AVG" anges.
- Under på skärmen anges nu det genomsnittliga hjärtslaget.

4. Kalori räknare:

Denna hjärtslagmätaren kan också mäta kaloriförbränningen under sportaktiviteten. För att få de riktiga uppgifter bör Du införa diverse uppgifter; såsom kön, Din vikt och en sportfaktor som Du kan avläsa i nedstående tabell.

Sport	Intensitet	Faktor
Promenera	- 5 kilometer i 30 minuter	45
Jogga	avslappnad 5 kilometer i 30 minuter	61
Jogga	Genomsnittligt 6 kilometer i 30 minuter	79
Jogga	intensivt 8 kilometer i 30 minuter	99
Cykla	avslappnad 10 kilometer i 1 timme	31
Cykla	Genomsnittligt 15 kilometer i 1 timme	55

Cykla	intensivt	20 kilometer i 1 timme	80
Inline Skating	avslappnad	12 kilometer i 1 timme	68
Inline Skating	Genomsnittligt	15 kilometer i 1 timme	78
Inline Skating	intensivt	18 kilometer i en timme	89
Aerobic	avslappnad	30 minutes	48
Aerobic	Genomsnittligt	30 minutes	61
Aerobic	intensivt	30 minutes	72
Gymnastic	-	30 minutes	30

Inställning av Kalori räknare:

- Tryck på ▲ en ▼ till "KCAL" anges
- Håll ENTER knappen intryckt i tre sekunder till "M/F" blinkar.
- Välj nu med hjälp av ▲ en ▼ mellan M (man) eller F (kvinna).
- Tryck på ENTER i rad för att ställa in Din vikt och sportfaktor.
- Tryck till slut på EXIT

* Vid 12 timmes klockan; är viktenheten i "lb". Vid 24 timmars klockan är viktenheten i "kg".

Återgivning av Kaloriförbruk:

- Tryck på ▲ en ▼ till "KCAL" anges igen. Under i skärmen anges nu Din kalori förbruk.

5. Varvräknare "LAP counter":

Med denna funktion kan Du registrera varvtiden/genomsnittliga varvtid/ totala träningstid och genomsnittligt hjärtslag per varv. Denna funktion fungerar oberoende av stopwatch funktionen.

- Tryck på ▲ en ▼ till "LAP 0" anges.
- Tryck på ENTER knappen för att starta varv 1 "LAP 1".
- Tryck på slutet av varvet på ENTER, tiden av varv 1 blinkar i 5 sekunder och varv 2 startas.
- Tryck på EXIT för att stoppa varvräknaren.
- Tryck 3 sekunder på ENTER för att få en översikt av de registrerade varvtiderna och hjärtslag information per varv.
- Tryck på EXIT för att lämna översikten. Varvuppgifterna kan raderas genom att hålla EXIT intryckt i 3 sekunder.

Problem/underhållning:

A. Ingen återgivning av hjärtslag:

- De räfflade elektroder på baksidan av bröstbandet är smutsiga eller inte fuktiga.
- Störningar orsakade av elektrisk apparatur såsom elektriska ledningar och datorer.

När detta inte hjälper; bör Du ersätta batterierna i bröstbandet på följande sätt:

- Öppna utrymmet för utrymmet genom att med hjälp av ett mynt skruva upp det.
- Efter att Du har tagit bort plastlocket; placerar Du nya CR2032 batterier.

(Se upp; polerna bör placeras likadant; positivt (+) uppåt. Vrid plastlocket igen.)

B. Display klockan är svag eller svart:

- Kan uppstå vid temperaturer lägre än 1 °C (34 °F) (1 °C) eller över 55 °C (131 °F).
- När skärmen av klockan blir ottydligt; bör du låta batterierna bytas av den sakkunnig.

(H)

Olvassa el használat előtt az utasításokat

Figyelmeztetés:

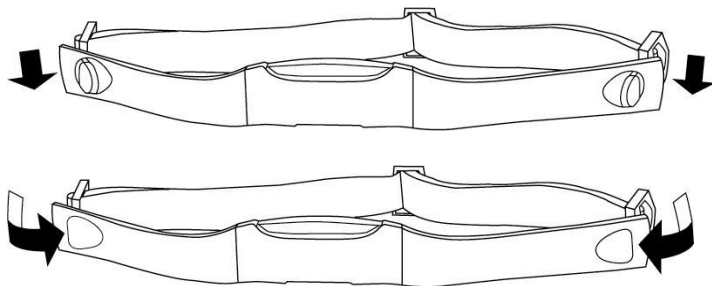
Ez a szívdobbanásmérom nem orvosi segédeszköz; hanem csak a szívdobbanásának és ezzel a kondíciójának a gyanújele. Amikor rendszeresen szeretne edzeni ezzel a szívdobbanásmérommal azt javasoljuk, hogy először orvoshoz/szakértőhöz forduljon és az edzése közötti elfogadó szívdobbanásról érdeklődjön. Az az ember akinek pacemakerje vagy szívpanasza van, először orvosával kell megbeszélnie amielőtt használni fogják ezt a karórát. A kebelöv és a karóra fröccselő vízálló és nem alkalmas úszásnak.

Ez a szívdobbanásmérom a következő részből áll:

- Egy kebelöv amiben két elektród van, amivel a szívdobbanását méri. Ez az öv a kebelén át a ruhája alatt hordja. A megmért szívdobbanást majd drót nélkül elküldi a karórára.
- A karóra megmutatja a szívdobbanását és ennek szintén egy pár funkciója van amivel követni tudja a szívdobbanását.

A kebelöv elhelyezését:

- Tegye fel a szíjat az elasztikus öv segítségével (a gomblyukon át).
- Húzza fel erósen az övet; anélkül hogy korlátozná a lélegzését.
- Férfiaknak az övet a kebel magasságára kell tennie, nőknek a mellek alá.
- Emelje fel a szíjat egy kicsit és nedvesítse a gumi párnákat (a bordás részét) vezető dzsellel vagy vízzel.



Funkciók:

Jelenlegi szívdobbanás
Maximális szívdobbanás (MAX)
Átlagos szívdobbanás (AVG)
Zóna százalék (ZONE %)
Kalóriamérom (KCAL)
Körszámoló (LAP0)
Riasztó Zóna százalék
Idoriasztó (AL)
12/24 jelölő óra (CLK)
Stopper (STW)

Naptár

- A jelenlegi szívdobbanást (HR) percenkénti szívdobbanásban megjelöli.
- A funkciók Kalóriamérol (KCAL); Zóna százalék (ZONE %); Maximális szívdobbanás (MAX) és Átlagos szívdobbanás (AVG) CSAK AKKOR MUKÖDNEK ha a stoppert (STW) felkapcsolta. Ha újra beállítja a stoppert, ezeket a funkciókat is újra beállítja.
- Amikor a karórát 5 perc alatt nem regisztrálja szívdobbanást a karóra automatikusan visszalép időjelölésre.

A különbözö gombok funkciói

- ▲ és ▼ 1. Evvel megváltozhatja az óra; dátum; riasztó; kalóriamérol; zóna százalék; stopper; maximális és átlagos szívdobbanás funkciókat.
- 2. Felfelé/lefelé beállíthatja a különbözö mértéket.

Enter: Lerögzíti a kiválasztott funkciót

Exit: Megállás; kiválasztott funkció kikapcsolása és stopper újra beállítása.

Alapbeállítások:

Ido és billentyuhang beállítása:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'CLK' meg nem jelenik.
- Három másodpercre nyomja be az ENTER gombot míg a '24' és '12' el nem kezdenek villógni
- Válassza ki a ▲ és ▼ gombot használva a 12 vagy 24 órás jelölést
- Nyomja be az ENTER-t hogy beállítsa az órát illetve a percet.
- Nyomja be az ENTER-t. "TONE " jelenik meg.
- Most a ▲ és ▼ gombot használva állítsa be/ki a billentyu hangot.
- Végül nyomja be az EXIT-et

A Dátum beállítása:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'MON – SUN' meg nem jelenik.
- Nyomja be az ENTER gombot három másodpercre míg 'YEAR' meg nem jelenik.
- Válassza ki az évet a ▲ és ▼ gombbal
- Nyomja be az ENTER-t hogy a Hónapot illetve a Napot válassza ki.
- Végül nyomja be az EXIT-et

Riasztó beállítása:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'AL' meg nem jelenik.
- Nyomja be az ENTER gombot három másodpercre míg villóg az 'OFF/ON'
- Most be/kikapcsolja a riasztót a ▲ és ▼ gombokkal.
- Nyomja be az ENTER-t hogy beállítsa a riasztót
- Végül nyomja be az EXIT-et

Szívdobbanás funkciói:

FIGYELEM: a Kalóriamérol (KCAL); Zóna százalék (ZONE %); Maximális szívdobbanás (MAX) és Átlagos szívdobbanás (AVG) funkciók CSAK AKKOR MUKÖDNEK ha a stoppert (STW) BEKAPCSOLTA. Ezeket a funkciókat szintén újra beállítja ha a stoppert újra beállítja.

Stopper funkciói:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'STW' meg nem jelenik
- Nyomja be az ENTER-t hogy START/STOP be/megállítja a stoppert.
- Nyomja be az EXIT-et hogy nullára állítja.

1. Maximális szívdobbanás

A maximális szívdobbanás az a szívdobbanás amelyet eléri maximális erőfeszítésben. A maximális szívdobbanás az életkortól; nemtől és sportoló tevékenységtől függ. A legjobb módszer amivel megmérheti a személyes szívdobbanást, a kondíciopróba. A következő elvek segíthetnek gyanújelként:

Férfiak $210 - \text{életkor fele} - (0.11 \times \text{súly} + 4)$

Nők $210 - \text{életkor fele} - (0.11 \times \text{súly})$

Maximális szívdobbanás megjelölése

Nyomja be a ▲ és ▼ gombot amíg 'MAX' meg nem jelenik a maximális szívdobbanás megjelenik a sportoló tevékenység alatt.

2. Zóna százalék – Felső és alsó határ

A szívdobbanásmérő regisztrálja a szívdobbanását sportoló tevékenység alatt hogy megmérje az intenzitás szintjét. A szívdobbanásmérő megmutatja mennyire magas vagy alacsony szintje van a megfelelőzónában. Ha a szívdobbanás a számokon belül van, akkor a jó irányba megy. Ha ez nem stimmel; akkor meg kell változtatni a feszítését hogy visszatérjen a beállított határok közé.

Hogy megtalálja az Ön számára való alsó és felső határt, használhatja az aluli táblázatot. Válassza ki a kezdők/haladók vagy atléták között és olvassa el a felajánlott határmértékeket a személyes maximális szívdobbanás alatt (Max. HR):

Edzés Kezdeknek : általános kondíció a maximális szívdobbanás 50-70 %-a							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Legmagasabb határ (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Legalacsonyabb határ (50%)	75	80	85	90	95	100	105
Edzés Haladóknak : általános kondíció a maximális szívdobbanás 70-80 %-a							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Legmagasabb határ (80%)	120	128	136	144	152	160	168
Legalacsonyabb határ (70%)	105	112	119	126	133	140	147
Edzés Atlétáknak : általános kondíció a maximális szívdobbanás 80-100%-a							
Max. HR	150	160	170	180	190	200	210
Legmagasabb határ (100%)	150	160	170	180	190	200	210
Legalacsonyabb határ (80%)	120	128	136	144	152	160	168

Felső és alsó határ beállítása:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'ZONE %' meg nem jelenik
- Nyomja be az ENTER gombot három másodpercre míg villóg az 'OFF /ON'
- Most a ▲ és ▼ gombot használva állítsa be/ki a határ-százalék-mérést
- Nyomja be az ENTER-t hogy beállítsa a felső illetve alsó határt
- Végül nyomja be az EXIT-et

Amikor a határ százalék funkciót bekapcsolta majd egy hang figyelmeztetni fog amikor a beállított felső határt átlépi.

3. Átlagos szívdobbanás:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'AVG' meg nem jelenik
- A kijelző alsó részén most megmutatja az átlagos szívdobbanást.

4. Kalória számoló:

Ez a szívdobbanásmérol szintén a kalória elfogyasztását megmérheti sportoló tevékenység alatt. Hogy megmutassa a helyes adatokat, különbözö adatokat be kell írni; mint a nemét; súlyát és az a sportoló faktort amelyet az alúli táblázatban megtalál.

Sport	Intenzitás		Faktor
Séta	-	5 kilométernyi 30 percben	45
Kocogás	Lazán	5 kilométernyi 30 percben	61
Jogging	Átlagosan	6 kilométernyi 30 percben	79
Jogging	Intenzív	8 kilométernyi 30 percben	99
Biciklizés	Lazán	10 kilométernyi 1 órában	31
Biciklizés	Átlagosan	15 kilométernyi 1 órában	55
Biciklizés	Intenzív	20 kilométernyi 1 órában	80
Görkorsolyázás	Lazán	12 kilométernyi 1 órában	68
Görkorsolyázás	Átlagosan	15 kilométernyi 1 órában	78
Görkorsolyázás	Intenzív	18 kilométernyi 1 órában	89
Aerobic	Lazán	30 percnyi	48
Aerobic	Átlagosan	30 percnyi	61
Aerobic	Intenzív	30 percnyi	72
Testnevelés	-	30 percnyi	30

Kalória számoló beállítása:

- Nyomja a ▲ és ▼ gombokra míg 'KCAL' meg nem jelenik
- Nyomja be az ENTER gombot három másodpercre míg villóg 'M / F'
- most a ▲és ▼ gombot használva válassza ki M (férfi) vagy F (no) között.
- Nyomja be az ENTER-t hogy súlyát és sportfaktort állítsa be
- Végül nyomja be az EXIT-et

* A 12 órás jelölésben; a súlyjelölés 'lb'. A 24 órás jelölésben 'kg' a súlyjelölés.

Kalória elfogyasztásának megmutatása:

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'KCAL' meg nem jelenik. Most a kijelzo alsó részén megmutatja a kalória elfogyasztását.

5. Körszámoló 'LAP counter':

Ez a funkció minden edzőkör alatt megméri edzőkörönként a köridot / átlagos köridot / összes edzo idot és átlagos szívdoobbanást. Ez a funkció a stopper funkciótól függetlenül működik.

- Nyomja be a ▲ és ▼ gombot míg 'LAP 0' meg nem jelenik.
- Nyomja be az ENTER-t hogy elindítsa az 1. kört 'LAP 1'.
- Nyomja be az ENTER-t a kör végén az 1. kör idejét most villóg 5 másodpercre és a 2. kör elindul.
- Nyomja be az EXIT-et hogy megállítsa a körszámolót.
- Nyomja be 3 másodpercre az ENTER-t hogy megmutatja a regisztrált köridok és a szívdoobbanással kapcsolatos információ összefoglalását.
- Nyomja be az EXIT-et hogy kilépjen az összefoglalásból. A köradatokat most letörölheti ha 3 másodpercre nyomja be az EXIT-et.

Bajok / karbantartás:

A. Nincs szívdoobbanás jelzése:

- A kebelöv hátsó részén lévo bordás elektródok piszkosak vagy nem nedvesek.
- Egy elektromos készülék mint elektromos cso vagy számítógép zavarja

Ha ez nem segít; következoképpen ki kell cserélni a kebelöv elemeit:

- Nyissa ki az elemtartót hogy kis éremmel kicsavarja.

- Amint kivette a műanyag fedelet; új CR2032 gombaelemet helyezzen. (Figyelem; az elem pólusait megfelelően kell helyezni; pozitív (+) felfelé.
Csavarja be az elemtartó fedelét.

B. Karóra kijelzője gyenge vagy fekete:

- Eloffordulhat 1 °C (34 °F) (1 °C) alúli vagy 55 °C (131 °F) felüli homérségben.

- Amikor a karóra kijelzője nem mutatja meg világosan; ki kell cseréltetni az elemet szakértovel.