



Heart Rate Monitor
Model: SE122

USER MANUAL

Heart Rate Monitor

MODEL: SE122

USER MANUAL

Battery	8
Energy saving feature.....	9
Specifications	9
Precautions	9
About Oregon Scientific	10
EU-Declaration of Conformity	10

CONTENTS

Introduction	2
Know your data	2
Training zones	2
Receiver / wrist watch control buttons	3
The transmitter	4
The receiver	4
Effective range.....	5
Use in the water.....	5
Operation	5
The backlight	5
Activating keypad lock.....	5
Operating modes	5
HR / kcal mode	6
Heart rate limits	6
Time and date	7
Stopwatch.....	8
User data	8
Additional information.....	8

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor (SE122). The SE122 is a very useful sports & fitness product that can help you achieve and maintain your optimum exercise zone by monitoring your heart rate while exercising. The SE122 bundles a heart rate transmitter and receiver watch complete with real-time clock, stopwatch, and backlight functions.

KNOW YOUR DATA

To help achieve the maximum health benefits from your workout program, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR) training zone
- Upper heart rate limit
- Lower heart rate limit

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from a MHR test, or you can estimate it using the following formula:

$$220 - \text{age} = \text{MHR}$$

There are several training zones that are relevant to a fitness program. The most popular zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lower % of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the higher % becomes the upper heart rate limit.

50%
60%
70%
80%
90%
100%

Moderate Activity

Weight Management

Aerobic Zone

Anaerobic Threshold Zone

Red Line Zone (maximum capacity)

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

A 40-year-old user training for basic health maintenance:

- His Upper Heart Rate Limit $[220 - 40(\text{age})] \times 78\%$
- His Lower Heart Rate Limit $[220 - 40(\text{age})] \times 65\%$

TRAINING ZONES

Always warm up before exercising and select the training zone that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.

There are three training zones, as described below:

TRAINING ZONE	MHR%	DESCRIPTION
Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

WARNING Determining your individual training zone is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or









health professional to help you determine your maximum heart rate, upper and lower limits, exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

RECEIVER / WRIST WATCH CONTROL BUTTONS



- SET** : Change values in settings mode; turns the alarm ON/OFF in Alarm mode; reset stopwatch
- PM** : 12 hour clock
- kg lb** : Weight unit
- Displays stopwatch / alarm / clock / heart rate / weight

and mode banners

5.  : Indicates battery power is low
6.  : Indicates alarm in On
7. **MODE**: Toggle between modes; enter settings mode
8. **ST/SP**: Start / stop stopwatch
9. **KCAL** : Calorie unit
10.  : indicates a heart rate reading is detected
11.  : Upper / Lower heart rate limits reached
12.  : Indicates keypad is locked
13.  : Indicates stopwatch is running
14.  : Activate backlight; lock / unlock keypad
15.  : Display heart rate; activate high/low heart rate alert

THE TRANSMITTER

The transmitter is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver. To put it on:

1. Wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water or a conductive gel to help establish a solid contact.



2. Strap the transmitter across the chest. Adjust the strap until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.



HINTS

- The position of the transmitter affects its performance. Move the transmitter along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the transmitter a while to function steadily. This is normal, as the conductive pads need a film of sweat to improve contact with the skin.

NOTE To maintain the best performance of your chest belt, please handle it with care according to the following:

- Do not wrap the chest belt in a wet towel nor with other wet materials.
- Do not store the chest belt in a hot (about 50°C) and humid (about 90%) environment.
- Do not place or wash the chest belt under running water, instead clean it with a wet cloth.
- Do not place the conductive rubber face down on a metal table or surface.
- Properly dry the chest belt immediately after use.

THE RECEIVER

The receiver comes in the format of a wristwatch.



EFFECTIVE RANGE






The transmitter and receiver will start transmitting and receiving signals after the batteries are in place. When the battery is full, both units can be worn or mounted up to 76 cm (30 inches) apart.

If signals become unsteady:

- Shorten the distance between the transmitter and receiver.
- Re-adjust the position of the transmitter.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

USE IN THE WATER

The SE122 wristwatch is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

				
RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	NO

NOTE Set the unit before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.



OPERATION

THE BACKLIGHT

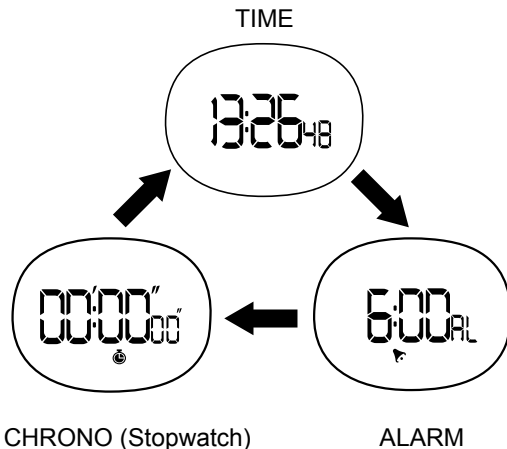
Press  to turn backlight ON for 5 seconds.

ACTIVATING KEYPAD LOCK

To toggle keypad lock ON / OFF:

Press and hold  for 2 seconds.  indicates keypad is locked.

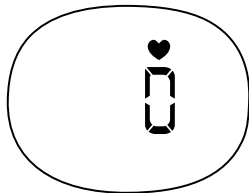
OPERATING MODES



Press **MODE** to switch between:

- Time mode
- Alarm mode
- Chrono (Stopwatch) mode

HR / KCAL MODE



HEART RATE MEASUREMENT

Press **♥ / KCAL** to enter HR Measurement mode. Press **MODE** to return to previous mode.

NOTE When no signals are received or the measurement is out of range for five minutes, the receiver will automatically return to the previous operating mode.

HEART RATE LIMITS

The heart rate limits help you determine if you are exercising within your training zone.



- If you go above your limits **▲** will flash
- If you go below your limits **▼** will flash


To set the heart rate limits:

1. Press **♥ / KCAL** to navigate to HR Measurement mode.
2. Press and hold **MODE** until **▼** appears.
3. Press **SET** to choose the lower limit, then press **MODE** to confirm.
4. Press **SET** to choose the upper limit **▲**, then press **MODE** to confirm.

NOTE The upper limit must exceed the lower limit. The transmitter will adjust the ranges automatically according to the data entered. You can also activate the heart rate limit alert function, so the transmitter will emit a beeping sound when the limits are exceeded.

To activate the heart rate limits alarm:

1. Press  / **KCAL** to Navigate to HR Measurement Mode.
2. Press and hold  / **KCAL**.

ICON	HIGH / LOW ALARM
	On
No Icon	Off

TIME AND DATE

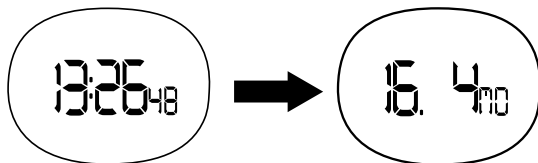
To set the time and date:

1. Press **MODE** to navigate to Time mode.
2. Press and hold **MODE** to enter settings.
3. Press **SET** to increase / change values of the setting.
4. Press **MODE** to confirm.

The setting sequence is as follows: 12 / 24-hour time; hour; minute; day-month / month-day; month; day; day of the week.

TIP Press and hold **SET** to rapidly scroll through value settings.

To display the date:



Press **SET** in Time mode.

NOTE If no key is pressed for ten seconds, the display will return to Time mode.

To set the alarm:


1. Press **MODE** to navigate to Alarm mode.



2. Press and hold **MODE** to enter settings.
3. Press **SET** to increase / change values of the setting.
4. Press **MODE** to confirm.

The setting sequence is as follows: hour; minute.

To activate or deactivate the alarm:

1. Press **MODE** to navigate to Alarm mode.
2. Press **SET** to turn the alarm on or off. A  will indicate that the alarm has been activated.

NOTE When the alarm clock is activated, it will sound at the set time every day. Press any button to stop the alarm for that day. The alarm clock is still active and will set off again the following day.

STOPWATCH

To use the stopwatch:

1. Press **MODE** to Navigate to Chrono (stopwatch) mode.



2. Press **ST/SP** to start the stopwatch.
3. Press **ST/SP** to stop the stopwatch.
4. Press and hold **SET** to reset.

NOTE Unless you stop the stopwatch, "🕒" will blink in all modes to remind you that the stopwatch is still timing.

USER DATA

To access the full benefits of this product, set up your user data

before you exercise. This will automatically enable the watch to calculate the level of calories burned when exercising. This information helps you track your progress over time.

To set user data:

1. Press **♥ / KCAL** to navigate to HR measurement mode.
2. Press and hold to **MODE** to enter User Data mode.
3. Press **SET** to change values of the setting.
4. Press **MODE** to confirm.

The setting sequence is as follows: set Lower limit; set Upper limit; set Age; set Weight unit; set Weight.

NOTE You must enter your user data to enable the calorie count function.


To view the amount of calories burnt:

- Press **♥ / KCAL** to navigate to HR mode.
- Press **♥ / KCAL** to view calories burnt.

NOTE The calorie display will only appear for approximately 3 seconds.

ADDITIONAL INFORMATION

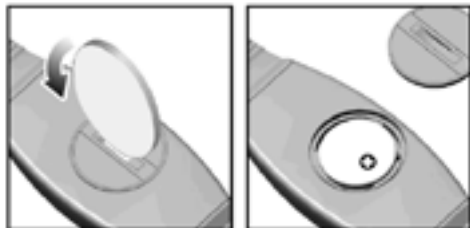
BATTERY

The SE122 uses a CR2032 lithium battery for the transmitter and a CR2032 for the receiver. Both are included with the unit. When the receiver battery is running low, the low battery indicator  will light up on the watch display.

If the heart rate readings become erratic or stop, your transmitter battery may need replacing.

To change the battery:

1. Open the transmitter battery lid with a coin by turning it counterclockwise.
2. Insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Replace the battery compartment door.



NOTE Take care not to touch the two contacts otherwise the battery can discharge. If you are unsure about the procedure consult your dealer.

ENERGY SAVING FEATURE

If the watch receives no transmitter signal after 5 minutes, the SE122 will switch back to the previous display mode.

SPECIFICATIONS

Real time clock	12/24 hour with hour / minute / second
Stopwatch	00:00:00 to 29:59:59 (hrs: min: sec)

Heart rate	30 - 240 bpm
Upper limit	80 - 240 bpm
Lower limit	30 - 220 bpm
Calorie range	0 - 9999 kcal
Power	Watch 1 x CR2032 3V battery Chest belt 1 x CR2032 3V battery
Operating temp	-10°C to +50°C (14°F to 122°F)
Storage temp	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F)
Water resistant	Up to 50 meters (164 feet) without pressing keys

PRECAUTIONS

- Do not subject the unit to excessive force, shock, dust, temperature or humidity.
- Do not cover the ventilation holes with any items such as newspapers, curtains etc.
- Do not immerse the unit in water. If you spill liquid over it, dry it immediately with a soft, lint-free cloth.
- Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials.
- Do not tamper with the unit's internal components. This invalidates the warranty.
- Only use fresh batteries. Do not mix new and old batteries.
- Images shown in this manual may differ from the actual display.

- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Placement of this product on certain types of wood may result in damage to its finish for which Oregon Scientific will not be responsible. Consult the furniture manufacturer's care instructions for information.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.
- Do not dispose old batteries as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.
- Please note that some units are equipped with a battery safety strip. Remove the strip from the battery compartment before first use.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Heart Rate Monitor (model: SE122) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



MONITOR DE RITMO CARDÍACO

MODELO: SE122

MANUAL DE USUARIO

Dispositivo de ahorro de energía	9
Ficha Técnica	9
Precaución.....	9
Sobre Oregon Scientific	10
EU - Declaración de Conformidad.....	10

ÍNDICE

Introducción	2
Conozca sus datos	2
Zonas de entrenamiento	2
Reloj / Botones de control del reloj.....	3
El Transmisor (Banda pectoral).....	4
El Reloj.....	5
Alcance efectivo.....	5
Uso en el agua.....	5
Funcionamiento	5
Retroiluminación	5
Activación del bloqueo de botones	5
Modos de operación	6
Modo Hr / Kcal	6
Límites de ritmo cardiaco	6
Fecha y hora.....	7
Cronómetro	8
Datos del usuario.....	8
Información adicional.....	9
Pila	9

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Monitor de ritmo cardíaco de Oregon Scientific™ (SE122). El SE122 es un producto muy útil para el deporte y el ejercicio que puede ayudarle a mantener su forma física óptima haciendo un seguimiento de su ritmo cardíaco durante el ejercicio, el SE122 combina un transmisor de ritmo cardíaco y un reloj receptor con hora real, cronómetro y retroiluminación.

CONOZCA SUS DATOS

Para conseguir los máximos beneficios en su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM) zona de entrenamiento
- Límite máximo de ritmo cardíaco
- Límite mínimo de ritmo cardíaco

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puedes obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

$$\text{RCM} = 220 - \text{edad}$$

Los programas de ejercicio tienen distintas zonas de ejercicio posibles. Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo. Al programar su reloj, cuanto más bajo sea el % de la zona que elija, más bajo será el límite mínimo de ritmo cardíaco, y cuanto más alto el %, mayor el límite de ritmo cardíaco.

50%
60%
70%
80%
90%
100%

50%	Actividad moderada
60%	Control del peso
70%	Zona aeróbica
80%	Zona umbral anaeróbica
90%	Zona línea roja (capacidad máxima)
100%	

Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Una persona de 40 años que hace ejercicio de mantenimiento:

- Su límite cardíaco máximo $[220 - 40(\text{edad})] \times 78\%$
- Su límite cardíaco mínimo $[220 - 40(\text{edad})] \times 65\%$

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona de entrenamiento que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.

Hay tres zonas de entrenamiento, que se describen a continuación:









ZONA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicio aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

ADVERTENCIA Determinar su zona de entrenamiento individual es un paso crítico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para determinar su ritmo cardíaco máximo, los límites superior e inferior, la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

RELOJ / BOTONES DE CONTROL DEL RELOJ



- SET:** Modifica los valores del modo de configuración, activa / desactiva la alarma en el modo alarma; reinicia el cronómetro
- PM:** Reloj de 12 horas
- kg lb:** Unidad de peso
- Muestra cronómetro / alarma / reloj / ritmo cardíaco / peso y modo

5.  : Indica que la pila se está acabando
6.  : Indica que la alarma está activada
7. **MODE**: Alterna entre modos; accede al modo de configuración
8. **ST/SP**: Iniciar / detener cronómetro
9. **KCAL** : Unidad de caloría
10.  : Indica que se detecta una lectura de ritmo cardíaco
11.  : Límite máximo / mínimo de ritmo cardíaco alcanzado
12.  : Indica que los botones están bloqueados
13.  : Indica que el cronómetro está en marcha
14.  : Activa retroiluminación; bloquea / desbloquea botones
15.  • **KCAL**: Muestra ritmo cardíaco; activa la alerta de ritmo cardíaco alto / bajo

EL TRANSMISOR (BANDA PECTORAL)

El transmisor sirve para contar el ritmo cardíaco y transmitir los datos al receptor. Cómo colocarlo:

1. Moje las almohadillas conductoras de la cara interior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductor para garantizar un buen contacto.



2. Póngase el transmisor diagonalmente colgado del cuello. Ajustese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales para que el ritmo cardíaco se lea correctamente (ver figura).



NOTAS

- La posición del transmisor afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva el transmisor por la cinta para obtener la mejor transmisión. Evite las zonas con vello denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que el transmisor funcione correctamente. Es normal, puesto que la almohadilla necesita una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

NOTA Para que la cinta funcione con el mejor rendimiento tenga en cuenta las instrucciones siguientes:

- No envuelva la cinta en una toalla mojada ni con otros materiales húmedos.
- No guarde la cinta en lugares con temperaturas superiores a los 50°C ni humedad superior al 90%.
- No moje la cinta ni la lave con agua corriente, límpiela con un paño húmedo.
- No coloque la cara de goma conductora cara abajo

sobre una mesa o superficie de metal.

- Seque bien la cinta inmediatamente después de utilizarla.

EL RELOJ

El receptor tiene el formato de un reloj de pulsera.



ALCANCE EFECTIVO

El transmisor y el receptor empezarán a emitir y recibir señales en cuanto las pilas estén colocadas. Con la batería a su nivel máximo, ambas unidades pueden llevarse o montarse a hasta 76 cm de distancia (30 pulgadas).

Si la señal se pierde:

- Reduzca la distancia de separación entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Compruebe las pilas. Reemplácelas si es necesario.

USO EN EL AGUA


El reloj SE122 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

					
	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/FRÍA POCO PROFUNDAS SÓLO)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUNDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS / DEPORTES ACUÁTICOS / SURFING	HACER SNORKER / SUBMANIRISMO EN AGUAS PROFUNDAS
50M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

NOTA Configure la unidad antes de exponerla a agua excesiva. Si pulsa los botones debajo del agua o durante tormentas fuertes, el agua podría entrar en la unidad.



FUNCIONAMIENTO

RETROILUMINACIÓN

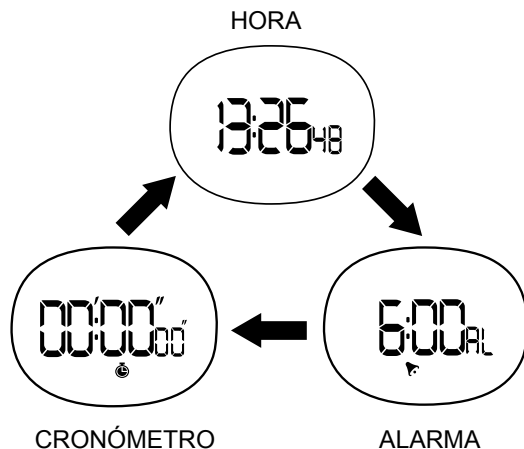
Pulse  para iluminar la pantalla durante 5 segundos.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

Pulse  y manténgalo pulsado durante 2 segundos.  aparecerá si el bloqueo de botones está activo.

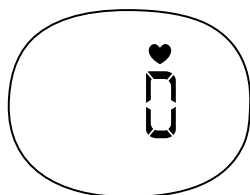
MODOS DE OPERACIÓN



Pulse **MODE** para alternar entre:

- Modo Hora
- Modo de Alarma
- Modo Crono (Cronómetro)

MODOS HR / KCAL



MEDICIÓN DE RITMO CARDÍACOS

Pulse / **KCAL** para entrar en el modo de medición de RC. Pulse **MODE** para volver al Modo Hora.

NOTA Si no se reciben lecturas o la emisión está fuera de alcance durante cinco minutos, el reloj volverá automáticamente al modo de operación anterior.

LÍMITES DE RITMO CARDÍACO

Los límites de ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está haciendo ejercicio dentro de su zona de entrenamiento.

- Si supera su límite, parpadeará .
- Si baja por debajo de su límite, parpadeará .


Para ajustar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse / **KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que aparezca .
3. Pulse **SET** para seleccionar el límite inferior, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para seleccionar el límite superior , y luego **MODE** para confirmar.

NOTA El límite máximo no puede ser inferior al límite mínimo. El transmisor ajustará automáticamente el alcance de conformidad a los datos introducidos. También puede activar la función de alerta de ritmo cardíaco, de modo que el transmisor emitirá un pitido cuando se supere un límite.

Para activar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse **♥ / KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **♥ / KCAL** y manténgalo pulsado.

ICONO	ALARMA ALTO/BAJO
	On (encendido)
No Icon	Off (apagado)

FECHA Y HORA

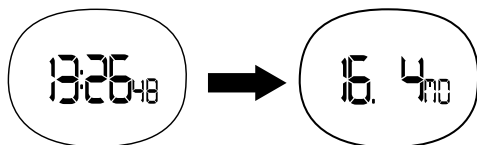
Para ajustar fecha y hora:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Hora.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para incrementar / modificar los valores del ajuste.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

La secuencia de ajuste es: formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto, día-mes mes-día, mes; año, día, día de la semana.

SUGERENCIA Pulse **SET** y manténgalo pulsado para modificar rápidamente un valor.

Para mostrar la fecha:



Pulse **SET** en el modo Hora.

NOTA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Hora.

Para configurar la alarma:


1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.



2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para incrementar / modificar los valores del ajuste.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

La secuencia de ajuste es: hora; minuto.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma. El icono  indica que la alarma está activada.

NOTA Si la alarma está activa, sonará a la misma hora

todos los días. Pulse cualquier botón para detener la alarma por ese día. La alarma sigue activa y volverá a sonar a la misma hora el día siguiente.


CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo Cronómetro.




2. Pulse **ST/SP** para iniciar el cronómetro.
3. Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.
4. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para reiniciar.

NOTA Si no para el cronómetro, “” parpadeará en todos los modos para recordarle que el cronómetro está activado.

DATOS DEL USUARIO

Para obtener los máximos beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calorías quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su progreso.



Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse  / **KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para acceder al modo Información del usuario.
3. Pulse **SET** para incrementar / modificar los valores del ajuste.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

La secuencia de ajuste es: ajustar límite inferior, ajustar límite superior, ajustar edad, ajustar unidad de peso, ajustar peso.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías.


Para ver la cantidad de calorías quemadas:

- Pulse  / **KCAL** para entrar en el modo de RC.
- Pulse  / **KCAL** para ver las calorías quemadas.

NOTA La pantalla de calorías sólo aparecerá durante unos 3 segundos.

INFORMACIÓN ADICIONAL

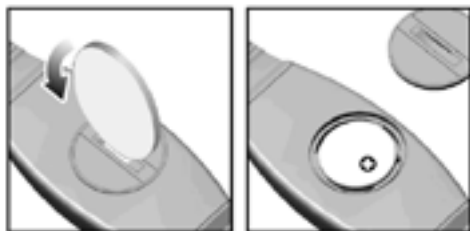
PILA

El SE122 funciona con una pila de litio CR2032 en el transmisor y una pila CR2032 en el reloj. Ambas vienen incluidas. Cuando la pila del reloj receptor se está agotando, se encenderá  en la pantalla del reloj.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven erróneas o se interrumpen, es posible que tenga que cambiar la pila del transmisor.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa del compartimento para pilas del transmisor con una moneda, haciéndola girar en la dirección opuesta a la de las manecillas del reloj.
2. Introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento para pilas.



NOTA Tenga cuidado de no tocar los contactos o la pila se podría descargar. Si no está seguro de cómo proceder consulte a su distribuidor.

DISPOSITIVO DE AHORRO DE ENERGÍA

Si el reloj no recibe ninguna transmisión en 5 minutos, el SE122 volverá a la pantalla anterior.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real	formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto y segundo
Cronómetro	00:00:00 a 29:59:59 (hrs: min: seg)
Ritmo cardíaco	30 - 240 bpm
Límite superior	80 - 240 bpm
Límite inferior	30 - 220 bpm
Alcance de calorías	0 - 9999 kcal
Alimentación	El reloj funciona con 1 x pila CR2032 de 3V La cinta funciona con 1 x pila CR2032 de 3V
Temperatura de funcionamiento	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a +60°C (-4°C a 140°C)
Resistente al agua	Hasta 50 metros (164 pies) sin pulsar botones.

PRECAUCIÓN

- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad.
- No cubra los orificios de ventilación con objetos como periódicos, cortinas, etc.

- No sumerja el dispositivo en agua. Si se vertiera líquido en la unidad, límpiela con un paño suave y sin electricidad estática.
- No limpie la unidad con materiales abrasivos o corrosivos.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo se invalidaría la garantía.
- Use siempre pilas nuevas. No mezcle pilas viejas con pilas nuevas.
- Las imágenes de esta guía para el usuario pueden ser distintas al producto en sí.
- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- La colocación de este producto encima de ciertos tipos de madera puede provocar daños a sus acabados. Oregon Scientific no se responsabilizará de dichos daños. Consulte las instrucciones de cuidado del fabricante para obtener más información.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.
- No elimine las pilas gastadas con la basura normal. Es necesario desecharlas separadamente para poder tratarlas.
- Tenga en cuenta que algunas unidades disponen de una cinta de seguridad para las pilas. Retire la cinta de compartimento para pilas antes de usarlo por primera vez.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden experimentar cambios

sin previo aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU. y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368.

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Monitor de Ritmo Cardíaco (SE122) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



HERZFREQUENZMESSER

MODELL: SE122

BEDIENUNGSANLEITUNG

Energiesparfunktion.....	10
Technische Daten.....	10
Vorsichtsmassnahmen.....	10
Über Oregon Scientific.....	11
Eu-konformitätserklärung.....	11

INHALT

Einleitung.....	2
Ihre Daten Kennen	2
Trainingszonen	2
Empfänger / Bedientasten Der Armbanduhr	3
Der Sender.....	4
Der Empfänger	5
Effektive Reichweite	5
Verwendung Im Wasser	5
Betrieb.....	5
Hintergrundbeleuchtung	5
Tastensperre Aktivieren.....	6
Betriebsmodi.....	6
Hf- / Kcal-modus.....	6
Herzfrequenzgrenzen	6
Uhrzeit Und Datum.....	7
Stoppuhr	8
Benutzerdaten	9
Weitere Informationen.....	9
Batterie	9

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser (SE122) von Oregon Scientific™ entschieden haben. Der SE122 ist ein sehr nützliches Sport- und Fitnessprodukt, das Sie dabei unterstützen kann, Ihre optimale Trainingszone zu erreichen und aufrechtzuerhalten, indem es Ihre Herzfrequenz beim Training überwacht. Der SE122 beinhaltet eine Sender- und Empfängeruhr für die Herzfrequenz mit Echtzeithr, Stoppuhr und Hintergrundbeleuchtung.

IHRE DATEN KENNEN

Um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnessprogramm zu ziehen, ist es wichtig folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF) der Trainingszone
- Obere Herzfrequenzgrenze
- Untere Herzfrequenzgrenze

Die MHF wird in Schlägen pro Minute angegeben. Sie können Ihre MHF in einem MHF-Test feststellen oder anhand der folgenden Formel berechnen:

$$220 - \text{Alter} = \text{MHF}$$

Es gibt mehrere Trainingszonen, die für ein Fitnessprogramm relevant sind. Der gängigste Zonenbereich liegt zwischen 50 % und 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. In diesem Bereich erzielen Sie den größten Nutzen für Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennen Fett und erhöhen Ihren Fitnessgrad. Beim Programmieren Ihrer Uhr entspricht der niedrigere Prozentsatz der gewählten Zone Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze und der höhere Prozentsatz Ihrer

oberen Herzfrequenzgrenze.

50%
60%
70%
80%
90%
100%

Mäßige Anstrengung

Gewichtsregulierung

Aerobe Zone

Anaerobe Grenzzone

Rote Zone (max. Kapazität)

Die oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen werden durch Multiplikation Ihrer MHF mit den Prozentsätzen der gewählten Trainingszone errechnet.

Beispiel:

Training eines 40jährigen Benutzers zur grundlegenden Erhaltung der Gesundheit:

- Seine obere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 78 \%$
- Seine untere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 65 \%$

TRAININGSZONEN

Sie sollten sich immer vor dem Training aufwärmen. Wählen Sie die Trainingszone, die Ihrer Konstitution am besten entspricht. Trainieren Sie regelmäßig zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems, ca. 20 bis 30 Minuten pro Einheit und 3 – 4x pro Woche.

Es gibt drei Trainingszonen, wie nachstehend erläutert:

TRAININGS-ZONE	MHF%	BESCHREIBUNG
Erhaltung der Gesundheit	65-78%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten.
Aerobes Training	65-85%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an oder oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.









WARNUNG Die Bestimmung Ihrer persönlichen Trainingszone ist ein wichtiger Schritt im Prozess zur Erzielung eines wirksamen und sicheren Trainingsprogramms. Ziehen Sie bitte Ihren Hausarzt oder einen medizinischen Fachmann zu Rate, um Ihre maximale Herzfrequenz, die obere und untere Herzfrequenzgrenze, sowie Ihre Trainingsfrequenz und –dauer zu bestimmen, die Ihrem Alter, Ihrer Kondition und Ihren spezifischen Zielen entsprechen.

EMPFÄNGER / BEDIENTASTEN DER ARMBANDUHR



1. **SET**: Werte im Einstellungsmodus ändern; Alarm im Alarmmodus ein- / ausschalten (ON/OFF); Stoppuhr zurücksetzen
2. **PM** : 12-Stundenuhr
3. **kg lb** : Gewichtseinheit
4. Stoppuhr / Alarm / Uhr / Herzfrequenz / Gewicht und

Modusbanner anzeigen

5.  : Gibt an, dass die Ladung der Batterien niedrig ist
6.  : Gibt an, dass der Alarm aktiviert ist
7. **MODE**: Zwischen Modi umschalten; Einstellungsmodus aufrufen
8. **ST/SP**: Stoppuhr starten / beenden
9. **KCAL** : Kalorieneinheit
10.  : Gibt an, dass ein Messwert der Herzfrequenz erfasst wird
11.  : Obere / untere Herzfrequenzgrenzen erreicht
12.  : Gibt an, dass die Tasten gesperrt sind
13.  : Gibt an die Stoppuhr ausgeführt wird
14.  : Hintergrundbeleuchtung aktivieren; Tasten sperren / entsperren
15.  • **KCAL**: Herzfrequenz anzeigen; Alarm für hohe / niedrige Herzfrequenz aktivieren

DER SENDER

Der Senderteil wird benutzt, um Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an den Empfänger zu übertragen. So legen Sie ihn an:

1. Befeuchten Sie die leitfähigen Polster an der Unterseite des Senderteils mit Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.



2. Schnallen Sie den Senderteil um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt für ein präzises Herzfrequenzsignal, bis der Sender genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.



TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Ziehen Sie den Sender für eine optimale Übertragung am Riemen entlang. Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen und kalten Klima kann es eine Weile dauern, bis der Sender zuverlässig funktioniert. Dies ist normal, da die leitfähigen Polster eine Schweißschicht benötigen, um den Hautkontakt zu verbessern.

HINWEIS Um die bestmögliche Funktion Ihres Brustgurts zu erhalten, behandeln Sie ihn mit Sorgfalt gemäß den nachfolgenden Punkten:

- Wickeln Sie den Brustgurt nicht in ein feuchtes Handtuch oder in andere feuchte Materialien.
- Bewahren Sie den Brustgurt nicht in einer heißen (etwa 50°C) oder feuchten (etwa 90%) Umgebung auf.
- Halten oder reinigen Sie den Brustgurt nicht unter fließendem Wasser, sondern säubern Sie ihn mit einem feuchten Tuch.
- Legen Sie die leitfähige Gummifläche nicht auf einen Metalltisch oder eine metallische Oberfläche.
- Trocknen Sie den Brustgurt sofort und gründlich nach Verwendung.

DER EMPFÄNGER

Der Empfänger hat die Form einer Armbanduhr.



EFFEKTIVE REICHWEITE

Der Sender- und der Empfangsteil starten die Übertragung der Signale, nachdem die Batterien eingelegt wurden. Wenn die Batterien voll sind, können beide Geräte bis zu 76 cm voneinander entfernt getragen oder montiert werden.





Wenn die Signalleistung schwankt:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Sender und Empfänger.

- Verstellen Sie die Position des Senderteils.
- Überprüfen Sie die Batterien und tauschen Sie sie ggf. aus.

VERWENDUNG IM WASSER


Die Armbanduhr SE122 ist bis zu 50 Meter wasserfest.

					
	REGEN- SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR WARMES/ KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / FLACHES WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER- SPORT	SCHNORCHELN IN TIEFEM WASSER TAUCHEN
50M	OK	OK	OK	OK	NEIN

HINWEIS Stellen Sie das Gerät ein, bevor Sie es im Wasser benutzen. Wenn Sie die Tasten im Wasser oder bei starkem Regen drücken, kann Wasser in das Gerät gelangen.

BETRIEB



HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Drücken Sie auf , um die Hintergrundbeleuchtung 5

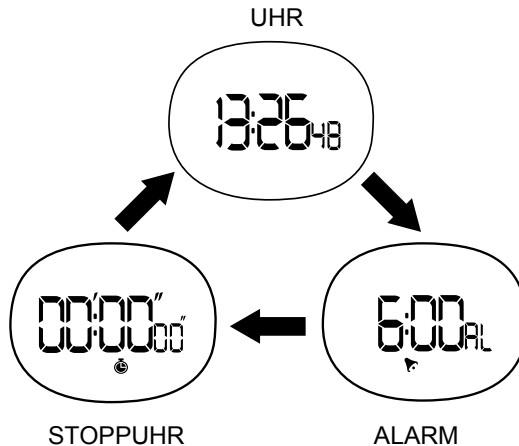
Sekunden lang einzuschalten.

TASTENSPERRE AKTIVIEREN

So schalten Sie die Tastensperre ein / aus (ON / OFF):

Halten Sie  2 Sekunden lang gedrückt.  zeigt an, dass die Tasten gesperrt sind.

BETRIEBSMODI

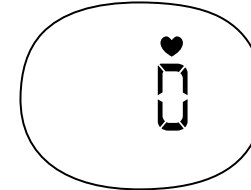


Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen folgenden Modi umzuschalten:


- Uhrzeitmodus

- Alarmmodus
- Chronomodus (Stoppuhr)

HF- / KCAL-MODUS





MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Drücken Sie auf  / **KCAL**, um den HF-Messmodus aufzurufen. Drücken Sie auf **MODE**, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.


HINWEIS Wenn 5 Minuten lang keine Signale empfangen werden oder die Messung außerhalb des Bereichs liegt, kehrt der Empfänger automatisch zum vorhergehenden Betriebsmodus zurück.

HERZFREQUENZGRENZEN

Mit den Herzfrequenzgrenzen können Sie feststellen, ob Sie innerhalb Ihrer Trainingszone trainieren.

- Wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten, blinkt .
- Wenn Sie Ihre Grenzen unterschreiten, blinkt .

So stellen Sie die Herzfrequenzgrenzen ein:


- Drücken Sie auf  / **KCAL**, um zum HF-Messmodus zu navigieren.

2. Halten Sie **MODE** gedrückt, bis t ▼ erscheint.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die untere Grenze zu wählen, anschließend drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die obere Grenze ▲ zu wählen, anschließend drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

HINWEIS Der obere Grenzwert muss über dem unteren Grenzwert liegen. Der Sender passt die Bereiche automatisch an die eingegebenen Daten an. Sie können auch die Alarmfunktion für die Herzfrequenzgrenze aktivieren, damit der Sender einen Signalton ausgibt, sobald die Grenzen über- oder unterschritten werden.

So aktivieren Sie den Alarm für die Herzfrequenzgrenzen:

1. Drücken Sie auf ♥ / **KCAL**, um zum HF-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie ♥ / **KCAL** gedrückt.

SYMBOL	HOHER / NIEDRIGER GRENZWERTALARM
	Ein
Kein Symbol	Aus

UHRZEIT UND DATUM

So stellen Sie Uhrzeit und Datum ein:

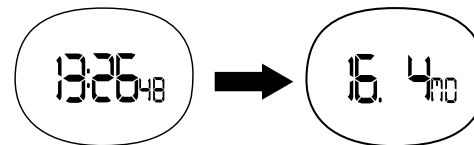
1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrzeitmodus zu navigieren.

2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die Werte zu erhöhen / der Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12- / 24-Stundenzeit; Stunde; Minute; Tag-Monat / Monat-Tag; Monat; Tag; Wochentag.

TIPP Halten Sie **SET** gedrückt, um rasch durch die Einstellungen der Werte zu blättern.

So zeigen Sie das Datum an:



Drücken Sie im Uhrzeitmodus auf **SET**.

HINWEIS Wenn 10 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, kehrt die Anzeige zum Uhrzeitmodus zurück.

So stellen Sie den Alarm ein:


1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu navigieren.



2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die Werte zu erhöhen / der Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Stunde; Minute.

So aktivieren oder deaktivieren Sie den Alarm:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm ein- oder auszuschalten. Ein  gibt an, dass der Alarm aktiviert wurde.

HINWEIS Wenn die Alarmuhr aktiviert ist, ertönt der Alarm täglich zur eingestellten Zeit. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm für den jeweiligen Tag zu beenden. Die Alarmuhr ist weiterhin aktiv und wird erneut am darauffolgenden Tag ausgelöst.


STOPPUHR

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Chronomodus (Stoppuhr) zu navigieren.



2. Drücken Sie auf **ST/SP**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie erneut auf **ST/SP**, um die Stoppuhr zu beenden.
4. Halten Sie **SET** gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

HINWEIS Sofern Sie die Stoppuhr nicht beenden, blinkt "  " in allen Modi, um Sie daran zu erinnern, dass der Zähler der Stoppuhr nach wie vor aktiviert ist.

BENUTZERDATEN

Um sämtliche Funktionen dieses Produkts nutzen zu können, müssen Sie Ihre Benutzerdaten vor dem Training einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt, damit die Uhr in der Lage ist, die Höhe des Kalorienverbrauchs während des Trainings zu berechnen. Diese Daten werden Ihnen dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie die Benutzerdaten ein:

1. Drücken Sie auf **♥ / KCAL**, um zum HF-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um den Modus User Data aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die Werte zu erhöhen / der Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Untere Grenze einstellen; Obere Grenze einstellen; Alter einstellen; Gewichtseinheit einstellen; Gewicht einstellen.

HINWEIS Sie müssen Ihre Benutzerdaten eingeben, um die Kalorienzählfunktion zu aktivieren.


So zeigen Sie die Menge des Kalorienverbrauchs an:

- Drücken Sie auf **♥ / KCAL**, um zum HF-Modus zu navigieren.
- Drücken Sie auf **♥ / KCAL**, um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen.

HINWEIS Die Kalorien werden nur etwa 3 Sekunden lang angezeigt.

WEITERE INFORMATIONEN

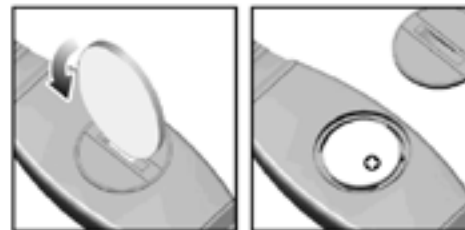
BATTERIE

Der SE122 benötigt eine Lithium-Batterie des Typs CR2032 für den Senderteil und eine Batterie desselben Typs für den Empfängerteil. Diese sind im Lieferumfang des Geräts enthalten. Wenn die Ladung der Batterie zur Neige geht, leuchtet die Batterieladeanzeige  auf dem Display der Uhr auf.

Wenn die Messwerte der Herzfrequenz ungenau sind oder nicht mehr angezeigt werden, muss die Batterie des Senderteils eventuell ausgetauscht werden.

So wechseln Sie die Batterie:

1. Öffnen Sie den Batteriedeckel des Senders mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V ein.
3. Bringen Sie den Batteriefachdeckel wieder an.



HINWEIS Achten Sie darauf, die zwei Kontakte nicht zu berühren, da sich die Batterie ansonsten entladen könnte. Wenn Sie bei dem Vorgang unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

ENERGIESPARFUNKTION

Wenn die Uhr nach 5 Minuten kein Signal des Senders empfängt, wechselt der SE122 zum vorhergehenden Anzeigemodus.

TECHNISCHE DATEN

Echtzeituhr	12-/24-Stunden mit Stunde / Minute / Sekunde
Stoppuhr	00:00:00 bis 29:59:59 (Std: Min: Sek)
Herzfrequenz	30 - 240 bpm (Schläge/Minute)
Oberer Grenzwert	80 - 240 bpm (Schläge/Minute)
Unterer Grenzwert	30 - 220 bpm (Schläge/Minute)
Kalorienbereich	0 - 9999 kcal
Stromversorgung	Uhr: 1 Batterie CR2032 3V Brustgurt: 1 Batterie CR2032 3V
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C (14 °F bis 122 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis +60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Wasserfestigkeit	Bis zu 50 m (ohne Tastenbetätigung)

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Setzen Sie das Gerät keiner extremen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von übermäßigem Staub, Hitze oder Feuchtigkeit fern.
- Sie dürfen die Belüftungsöffnungen nicht mit Gegenständen abdecken, wie z.B. Zeitungen, Vorhänge, usw.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser. Falls Sie eine Flüssigkeit über das Gerät verschütten, trocknen Sie es sofort mit einem weichen, faserfreien Tuch.
- Reinigen Sie das Gerät keinesfalls mit scheuernden oder ätzenden Mitteln.
- Machen Sie sich nicht an den internen Komponenten des Geräts zu schaffen, da dies zu einem Verlust der Garantie führen kann.
- Verwenden Sie nur neue Batterien. Verwenden Sie keinesfalls neue und alte Batterien gemeinsam.
- Die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen können sich vom Original unterscheiden.
- Entsorgen Sie das Produkt nicht im allgemeinen Hausmüll, sondern ausschließlich in den dafür vorgesehenen, kommunalen Sammelstellen, die Sie bei Ihrer Gemeinde erfragen können.
- Wenn dieses Produkt auf bestimmte Holzflächen gestellt wird, kann die Oberfläche beschädigt werden. Oregon Scientific ist nicht haftbar für solche Beschädigungen. Entsprechende Hinweise entnehmen Sie bitte der Pflegeanleitung Ihres Möbelherstellers.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf ohne Genehmigung des Herstellers nicht vervielfältigt werden.
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll.

Bitte geben Sie sie bei einer Sammelstelle für Altbatterien bzw. Sondermüll ab.

- Bitte beachten Sie, dass manche Geräte mit einem Batterieunterbrechungstreifen bestückt sind. Vor dem ersten Gebrauch müssen Sie den Streifen aus dem Batteriefach ziehen.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

HINWEIS Eigenschaften und Zubehör nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler vor Ort.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass Herzfrequenzmesser (Modell: SE122) mit der EMC Richtlinie 2004/108/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.



Cardio Fréquence Mètre

Modèle: SE122

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Fonctionnalite economie d'energie	9
Caractéristiques	9
Précautions	10
À propos d'Oregon Scientific	11
Europe - Déclaration de conformité	11

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Connaître vos donnees	2
Zone d'exercice	2
Les boutons de commande du recepteur bracelet	3
Le transmetteur	4
Le récepteur	4
Conditions de fonctionnement	5
Utilisation dans l'eau	5
Fonctionnement	5
Rétro-éclairage	5
Activer le verrouillage des touches	5
Modes de fonctionnement	6
Mode heure / Kcal	6
Seuils de pulsations cardiaques	6
Date et heure	7
Chronomètre	8
Donnees utilisateur	8
Informations complementaires	9
Pile	9

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le Moniteur de Pulsations Cardiaques Oregon Scientific™ SE122. Le SE122 est un appareil très utile pour le sport et la mise en forme, qui peut vous aider à atteindre et maintenir l'optimisation de votre séance d'exercice, en gérant votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Le SE122 comprend un transmetteur de pulsations cardiaques et un récepteur en une montre bracelet complète, avec l'heure, le chronomètre et la fonction rétro éclairage.

CONNAÎTRE VOS DONNEES

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important que vous connaissiez :

- La zone d'exercice de vos pulsations cardiaques maximum (RCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

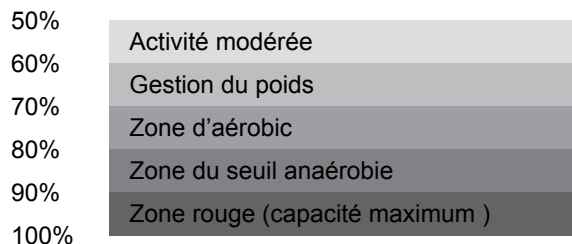
$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

Il y a plusieurs zones d'exercice, qui sont relatives au programme de remise en forme.

L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

C'est dans cette zone que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlerez les calories et serez en meilleure forme. Quand vous programmez votre montre bracelet, le % le plus bas de la zone que vous choisissez

devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques et le % le plus élevé devient votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.



Les seuils inférieur et supérieur de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques $[220 - 40 (\text{âge})] \times 78\%$
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques $[220 - 40 (\text{âge})] \times 65\%$

ZONE D'EXERCICE

Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.

Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Anaérobic	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.

ATTENTION Déterminez votre zone personnelle de séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter votre médecin ou autre professionnel de

la santé, pour déterminer les seuils supérieur et inférieur de vos pulsations cardiaques maximum, la fréquence d'exercice et la durée appropriés à votre âge, à votre état physique et vos objectifs.

LES BOUTONS DE COMMANDE DU RECEPTEUR BRACELET



- SET** : modifie les valeurs en mode réglage, active et désactive l'alarme en mode alarme, remet à zéro le chronomètre
- PM** : Horloge format 12 H
- kg lb** : Unité de poids
- Affichage du chronomètre / alarme / horloge / rythme cardiaque et bannières de mode
- : Indique que la pile est faible
- : Indique que l'alarme est active
- MODE** : permet d'alterner entre les modes et d'entrer

dans le mode réglages

8. **ST/SP**: Permet de lancer/arrêter le chronomètre
9. **KCAL**: Unité de mesure de calories
10. **(♥)**: Indique qu'un relevé de pulsation cardiaque est détecté
11. **▼|▲**: Seuils supérieurs / inférieurs du rythme cardiaque atteints
12. **🔑**: Indique que les touches sont verrouillées
13. **🕒**: Indique que le chronomètre est en fonctionnement
14. **→|🔒**: Active le rétro-éclairage, verrouillage / déverrouillage des touches
15. **♥•KCAL**: Affiche le rythme cardiaque, active l'alerte du seuil de rythme cardiaque inférieur / supérieur

LE TRANSMETTEUR

Le transmetteur est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et transmettre les données à la montre récepteur. Pour le mettre :

1. Humidifiez les pastilles conductrices placées sur la face intérieure du transmetteur, avec de l'eau ou un gel afin de permettre un bon contact.



2. Mettez le transmetteur autour de la poitrine. Réglez la ceinture jusqu'à ce que le transmetteur soit bien ajusté

sous les muscles pectoraux, pour garantir un taux de signal précis.



CONSEILS

- La position du transmetteur influe sur son bon fonctionnement. Déplacez le transmetteur le long de la ceinture pour une meilleure transmission. Evitez autant que possible les zones poilues.
- Dans une atmosphère sèche ou froide, le transmetteur a besoin d'un certain temps pour se stabiliser. Ceci est normal, sachant que les pastilles conductrices ont besoin d'une pellicule de sueur pour augmenter leur contact avec la peau.

NOTE Pour garantir la meilleure performance possible de votre ceinture pectorale, maniez-la avec soin en respectant les consignes suivantes :

- N'enveloppez pas la ceinture pectorale dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
- Ne pas ranger la ceinture dans un environnement chaud (environ 50°C) et humide (environ 90%).
- Ne mettez pas la ceinture sous l'eau, ne la lavez pas sous l'eau courante, mais avec un tissu humide.

- Ne posez pas le caoutchouc conducteur directement sur une table ou une surface métallique.
- Séchez la ceinture pectorale immédiatement après l'avoir utilisé.

LE RECEPTEUR

Le récepteur est sous la forme de montre bracelet.



CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT






Le transmetteur et le récepteur commenceront à transmettre et recevoir les signaux une fois les piles insérées. Si la pile est neuve, vous pourrez porter les deux appareils ou les installer jusqu'à 76 cm (30 pouces) de distance.

Si les signaux deviennent instables :

- Réduisez la distance entre le transmetteur et le récepteur.
- Réajustez la position du transmetteur.
- Vérifiez les piles. Remplacez-les si nécessaire.

UTILISATION DANS L'EAU


Le bracelet montre SE122 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

					
	PLUIE ECLAPOUS- SURES ETC	SDOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Réglez l'unité avant de l'exposer à un volume d'eau important. Appuyez sur les boutons dans l'eau ou sous des chutes importantes de pluie peut créer des infiltrations d'eau dans l'appareil.

FONCTIONNEMENT


RETRO ECLAIRAGE

Appuyez sur  pendant 5 secondes, pour activer le rétro éclairage.

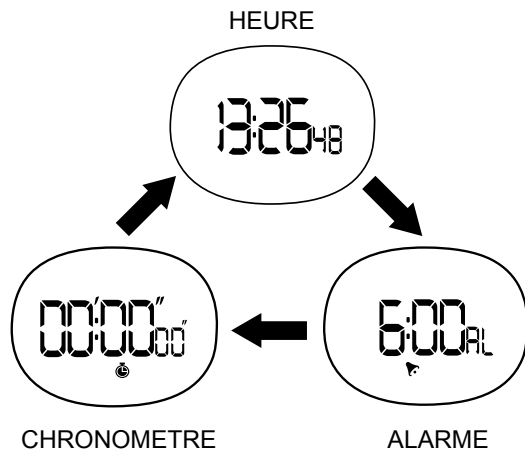
ACTIVER LE VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez enfoncé  pendant 2 secondes.

 indique que les boutons sont verrouillés.

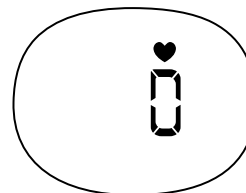
MODES DE FONCTIONNEMENT




Appuyez sur **MODE** pour alterner entre :

- Mode Heure
- Mode Alarme
- Mode Chronomètre

MODE HEURE / KCAL





MESURE DE PULSATIONS CARDIAQUE

Appuyez sur  / **KCAL** pour entrer dans le mode HR de mesure des pulsations cardiaques. Appuyez sur **MODE** pour revenir au mode précédent.



NOTE Quand aucun signal n'est reçu, ou que la mesure n'est pas prise au bout de 5 minutes, le récepteur reviendra automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

SEUILS DE PULSATIONS CARDIAQUES

Les seuils de pulsations cardiaques vous aide à déterminer si vous faites votre exercice dans le cadre de votre zone d'exercice.

- Si vous êtes au-dessus de votre seuil,  clignotera.
- Si vous êtes au-dessous de votre seuil,  clignotera.

Pour entrer les seuils de pulsations cardiaques :

1. Appuyez sur  / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.
2. Appuyez et maintenez **MODE** jusqu'à ce que  apparaisse.
3. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil inférieur, puis


appuyez sur **MODE** pour confirmer.

- Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil supérieur ▲ , puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.

NOTE Le seuil supérieur doit être au-dessus du seuil inférieur. Le transmetteur adaptera automatiquement les plages suivant les données qui auront été entrées. Vous pouvez également activer la fonction d'alarme de seuil de pulsations cardiaques, de manière à ce que le transmetteur émette un Bip quand les seuils sont dépassés.

Pour activer l'alarme des seuils de pulsations cardiaques :

- Appuyez sur ♥ / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche ♥ / **KCAL**.

ICONE	ALARME FORTE / FAIBLE
	Activé
No Icon	Désactivé

DATE ET HEURE

Pour régler l'heure et la date :

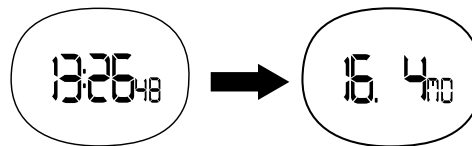
- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Heure.
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur **SET** pour augmenter / modifier les valeurs.

4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : Heure format 12 ou 24 h, minute, mois format jour-mois ou mois-jour, jour ou format jour de la semaine.

ASTUCE Appuyez et maintenez **SET** pour faire rapidement défiler les réglages de valeurs.

Pour afficher la date :



Appuyez sur **SET** dans le mode Heure.

NOTE Si aucun bouton n'est activé pendant 10 secondes, l'affichage revient au mode Heure.

Pour régler l'alarme :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme



2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
3. Appuyez sur **SET** pour augmenter / modifier les valeurs.
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme.
2. Appuyez sur **SET** pour activer ou désactiver l'alarme. L'icône 📌 indiquera que l'alarme a été activée.

NOTE Quand l'alarme réveil a été activée, elle retentira chaque jour à l'heure indiquée. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme réveil du jour. L'alarme réveil est encore activée et se déclenchera à nouveau le jour suivant.

CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Chronomètre.



2. Appuyez sur **ST/SP** pour mettre en marche le chronomètre.
3. Appuyez sur **ST/SP** pour arrêter le chronomètre.
4. Appuyez et maintenez **SET** pour le remettre à zéro.

NOTE A moins que vous n'arrêtez le chronomètre, l'icône "🕒" clignotera dans tous les modes, pour vous rappeler que le chronomètre est encore en marche.

DONNEES UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez les données utilisateur avant de commencer votre exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler le profil de l'utilisateur :

1. Appuyez sur ❤️ / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.

- Appuyez et maintenez **MODE** pour entrer dans le mode User Data.
- Appuyez sur **SET** pour augmenter / modifier les valeurs.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : réglez le seuil inférieur, réglez le seuil supérieur, indiquer l'âge, l'unité de poids, et le poids.

REMARQUE Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.


Pour voir la quantité de calories brûlées :

- Appuyez sur **♥ / KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.
- Appuyez sur **♥ / KCAL** pour voir les calories brûlées.

NOTE L'affichage des calories n'apparaîtra uniquement durant approximativement 3 secondes.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

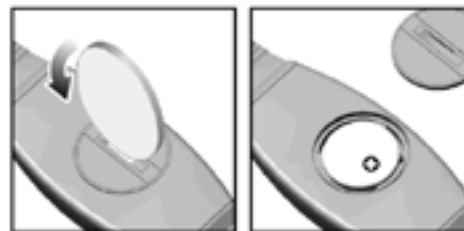
PILE

Le SE122 fonctionne avec une pile au lithium CR2032 pour le transmetteur et une pile CR2032 pour le récepteur. Elles sont toutes deux incluses avec l'appareil. Quand la pile du récepteur est faible, l'indicateur  s'éclairera sur l'affichage de la montre.

Si la lecture du rythme cardiaque n'est pas lisible ou s'arrête, la pile de votre transmetteur peut avoir besoin d'être changée.

Pour remplacer la pile :

- Ouvrez le couvercle de la pile du transmetteur avec une pièce de monnaie, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Mettez une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V.
- Remettez le couvercle du compartiment en place.



NOTE Prenez soin de ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger. Si vous n'êtes pas certain de la procédure, veuillez consulter le vendeur.

FONCTIONNALITE ECONOMIE D'ENERGIE

Si le récepteur ne reçoit aucun signal après 5 minutes, le SE122 retournera au mode d'affichage précédent.

CARACTERISTIQUES

Horloge	12 ou 24 h, heure / minute / seconde
Chronomètre	00:00:00 à 29:59:59 (heures : min : sec)

Pulsations cardiaques	30 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite supérieure	80 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite inférieure	30 - 220 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	Montre 1 pile CR2032 3 V Ceinture émetteur 1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	-10°C à +50°C (14°F à 122°F)
Température de rangement	-20°C à +60°C (-4°F à 140 °F)
Résistance à l'eau	jusqu'à 50 mètres (164 pieds) sans appuyez sur les boutons

PRECAUTIONS

- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de température ou à l'humidité.
- Ne pas couvrir les trous de ventilation avec des journaux, rideaux etc.
- Ne pas immerger le produit dans l'eau. Si vous renversez du liquide sur l'appareil, séchez-le immédiatement avec un tissu doux.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des matériaux corrosifs ou abrasifs.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela invalidera votre garantie.

- N'utilisez que des piles neuves. Ne pas mélanger des piles neuves et usagées.
- Les images de ce manuel peuvent différer de l'aspect réel du produit.
- Lorsque vous désirez vous débarrasser de ce produit, assurez-vous qu'il soit collecté séparément pour un traitement adapté.
- Le poser sur certaines surfaces en bois peut endommager la finition du meuble, et Oregon Scientific ne peut en être tenu responsable. Consultez les mises en garde du fabricant du meuble pour de plus amples informations.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabricant.
- Ne pas jeter les piles usagées dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.
- Veuillez remarquer que certains appareils sont équipés d'une bande de sécurité. Retirez la bande du compartiment des piles avant la première utilisation.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détaillant le plus proche.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EUROPE - DECLARATION DE CONFORMITE

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardio fréquence mètre (Modèle: SE122) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



Orologio con Cardiosfrequenzimetro

Modello:SE122

MANUALE PER L'UTENTE

Alimentazione	9
Autospegnimento.....	9
Dati tecnici.....	10
Precauzioni.....	10
Informazioni su Oregon Scientific.....	11
Dichiarazione di conformita' UE.....	11

INDICE

Introduzione	2
Per conoscere i vostri dati	2
Zone di allenamento	2
Pulsanti di controllo dell'orologio.....	3
Il trasmettitore.....	4
Il ricevitore.....	4
Campo effettivo.....	5
Uso nell'acqua.....	5
Funzionamento	5
Retroilluminazione	5
Funzione blocco tasti.....	5
Modalità di funzionamento.....	6
Modalità orologio / cardiosfrequenzimetro.....	6
Limiti del battito cardiaco	6
Data e ora.....	7
Cronometro	8
Dati dell'utente	8
Informazioni aggiuntive.....	9

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato l'orologio cardiofrequenzimetro con calcolo delle calorie consumate di Oregon Scientific™ (SE122). SE122 è un prodotto per lo sport e il fitness molto utile che consente di ottenere e mantenere il livello di allenamento ottimale monitorando i battiti cardiaci durante gli allenamenti. Il prodotto è dotato di una fascia toracica per la rilevazione e la trasmissione delle informazioni relative al battito cardiaco e di un orologio/ricevitore per la visualizzazione delle stesse.

PER CONOSCERE I VOSTRI DATI

Per ottenere i migliori risultati dal vostro programma di allenamento, è importante che conosciate:

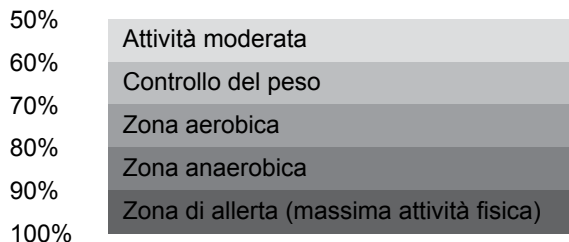
- Battito cardiaco massimo (BCM) sostenibile per un periodo di allenamento
- Limite di battito cardiaco superiore
- Limite di battito cardiaco inferiore

Il BCM è espresso in battiti per minuto e può essere ricavato da un apposito test. Oppure lo si può stimare usando la seguente formula:

$$220 - \text{età} = \text{BCM}$$

Ci sono diverse zone di allenamento che offrono risultati specifici per il vostro programma di fitness. Le zone più indicate per tale scopo variano da 50% a 80% del battito massimo. È in questo intervallo infatti che si conseguono i vantaggi cardiovascolari, si bruciano grassi e si migliora il proprio fisico. Nella programmazione dell'orologio, la percentuale più bassa della zona prescelta diventa il limite di battito cardiaco inferiore e la percentuale più alta diventa

il limite superiore.



I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il BCM per le percentuali della zona di allenamento selezionata.

Ad esempio:

Nel caso di un utente di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:(vedere la tabella a pag. 3)

- Il limite di battito cardiaco superiore sarà $[220 - 40(\text{età})] \times 78\%$
- Il limite di battito cardiaco inferiore sarà $[220 - 40(\text{età})] \times 65\%$

ZONE DI ALLENAMENTO

Prima dell'allenamento effettuare sempre il riscaldamento e scegliere la zona di allenamento più adatta al vostro fisico. Esercitatevi con regolarità, da 20 a 30 minuti per sessione, 3 o 4 volte alla settimana, per un migliore sistema cardiovascolare.

Le zone di allenamento sono tre, riportate di seguito:

ZONA DI ALLENAMENTO	% BCM	DESCRIZIONE
Mantenimento del benessere	65 - 78%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatta ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
Esercizio aerobico	65 - 85%	Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
Esercizio anaerobico	78 - 90%	Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

AVVERTENZA La determinazione della propria zona di allenamento è un passo fondamentale nel processo verso un allenamento più efficiente e sicuro. Consultate un medico o un consulente sportivo per aiutarvi a determinare la frequenza di battito cardiaco massima, i limiti massimi e minimi, la frequenza degli esercizi e la durata adatta alla vostra età, alle vostre condizioni e agli obiettivi che vi siete prefissi.

PULSANTI DI CONTROLLO DELL'OROLOGIO



- 1. SET:** consente di modificare i valori della modalità impostazioni, attiva/disattiva la sveglia in modalità Sveglia, azzerà il cronometro
- 2. PM :** orologio in formato 12 ore
- 3. kg lb :** unità di misura del peso
- Visualizza cronometro / sveglia / orologio / frequenza cardiaca / peso e indicazione delle modalità
- : indica che la batteria è in esaurimento
- : indica che la sveglia è attiva

- 7. MODE:** permette di alternare le modalità e di accedere alla modalità impostazioni
- 8. ST/SP:** consente di avviare / interrompere il cronometro
- 9. KCAL:** unità di misura delle calorie
- 10. (♥):** indica la rilevazione di una frequenza cardiaca
- 11. ▼▲:** limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca
- 12. 🔑:** indica che il blocco dei tasti è attivo
- 13. ⌚:** indica che il cronometro è in funzione
- 14. →⚡:** consente di attivare la retroilluminazione e di bloccare / sbloccare i tasti
- 15. ♥•KCAL:** visualizza la frequenza cardiaca, permette di attivare l'allerta di frequenza cardiaca alta / bassa

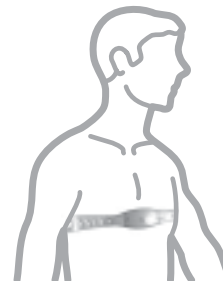
IL TRASMETTITORE

Permette di rilevare il battito cardiaco e di trasmettere i dati al ricevitore. Per attivarlo:

1. Inumidire, con acqua o gel conduttivo, le piastrine conduttive poste sotto il trasmettitore sulla fascia toracica, per assicurare un contatto migliore.



2. Indossare la fascia intorno al petto. Per ottenere un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a che il trasmettitore non si sistema comodamente sotto i muscoli pettorali.



CONSIGLI UTILI

- La posizione del trasmettitore influisce sul suo rendimento. Per ottenere la trasmissione migliore, muovere il trasmettitore lungo la fascia. Evitare aree con peluria folta.
- In climi secchi e freddi, il trasmettitore funziona in modo uniforme solo dopo un certo periodo di tempo. Ciò è normale poiché le piastrine conduttive necessitano di un velo di sudore per migliorare il contatto con la pelle.

NOTA Per mantenere le massime prestazioni della fascia toracica, maneggiarla con cura come descritto di seguito:

- Non avvolgere la fascia toracica in un asciugamano umido o in altri materiali umidi.
- Non conservare la fascia toracica in un ambiente caldo (50°C circa) e umido (90% circa).
- Non mettere né lavare la fascia toracica sotto acqua corrente; pulirla con un panno umido.
- Non posizionare la gomma conduttiva con la faccia superiore rivolta verso il basso o su una superficie metallica.
- Asciugare con cura la fascia toracica immediatamente dopo l'uso.

IL RICEVITORE

Il ricevitore si presenta come un orologio da polso.



CAMPO EFFETTIVO






Il trasmettitore e il ricevitore iniziano a trasmettere e ricevere segnali non appena le batterie sono in posizione. Entrambe le unità devono essere indossate e mantenute entro un campo effettivo di 76 cm (30 pollici).

Se i segnali diventano imprecisi:

- Ridurre la distanza tra trasmettitore e ricevitore.
- Regolare nuovamente la posizione del ricevitore.
- Controllare le batterie e, se necessario, sostituirle.

USO NELL'ACQUA


SE122 è impermeabile all'acqua fino a 50 metri (164 piedi).

					
	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEGNATIVE / ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI TUFFI IN ACQUA PROFONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

NOTA Impostare l'unità prima di esporla ad acqua eccessiva. L'attivazione dei tasti mentre si è in acqua o durante forti precipitazioni può causare l'ingresso di acqua nell'unità.



FUNZIONAMENTO

RETROILLUMINAZIONE

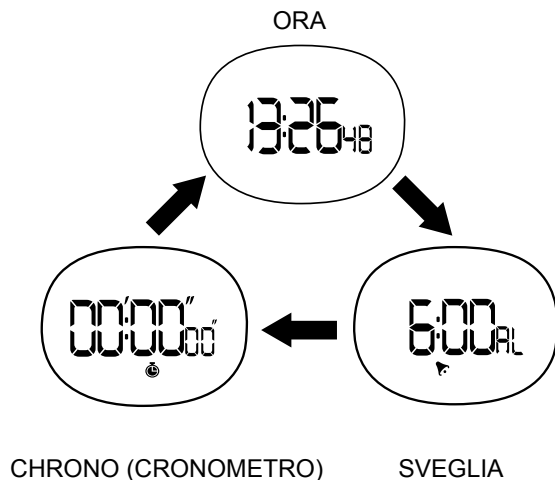
Premere  per accendere la retroilluminazione per cinque secondi.

FUNZIONE BLOCCO TASTI

Per attivare / disattivare il blocco tasti:

Tenere premuto  per 2 secondi. L'icona  indica che i tasti sono bloccati.

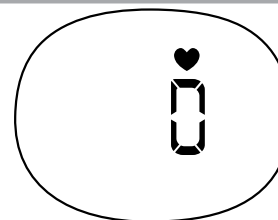
MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO



Premere il pulsante **MODE** per alternare:

- Ora
- Sveglia
- Cronometro

MODALITÀ OROLOGIO/CARDIOFREQUENZIMETRO



MISURAZIONE DEI BATTITI CARDIACI

Premere / **KCAL** per immettere la modalità di misurazione HR. Premere **MODE** per ritornare alla modalità precedente.

NOTA Quando non si riceve alcun segnale o la misurazione risulta fuori limite per 5 minuti, il ricevitore ritornerà automaticamente alla modalità operativa precedente.

LIMITI DEL BATTITO CARDIACO

I limiti del battito cardiaco aiutano a determinare se state operando entro la vostra zona di allenamento.

- Se si supera il limite superiore, lampeggerà.
- Se si scende al di sotto del limite inferiore, lampeggerà.

Per impostare i limiti del battito cardiaco:

1. Premere / **KCAL** per passare alla modalità di misurazione HR.
2. Tenere premuto **MODE** finché non compare il simbolo .

3. Premere **SET** per scegliere il limite inferiore, quindi premere **MODE** per confermare.
4. Premere **SET** per scegliere il limite superiore, ▲ quindi premere **MODE** per confermare.

NOTA Il limite superiore deve essere maggiore del limite inferiore. Il trasmettitore regolerà automaticamente gli intervalli in base ai dati inseriti. È inoltre possibile attivare la funzione di avviso di limite di frequenza dei battiti cardiaci; in tal modo, il trasmettitore emetterà un segnale acustico quando tali limiti verranno superati.

Per attivare l'allarme di limite di frequenza dei battiti cardiaci:

1. Premere ♥ / **KCAL** per passare alla modalità di misurazione HR.
2. Tenere premuto ♥ / **KCAL**.

ICONA	ALLARME ALTO / BASSO
	Attiva
nessun icona	Disattiva

DATA E ORA

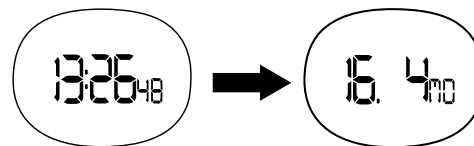
Per impostare data e ora:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Ora.
2. Tenere premuto **MODE** per immettere le impostazioni.
3. Premere **SET** per aumentare / cambiare i valori dell'impostazione.
4. Premere **MODE** per confermare.

La sequenza delle impostazioni è la seguente: 12 / 24 ore; ora; minuti; giorno-mese / mese-giorno; mese; giorno; giorno della settimana.

NOTA Tenere premuto **SET** per scorrere rapidamente le impostazioni dei valori.

Per visualizzare la data:



Premere **SET** in modalità Ora.

NOTA Se non viene premuto nessun tasto per dieci secondi, il display torna alla modalità Ora.

Per impostare la sveglia:


1. Premere **MODE** per passare alla modalità Sveglia.



2. Premere **MODE** per immettere le impostazioni.
3. Premere **SET** per aumentare / cambiare i valori dell'impostazione.
4. Premere **MODE** per confermare.

La sequenza di impostazione è la seguente: ora; minuti.

Per attivare o disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Sveglia.
2. Premere **SET** per attivare o disattivare la sveglia. Il simbolo  indica che la sveglia è stata attivata.

NOTA Quando la sveglia è attiva, suona all'ora impostata tutti i giorni. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare l'allarme per quel giorno. La sveglia è ancora attiva e suonerà nuovamente il giorno successivo.


CRONOMETRO

Per utilizzare il cronometro:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Cronometro.



2. Premere **ST/SP** per avviare il cronometro.
3. Premere **ST/SP** per interrompere il cronometro.
4. Tenere premuto **SET** per azzerarlo.

NOTA A meno che non si interrompa il cronometro, il simbolo  lampeggerà in tutte le modalità per ricordare che il cronometro sta ancora calcolando il tempo.

DATI DELL'UTENTE

Per utilizzare al meglio questo prodotto, impostare i propri dati prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento e si consente all'orologio di calcolare il livello delle calorie bruciate durante l'attività fisica. Queste informazioni permettono di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il dati dell'utente:

1. Premere **♥ / KCAL** per passare alla modalità di misurazione HR.
2. Tenere premuto **MODE** per visualizzare la modalità Dati Utente.
3. Premere **SET** per aumentare / cambiare i valori dell'impostazione.
4. Premere **MODE** per confermare.

La sequenza di impostazione è la seguente: limite Inferiore; limite Superiore; Età; unità di misura per il Peso; Peso.

NOTA Per attivare la funzione sulle calorie, è necessario inserire i dati dell'utente.


Per visualizzare la quantità di calorie bruciate:

- Premere **♥ / KCAL** per passare alla modalità HR.
- Premere **♥ / KCAL** per visualizzare le calorie bruciate.

NOTA Il display relativo alle calorie verrà visualizzato solo per 3 secondi.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

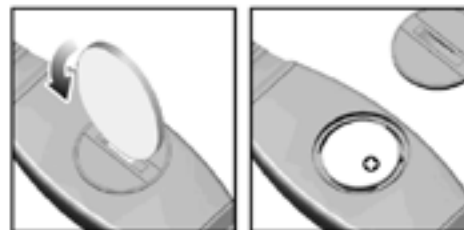
ALIMENTAZIONE

SE122 utilizza una batteria CR2032 al litio per il trasmettitore e una batteria CR2032 per il ricevitore. Entrambe sono incluse nella confezione. Quando la batteria del ricevitore si scarica, il relativo indicatore  si accende sul display dell'orologio.

Se i rilevamenti della frequenza del battito cardiaco diventano irregolari o si arrestano, è probabile che occorra sostituire la batteria.

Per sostituire la batteria:

1. Aprire il coperchio della batteria del trasmettitore con una moneta ruotando in senso antiorario.
2. Inserire una batteria nuova al litio di tipo CR2032 da 3V.
3. Riporre il coperchio.



NOTA Fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria si può scaricare. Se non siete sicuri della procedura, consultate il rivenditore.

AUTOSPEGNIMENTO

Se l'orologio non riceve alcun segnale dal trasmettitore dopo 5 minuti, il SE122 ritorna alla modalità di visualizzazione precedente.

DATI TECNICI

Orologio	12/24 ore con indicazione di ora / minuti / secondi
Cronometro	da 00:00:00 a 29:59:59 (ore: min: sec)
Misurazione frequenza cardiaca	30 - 240 bpm
Limite superiore	80 - 240 bpm
Limite inferiore	30 - 220 bpm
Scala delle calorie	0 - 9999 kcal
Alimentazione	Orologio - 1 batteria CR2032 da 3V Fascia Toracica - 1 batteria CR2032 da 3V
Temperatura di esercizio	da -10°C a +50°C (da 14°F a 122°F)
Temperatura di stoccaggio	da -20°C a +60°C (da -4°F a 140°F)
Resistenza all'acqua	Fino a 50 metri (164 piedi) senza attivazione di tasti

PRECAUZIONI

- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, sbalzi eccessivi di temperatura o umidità.
- Non otturare i fori di aerazione con oggetti come giornali, tende, etc.
- Non immergere l'unità in acqua. Se si versa del liquido sul prodotto, asciugarlo immediatamente con un panno morbido e liscio.

- Non pulire l'unità con materiali abrasivi o corrosivi.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia.
- Oregon Scientific declina ogni responsabilità per eventuali danni alle finiture causati dal posizionamento del prodotto su determinati tipi di legno. Consultare le istruzioni fornite dal fabbricante del mobile per ulteriori informazioni.
- Le immagini del manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.
- Utilizzare solo batterie nuove. Non mescolare batterie nuove con batterie vecchie.
- Al momento dello smaltimento del prodotto, attenersi alla nota relativa in allegato.
- Non smaltire le batterie vecchie come rifiuto indifferenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo idoneo.
- Alcune unità sono dotate di una striscia di sicurezza per le batterie. Rimuovere la striscia dal vano batterie prima del primo utilizzo.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, o collegati a www.oregonscientificstore.it.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (Modello: SE122) è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



HARTSLAGMETER

MODEL: SE122

HANDLEIDING

Energiebesparingsfunctie.....	9
Specificaties	9
Kenmerken	9
Over Oregon Scientific	10
EU Conformiteits Verklaring	10

INHOUDSOPGAVE

Introductie	2
Ken Uw Gegevens.....	2
Trainingszones	2
Bedieningsknoppen ontvanger / horloge	3
De Zender	4
De Ontvanger	4
Effectief bereik	5
Gebruik in het water	5
Bediening.....	5
De schermverlichting.....	5
Toetsblokkering activeren	5
Bedieningsmodi.....	5
Hs / Kcal modus	6
Hartslaglimieten	6
Tijd en datum.....	6
Stopwatch	7
Gebruikersgegevens	8
Aanvullende informatie	8
Batterij	8

INTRODUCTIE

Dank u dat u gekozen hebt voor de Oregon Scientific™ Hartslagmeter (SE122). De SE122 is een handig sport en fitness product dat u helpt bij het behalen en behouden van uw optimale trainingszone door uw hartslag bij te houden tijdens het trainen. Het SE122 horloge is een hartslagzender en –ontvanger met klok, stopwatch, schermverlichting.

KEN UW GEGEVENS

Om maximaal gezondheidsvoordeel uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

- Maximale hartslag (MHR) trainingszone
- Bovengrens hartslag
- Ondergrens hartslag

MHR wordt uitgedrukt in slagen per minuut. U berekent uw MHR dmv een HMR-test, of u kunt hem schatten met behulp van de volgende formule:

$$220 - \text{leeftijd} = \text{MHR}$$

Er is een aantal trainingszones dat relevant is voor een fitnessprogramma. Het meest populaire zonebereik ligt tussen 50% en 80% van uw maximale hartslag. In deze zone krijgt u de cardiovasculaire voordelen, verbrandt u vet en wordt u fitter. Wanneer u uw horloge programmeert, wordt het door u gekozen onder% de ondergrens van uw hartslag en het boven% wordt de bovengrens van uw hartslag.

50%
60%
70%
80%
90%
100%

Gematigde Activiteit
Gewichtsbeheersing
Aerobische Zone
Anaerobische Drempelzone
Rode lijn zone (maximum capaciteit)

De onder- en bovengrenzen van uw hartslag kunt u berekenen door uw MHR te vermenigvuldigen met de percentages van de gekozen trainingszone.

Bijvoorbeeld:

Een persoon van 40 doet minimale training om zijn gezondheid op pijl te houden:

- Zijn Bovengrens Hartslag $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 78\%$
- Zijn Ondergrens Hartslag $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 65\%$

TRAININGSZONES

Warm altijd op voor uw training en kies de trainingszone die het best bij uw gesteldheid past. Train regelmatig, 20 tot 30 minuten per keer, drie tot vier keer per week voor een gezonder cardiovasculair systeem.

Er zijn drie trainingszones, zoals hieronder beschreven:



TRAININGSZONE	MHR%	BESCHRIJVING
Gezondheid op peil houden	65-78%	Dit is het type met de laagste intensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
Aerobische Training	65-85%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
Anaerobische Training	78-90%	Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

WAARSCHUWING Het bepalen van uw individuele trainingszone is een cruciale stap in de ontwikkeling van een efficiënt en veilig trainingsprogramma. Neem contact op met

uw arts om de maximale hartslag, onder- en bovengrens, trainingsfrequentie en -duur te weten te komen, die past bij uw leeftijd, conditie en specifieke doelen.

BEDIENINGSKNOPPEN ONTVANGER / HORLOGE



- SET:** Waarden in Instellingsmodus veranderen; alarm AAN / UIT zetten in Alarmmodus; de stopwatch resetten
- PM :** 12-uurs klokformaat
- kg lb :** Gewichtseenheid
- Stopwatch / alarm / klok / hartslag / gewicht en modusindicatie tonen
-  : Geeft aan dat de batterij leeg raakt
-  : Geeft aan dat het alarm Aan is

7. **MODE:** Schakelen tussen modi; instellingsmodus openen
8. **ST/SP:** Starten / stoppen chronometer
9. **KCAL:** Eenheid Calorieën
10. **(♥):** Geeft aan dat een hartslag gedetecteerd is
11. **▼|▲:** Boven- / Ondergrenzen hartslag bereikt
12. **🔑:** Geeft aan dat toetsblokkering actief is
13. **🕒:** Geeft aan dat de chronometermodus geactiveerd is
14. **☀️:** Schermverlichting activeren; toetsblokkering aan- / uitzetten
15. **♥•KCAL:** Hartslag weergeven; hoge / lage hartslagwaarschuwing activeren

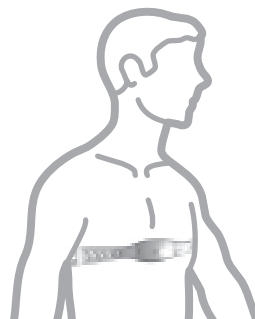
DE ZENDER

De zender meet uw hartslag en verzendt de gegevens naar de ontvanger. Om hem aan te doen:

1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de zender nat met water of geleidende gel om volledig contact te verkrijgen.



2. Bevestig de zender om de borstkas. Zorg dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren voor een nauwkeurig signaal.



HINTS

- De positie van de zender beïnvloedt de prestaties. Beweeg de zender over de riem om de beste positie te zoeken. Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de zender enige tijd nodig om normaal te functioneren. Dit is normaal omdat de geleidende vlakken een beter contact met de huid hebben als er een klein laagje zweet tussen zit.

NB Om te zorgen dat uw borstriem optimaal blijft functioneren, dient u de volgende onderhoudstips in acht te nemen:

- Wikkel de borstriem niet in een natte handdoek of andere natte materialen.
- Bewaar de borstriem niet onder hete (50°C of meer) of vochtige (90% of meer) omstandigheden.
- Was de borstriem nooit af onder water, maar gebruik een licht vochtige doek.
- Plaats de geleidende, rubberen zijde nooit op een metalen tafel of ander oppervlak van metaal.
- Droog de borstriem direct na gebruik goed af.

DE ONTVANGER

De ontvanger bevindt zich in het horloge.



EFFECTIEF BEREIK






De zender en ontvanger beginnen signalen te verzenden en ontvangen zodra de batterijen geplaatst zijn. Wanneer de batterij vol is, hebben ze een zendbereik van ongeveer 76 cm (30 inch).

Als het signaal zwak wordt:

- Verklein de afstand tussen de zender en de ontvanger.
- Stel de positie van de ontvanger bij.
- Controleer de batterijen. Vervang ze indien nodig.

GEBRUIK IN HET WATER


Het SE122 horloge is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

				
REGEN SPETTERS ETC	DOUCHE WARM/ KOUDE	LICHT DUIKEN / SURFEN ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ IN DIEPER WATER	SNORKELEN IN DIEPER WATER
50M / 164 VOET	OK	OK	OK	NEE

NB Stel het apparaat in alvorens het bloot te stellen aan grote hoeveelheden water. Als u de knoppen gebruikt tijdens hevige regen of in het water, dan is het mogelijk dat er water naar binnen komt.



BEDIENING

DE SCHERMVERLICHTING

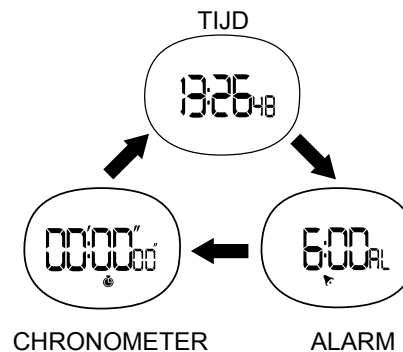
Druk  om de schermverlichting gedurende 5 seconden te activeren.

TOETSBLOKKERING ACTIVEREN

Toetsblokkering AAN / UIT zetten:

Houd  2 seconden ingedrukt.  verschijnt wanneer de toetsenblokkering actief is.

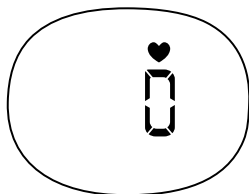
BEDIENINGSMODI




Druk **MODE** om te schakelen tussen:

- Tijdmodus
- Alarmmodus
- Chronometermodus (Chrono)

HS / KCAL MODUS





HARTSLAGMETING

Druk op  / **KCAL** om de HS modus te openen. Druk **MODE** om terug te keren naar de vorige modus.




NB Wanneer u geen signaal ontvangt of het signaal buiten bereik is, zal de ontvanger automatisch terugkeren naar de vorige bedieningsmodus.

HARTSLAGLIMIETEN

Aan de hand van de hartslaglimieten kunt u bepalen of u binnen uw trainingszone traint.



- Als u boven uw limiet komt zal  knipperen.
- Als u onder uw limiet komt zal  knipperen.


Om de hartslaglimieten in te stellen:

1. Druk  / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt totdat  verschijnt.
3. Druk **SET** om de ondergrens te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.
4. Druk **SET** om de bovengrens  te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.

NB De bovengrens moet hoger zijn dan de ondergrens. De zender zal het bereik automatisch bijstellen aan de hand van de ingevoerde gegevens. U kunt ook de alarmfunctie voor de hartslaglimieten activeren, zodat de zender gaat piepen zodra een grens overschreden wordt.

Om het alarm van hartslaglimieten te activeren:

1. Druk  / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd  / **KCAL** ingedrukt.

ICOON	HOOG / LAAG ALARM
	Aan
No Icon	Off

TIJD EN DATUM

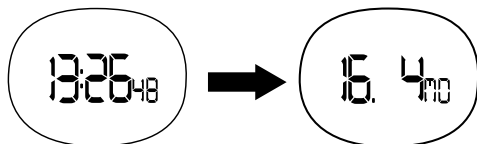
Om de tijd en datum in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de Tijdmodus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **SET** om de instellingen / waarden te verhogen.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen.

De volgorde van instellingen is: 12 / 24 uur formaat; uren; minuten; dag-maand / maand-dag; maand; dag; dag van de week.

TIP Houd **SET** ingedrukt om waarden sneller te wijzigen.

Om de datum weer te geven:



Druk **SET** in Tijdmodus.

NB Als u gedurende tien seconden geen knop indrukt, keer het scherm terug naar Klokmodus.

Om het alarm in te stellen:


1. Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.



2. Houd **MODE** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **SET** om de instellingen / waarden te verhogen.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen.

De volgorde van instellingen is: Uur; minuut.

Activeren of deactiveren van het alarm:

1. Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
2. Druk **SET** om het alarm aan of uit te schakelen. Een  geeft aan dat het alarm geactiveerd is.

NB Wanneer de wekker geactiveerd is, gaat hij elke dag om de zelfde tijd af. Druk een willekeurige knop om het alarm voor die dag uit te zetten. Het alarm is nog actief en zal de volgende dag weer af gaan.

STOPWATCH

Om de stopwatch te gebruiken:

1. Druk **MODE** om naar de Chronometermodus te gaan.



2. Druk **ST/SP** om de stopwatch te starten.

3. Druk **ST/SP** om de stopwatch te stoppen.
4. Houd **SET** ingedrukt om te resetten.

NB Tenzij u de stopwatch stop, zal “🕒” in alle modi knipperen om u eraan te herinneren dat de stopwatch nog actief is.

GEBRUIKERSGEGEVENS

Om volledig te kunnen profiteren van dit product, dient u uw gebruikersgegevens in te vullen voordat u gaat trainen. Dit zal automatisch uw fitnessindex berekenen en uw horloge in staat stellen de verbrande calorieën te berekenen tijdens de training. Deze informatie helpt u uw vooruitgang bij te houden.

Om de gebruikersgegevens in te stellen:

1. Druk **♥ / KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt om de Gebruikersgegevens modus te openen.
3. Druk op **SET** om de instellingen / waarden te verhogen.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen.

De volgorde van instellingen is: Ondergrens instellen; Bovengrens instellen; Leeftijd instellen; Gewichtseenheid instellen; Gewicht instellen.

NB U moet uw gebruikersgegevens invoeren om de calorieteller te kunnen gebruiken.

Om het aantal verbrande calorieën te bekijken:


- Druk **♥ / KCAL** om naar de HR modus te gaan.

- Druk op **♥ / KCAL** om de verbrande calorieën te zien.

NB Het caloriescherm verschijnt voor ongeveer 3 seconden.

AANVULLENDE INFORMATIE

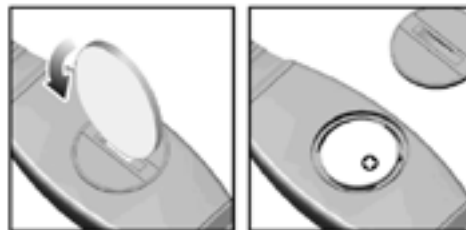
BATTERIJ

De SE122 gebruikt een CR2032 lithium batterij voor de zender en een CR2032 voor de ontvanger. Beide zijn bij de apparaten inbegrepen. Wanneer de batterij van de ontvanger leeg raakt, gaat de batterij-indicator  aan op het scherm van het horloge.

Wanneer de hartslagmeting onnauwkeurig wordt of stopt, moeten de batterijen van de zender wellicht vervangen worden.

Om de batterij te vervangen:

1. Open het batterijvak van de zender met een munt door deze tegen de klok in te draaien.
2. Plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.



NB Probeer beide polen niet tegelijk aan te raken, want dan loopt de batterij leeg. Als u onzeker bent over de procedure, neem dan contact op met uw verkooppunt.

ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE

Als het horloge na 5 minuten geen signaal heeft ontvangen, dan zal de SE122 terugkeren naar de vorige weergavemodus.

SPECIFICATIES

Real-time klok	12/24-uurs formaat met uren / minuten /seconden
Stopwatch	00:00:00 tot 29:59:59 (uur: min: sec)
Hartslag	30 - 240 spm
Bovengrens	80 - 240 spm
Ondergrens	30 -220 spm
Caloriebereik	0-9999 kcal
Stroom	Horloge 1 x CR2032 3V batterij Borstriem 1 x CR2032 3V batterij
Gebruikstemp	-10°C tot +50°C (14°F tot 122°F)
Opslagtemp	-20°C tot +60°C (-4°F to 140°F)
Waterdicht	Tot 50 meter (164 voet) zonder knoppen in te drukken

KENMERKEN

- Stel het apparaat niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid.
- Dek de ventilatiegaten niet af met kranten, gordijnen etc.
- Dompel het product nooit onder in water. Als u water over het apparaat morst, droog het dan onmiddellijk af met een zachte stofvrije doek.
- Reinig het apparaat niet met krassende of bijtende materialen.
- Laat de interne componenten met rust. Anders kan dit de garantie beïnvloeden.
- Gebruik alleen nieuwe batterijen. Gebruik nooit oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- De in deze handleiding weergegeven plaatjes kunnen afwijken van de werkelijkheid.
- Wanneer u dit product weg gooit, zorg dan dat het opgehaald wordt door de daarvoor bestemde afvaldienst.
- Dit product kan eventueel schade veroorzaken aan de laklaag van bepaalde houtsoorten. Oregon Scientific is hiervoor niet aansprakelijk. Lees de instructies van de fabrikant van het meubel voor meer informatie.
- De inhoud van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.
- Gooi lege batterijen niet bij het huisvuil. Dergelijk afval moet gescheiden verwerkt worden.
- Let op, sommige apparaten zijn voorzien van een batterijstrip. Verwijder deze strip uit het batterijvak alvorens het apparaat te gebruiken.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

NB Functies en accessoires zijn niet in alle landen beschikbaar. Neem contact op met uw plaatselijke verkooppunt voor meer informatie.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fotoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Hierbij verklaart Oregon Scientific dat Hartslagmeter (Model: SE122) in overeenstemming is met EMC richtlijn 2004/108/EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



**MONITOR DE BATIMENTOS
CARDÍACOS
MODELO: SE122
MANUAL DO USUÁRIO**

Recurso De Economia De Energia 9
Especificações 9
Precauções 9
Sobre a Oregon Scientific 10
CE – Declaração de Conformidade 10

CONTEÚDO

Brpt..... 2
Conheça os dados 2
 Zonas de treinamento 2
Botões de controle do receptor/relógio de pulso..... 3
Transmissor..... 4
Receptor 4
Faixa efetiva 5
Utilização na água..... 5
Operação 5
 Luz de fundo 5
 Ativação do bloqueio de botões 5
 Modos de operação 6
 Modo Hr / Kcal 6
 Limites de batimento cardíaco 6
Hora e data 7
 Cronômetro 8
Dados do usuário..... 8
Informações adicionais 9
 Bateria 9

BRPT

Agradecemos pela escolha do Monitor de batimentos cardíacos Oregon Scientific™ (SE122). O SE122 é um produto para esportes e preparo físico muito útil que pode ajudá-lo a alcançar e manter uma ótima zona de exercício, monitorando seus batimentos cardíacos durante a prática. O SE122 vem com um relógio transmissor e receptor de batimentos cardíacos completo com as funções de relógio em tempo real, cronômetro e luz de fundo.

CONHEÇA OS DADOS

Para ajudá-lo a obter benefícios máximos para a saúde com o seu programa de treinamento, é importante saber:

- Zona de treinamento de batimento cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior de batimentos cardíacos
- Limite inferior de batimentos cardíacos

O MHR é expresso em batimentos por minuto. Você pode obter o seu MHR a partir de um teste de MHR ou pode estimá-lo utilizando a fórmula a seguir:

Homens: $220 - \text{idade} = \text{MHR}$

Mulheres: $230 - \text{idade} = \text{MHR}$

Há várias zonas de treinamento relevantes a um programa de preparo físico. A faixa da zona mais popular é de 50% a 80% de seu batimento cardíaco máximo. É nela que você obtém benefícios cardiovasculares, queima gordura e fica em boa forma física. Ao programar o relógio, a porcentagem mais baixa da zona escolhida torna-se seu limite inferior de batimento cardíaco e a porcentagem mais alta torna-se seu limite superior de batimento cardíaco.

50%
60%
70%
80%
90%
100%

Atividade moderada

Controlo de Peso

Zona Aeróbica

Zona limiar anaeróbica

Zona da Linha Vermelha (capacidade máxima)

Os limites de batimento cardíaco superior e inferior são calculados ao multiplicar seu MHR pelas porcentagens da zona de treinamento selecionada.

Por exemplo:

O treinamento de um usuário de 40 anos para cuidado básico da saúde:

- Seu limite superior de batimento cardíaco $[220 - 40 (\text{idade})] \times 78\%$
- Seu limite inferior de batimento cardíaco $[220 - 40 (\text{idade})] \times 65\%$

ZONAS DE TREINAMENTO

Aqueça-se sempre antes do exercício e selecione a zona de treinamento que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.

Existem três zonas de treinamento, conforme descrito abaixo:

ZONA DE TREINAMENTO	MHR %	DESCRIÇÃO
Manutenção da saúde	65-78%	Este é o nível de intensidade de treinamento mais baixo. É adequado para iniciantes e para os que querem fortalecer seus sistemas cardiovasculares.
Exercício aeróbico	65-85%	Aumenta a força e resistência. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo período de tempo.
Exercício anaeróbico	78-90%	Gera velocidade e energia. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo ou acima dela, cria músculos e não pode ser mantido por um longo período de tempo.

AVISO Determinar sua zona de treinamento individual é uma etapa crítica no processo rumo a um programa de treinamento eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar seu batimento cardíaco máximo, limites superior e inferior,

frequência e duração de exercício apropriados para sua idade, condição e metas específicas.

BOTÕES DE CONTROLE DO RECEPTOR/RELÓGIO DE PULSO



- 1. SET:** altera os valores no modo de ajuste; ativa e desativa o alarme no modo Alarme; zera o cronômetro
- 2. PM :** relógio de 12 horas
- 3. kg lb :** unidade de peso
- Exibe o cronômetro / alarme / relógio / batimentos cardíacos / peso e indicadores de modo
- : indica que a bateria está fraca
- : indica que o alarme está ativado
- 7. MODE:** alterna entre os modos; entra no modo de ajuste
- 8. ST/SP:** inicia / pára o cronômetro

9. **KCAL** : unidade de calorias
10. ((♥)) : indica que uma leitura de batimentos cardíacos foi detectada
11. ▼|▲ : limites superior / inferior de batimento cardíaco obtidos
12. 🔑 : indica que os botões estão bloqueados
13. ⌚ : indica que o cronômetro está correndo
14. ➡|✳️ : ativa a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia os botões
15. ♥•KCAL: exibe os batimentos cardíacos; ativa o alerta de batimentos cardíacos altos / baixos

TRANSMISSOR

O transmissor é utilizado para contar seus batimentos cardíacos e transmitir dados ao receptor. Para ativá-lo:

1. Umedeça as almofadas condutivas no lado de baixo do transmissor com água ou gel para ajudar a estabelecer um contato sólido.



2. Amarre o transmissor em torno do tórax. Ajuste a faixa até que o transmissor fique confortável abaixo dos músculos peitorais para que seja obtido um sinal de batimento cardíaco exato.



DICAS

- A posição do transmissor afeta seu desempenho. Mova-o ao longo da faixa para obter a melhor transmissão. Evite as áreas do tórax com excesso de pêlos.
- Em climas secos e frios, demora um pouco de tempo para que o transmissor funcione de maneira regular. Isso é normal, já que as almofadas condutivas precisam de uma camada de umidade para um melhor contato com a pele.

NOTA Para manter o melhor desempenho do cinto do tórax, manuseie-o com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva o cinto do tórax em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
- Não armazene o cinto do tórax em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave o cinto do tórax sob água corrente, em vez disso, limpe-o com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque o cinto do tórax imediatamente após o uso.

RECEPTOR

O receptor vem no formato de um relógio.



FAIXA EFETIVA

O transmissor e o receptor começarão a transmissão e recepção dos sinais depois que as baterias forem instaladas. Quando a bateria estiver cheia, as duas unidades poderão ser vestidas ou instaladas a 76 cm (30 polegadas) de distância.

Se os sinais ficarem instáveis:

- Reduza a distância entre o transmissor e o receptor.
- Reajuste a posição do transmissor.
- Verifique as baterias. Troque-as quando necessário.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA


O relógio SE122 é à prova d'água a até 50 metros (164 pés).

					
	CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA/FRIA APENAS	LUZ NATAÇÃO / ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFICIAL/ DESPORTOS AQUÁTICOS	SNORKELING MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50 M / 164 PÉS	OK	OK	OK	OK	NÃO

NOTA Ajuste a unidade antes de expô-la à água excessiva. Pressionar os botões na água ou durante tempestades com chuva pode fazer com que a água entre na unidade.



OPERAÇÃO

LUZ DE FUNDO

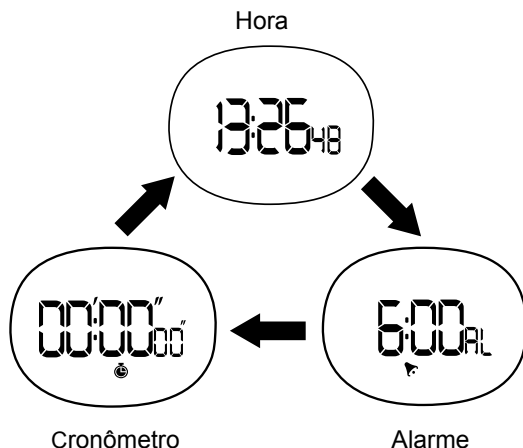
Pressione  para ativar a luz de fundo por 5 segundos.

ATIVAÇÃO DO BLOQUEIO DE BOTÕES

Para ativar/desativar o bloqueio dos botões:

Pressione e segure  por 2 segundos.  indica que os botões estão bloqueados.

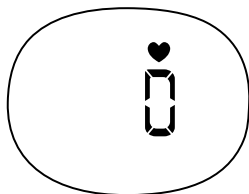
MODOS DE OPERAÇÃO



Pressione **MODE** para alternar entre:

- Modo Hora
- Modo Alarme
- Modo Cronômetro (Chrono)

MODO HR / KCAL



Medição de batimentos cardíacos

Pressione **♥ / KCAL** para entrar no modo de medição de batimentos cardíacos (HR). Pressione **MODE** para retornar ao modo anterior.

NOTA Quando nenhum sinal for recebido ou a medição ficar fora da faixa por cinco minutos, o receptor retornará automaticamente ao modo de operação anterior.

LIMITES DE BATIMENTO CARDÍACO

Os limites de batimento cardíaco o ajudam a determinar se você está se exercitando dentro da sua zona de treinamento.

- Se você estiver acima dos seus limites, **▲** piscará.
- Se você estiver abaixo dos seus limites, **▼** piscará.


Para definir os limites de batimento cardíaco:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **MODE** até visualizar **▼**.
3. Pressione **SET** para escolher o limite inferior e, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.
4. Pressione **SET** para escolher o limite superior **▲** e, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.

NOTA O limite superior deve exceder o limite inferior. O transmissor ajustará as faixas automaticamente de acordo com os dados inseridos. Você também pode ativar a função de alerta de limite de batimento cardíaco, de forma que o transmissor emita um bipe quando os limites são excedidos.

Para ativar o alarme de limite de batimento cardíaco:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **♥ / KCAL**.

ÍCONE	ALARME ALTO/BAIXO
	Ativado
No Icon	Desativado

HORA E DATA

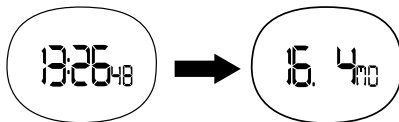
Para ajustar a hora e a data:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Hora.
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: formato de 12 / 24 horas; horas; minutos; dia-mês / mês-dia; mês; dia; dia da semana.

DICA Pressione e segure **SET** para rolar rapidamente pelo ajuste de valores.

Para exibir a data:



Pressione **SET** no modo Hora.

NOTA Se nenhum botão for pressionado por dez segundos, o display retornará ao modo Hora.

Para definir o alarme:


1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.



2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: horas; minutos.

Para ativar ou desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.
2. Pressione **SET** para ativar ou desativar o alarme. Um  indicará que o alarme foi ativado.

NOTA Quando o alarme é ativado, ele emitirá um som na hora definida, todos os dias. Pressione qualquer botão para parar o alarme daquele dia. O alarme ainda ficará ativo e novamente emitirá um som no dia seguinte.

CRONÔMETRO

Para utilizar o cronômetro:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Cronômetro.



2. Pressione **ST/SP** para iniciar o cronômetro.
3. Pressione **ST/SP** para parar o cronômetro.
4. Pressione e segure **SET** para zerar.

NOTA A menos que você pare o cronômetro, "🕒" piscará em todos os modos para lembrá-lo de que o cronômetro ainda está correndo.

DADOS DO USUÁRIO

Para usufruir todos os benefícios deste produto, defina os dados do usuário antes do exercício. Isso irá gerar automaticamente um índice de preparo físico e permitirá que o relógio calcule o nível de calorias queimadas durante o treinamento. Essas informações o ajudarão a controlar o seu progresso com o tempo.

Para definir os dados do usuário:

1. Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (HR).
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de dados do usuário (User Data).
3. Pressione **SET** para aumentar / alterar os valores de ajuste.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

A seqüência de ajuste é a seguinte: limite inferior; limite superior; idade; unidade de peso; peso.

NOTA Você deve inserir os dados do usuário para ativar a função de contagem de calorias.


Para visualizar a quantidade de calorias queimadas:

- Pressione **♥ / KCAL** para navegar até o modo HR.
- Pressione **♥ / KCAL** para visualizar as calorias queimadas.

NOTA O display de calorias só aparecerá por aproximadamente 3 segundos.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

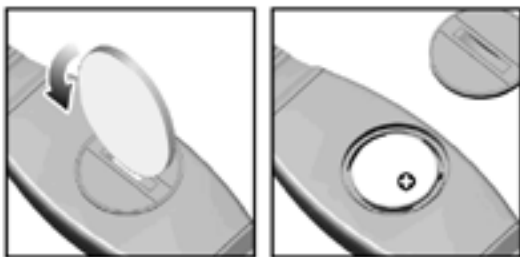
BATERIA

O SE122 utiliza uma bateria de lítio CR2032 para o transmissor e uma CR2032 para o receptor. As duas acompanham a unidade. Quando a bateria do receptor estiver baixa, o indicador de bateria fraca  acenderá no display do relógio.

Se as leituras de batimento cardíaco tornarem-se erradas ou pararem, a bateria do transmissor pode precisar de troca.

Para trocar a bateria:

1. Abra a tampa do compartimento de bateria do transmissor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Insira uma nova bateria de lítio de 3V CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento da bateria.



NOTA Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário, a bateria pode descarregar. Se você não tiver certeza quanto ao procedimento, consulte o revendedor.

RECURSO DE ECONOMIA DE ENERGIA

Se o relógio não receber um sinal do transmissor após 5 minutos, o SE122 retornará ao modo de exibição anterior.

ESPECIFICAÇÕES

Relógio de tempo real	Formato de 12/24 horas com horas / minutos / segundos
Cronômetro	00:00:00 a 29:59:59 (hs: min: s)
Batimento cardíaco	30 a 240 bpm
Limite superior	80 a 240 bpm
Limite inferior	30 a 220 bpm
Faixa de calorias	0 - 9999 kcal
Alimentação	Relógio - 1 bateria de 3V CR2032 Cinto do tórax - 1 bateria de 3V CR2032
Temperatura de operação	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a +60°C (-4°F a 140°F)
À prova d'água	Até 50 metros (164 pés) sem pressionar os botões

PRECAUÇÕES

- Não submeta a unidade a forças excessivas, impactos, poeiras, oscilações de temperatura ou umidade.
- Não obstrua as aberturas de ventilação com itens como

jornais, cortinas, etc.

- Não mergulhe a unidade na água. Se respingar líquido nela, seque-a imediatamente com um pano macio e que não solte fiapos.
- Não limpe a unidade com material abrasivo ou corrosivo.
- Não altere os componentes internos da unidade. Isso invalidará sua garantia.
- Utilize apenas pilhas novas. Não misture pilhas novas e usadas. Retire as pilhas caso pretenda guardar o produto.
- As imagens mostradas neste manual podem diferir da imagem real.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- A colocação deste produto sobre certos tipos de madeira pode resultar em danos ao seu acabamento, pelos quais a Oregon Scientific não se responsabilizará. Consulte as instruções de cuidados do fabricante do móvel para obter informações.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a permissão do fabricante.
- Não descarte baterias usadas em locais não apropriados. É necessária a coleta do lixo em questão de maneira separada para tratamento especial.
- Observe que algumas unidades estão equipadas com uma tira de segurança da bateria. Remova a tira do compartimento de bateria antes do primeiro uso.

OBSERVAÇÃO As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Batimentos Cardíacos (Modelo: SE122) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



PULSKLOCKA

MODELL: SE122

BRUKSANVISNING

Energisparfunktion.....	9
Specifikationer	9
Försiktighetsåtgärder	9
Om Oregon Scientific	10
Eu-försäkrans Om Överensstämmelse.....	10

INNEHÅLL

Introduktion	2
Dina värden	2
Träningszoner.....	2
Mottagare / Klocka kontrollknappar.....	3
Sändaren.....	4
Mottagaren.....	5
Mottagningsavstånd	5
Användning i vatten.....	5
Handhavandet	5
Bakgrundsbelysningen	5
Aktivera knapplåset	5
Arbetslägen.....	6
Hr / Kcal läge	6
Pulsgränser.....	6
Tid och datum	7
Stoppur	8
Användardata	8
Övrig information.....	8
Batteri	8

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Pulsmätare (SE122) från Oregon Scientific™.

SE122 är en mycket användbar hälsoprodukt för att erhålla och bibehålla din optimala träning genom att övervaka pulsen när du tränar. SE122 innehåller en pulssändare och mottagarklocka komplett med klockfunktion, stoppur och bakgrundsbelysning.

DINA VÄRDEN

För att erhålla maximal prestanda av ditt träningsprogram, är det viktigt att känna till din:

- Maxpuls (MHR)
- Övre pulsgräns
- Undre pulsgräns

MHR uttrycks i slag per minut. Du kan få fram din MHR genom ett MHR-test, eller beräkna den utifrån följande formel:

$$220 - \text{ålder} = \text{MHR}$$

Det finns flera träningszoner inom ett träningsprogram. De populäraste zonerna ligger mellan 50% och 80% av din maxpuls. Detta är där du har bäst hjärtfunktion, bränner fett och ökar din kondition. När du programmerar din klocka, är den lägre % av zonen du väljer din undre pulsfrekvensgräns och den högre % av zonen din övre pulsfrekvensgräns.

50%
60%
70%
80%
90%
100%

Måttlig aktivitet
Viktkontroll
Aerobisk zon
Anaerobisk träningszon
Red Line Zone (maximal kapacitet)

Den övre och undre pulsgränsen beräknas genom att multiplicera din maxpuls med procenten för den valda träningszonen.

Till exempel:

En 40-åring skall träna för att upprätthålla god hälsa:

- Hans Övre pulsgräns $[220 - 40(\text{åldern})] \times 78\%$
- Hans Undre pulsgräns $[220 - 40(\text{åldern})] \times 65\%$

TRÄNINGSZONER

Värm alltid upp innan träning och välj den träningszon som bäst passar din fysik. Träna regelbundet i 20 till 30 minuter, tre till fyra gånger i veckan för ett hälsosammare kardiovaskulärt system.

Det finns tre träningszoner enligt nedan:

TRÄNINGSZON	MHR%	BESKRIVNING
Hälsouppehållande	65-78%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.
Aerobisk träning	65-85%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
Anaerobisk träning	78-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

VARNING Att bestämma din individuella träningszon är ett kritiskt steg i vägen mot effektivare och säkrare träning. Var

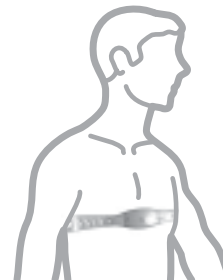
vänlig konsultera din läkare eller hälsoexpert för att få hjälp med att bestämma din maxpuls, övre och undre pulsgräns, samt den träningsnivå och uthållighet som är passande för din ålder, kondition och specifika mål.

MOTTAGARE / KLOCKA KONTROLLKNAPPAR



1. **SET**: Ändrar värden i inställningsläge; slår PÅ / AV alarmet i alarmläge; nollställer stoppuret
2. **PM** : 12 timmars klocka
3. **kg lb** : Viktenhet
4. Visar symboler för stoppur / alarm / pulsmätning / vikt och läge (mode)
5. : Batterinivån börjar bli låg

6. 📍 : Indikerar att alarmer är På
7. **LÄGE (MODE)**: Växlar mellan lägen; går in i inställningsläge
8. **ST/SP**: Starta / stoppa stoppur
9. **KCAL** : Kalorienhet
10. (♥) : Indikerar att pulsen detekterats
11. ▼▲ : Övre / Undre pulsgräns har uppnåtts
12. 🔑 : Indikerar knapplås PÅ
13. ⌚ : Indikerar att stoppuret är igång
14. 🗨️ : Aktivera bakgrundsbelysning; aktivera / avaktivera knapplås
15. ♥•KCAL: Visa pulsvärdet; aktivera Hög / Låg pulsalarm



TIPS

- Brösthjärtets position påverkar resultatet. Flytta sändaren på bältet tills önskat resultat uppnåtts. Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan brösthjärtet fungerar stabilt. Detta är normalt, eftersom de ledande kuddarna behöver en hinna med svett för att få bra kontakt med skinnet.

SÄNDAREN

Pulsbrösthjärtet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. Att sätta igång det:

1. Fukta de ledande kuddarna på brösthjärtets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.



2. Spänn sändaren runt bröstet. Justera bältet så att sändaren sitter strax under bröstmusklerna för att erhålla noggranna mätvärden.

NOTERING

För att uppnå bästa prestanda på ditt bälte, hantera det med försiktighet enligt nedanstående rekommendationer:

- Vira inte in bältet i en våt handduk eller i andra våta material.
- Förvara inte bältet i varm (omkring 50°C) och fuktig (omkring 90%) miljö.
- Placera eller rengör inte bältet under rinnande vatten. Rengör istället med en våt trasa.
- Placera inte den ledande gummiytan nedåt på ett metallbord eller någon metallyta.
- Torka bältet ordentligt omedelbart efter användning.

MOTTAGAREN

Mottagaren levereras i form av ett armbandsur.



MOTTAGNINGSAVSTÅND

Sändaren och mottagaren kommer börja sända och mottaga signaler så fort batterierna är på plats. När batterierna har full kapacitet, kan enheterna bäras eller monteras på upp till 76 cm avstånd.

Om signalen är instabil:

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera batterierna. Byt ut om nödvändigt

ANVÄNDNING I VATTEN

SE122-klockan är vattenskyddad ner till 50 meter.

REGN, STÄNK MM	DUSCH (ENDAST VARMT/ KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING / GRUNT VATTEN	YTDYKNING / SURFING / VATTENSPORT	SNORKLING / DJUPVATTEND- YKNING	
50M / 164 FOT	OK	OK	OK	OK	NEJ

NOTERING Ställ in enheten innan du utsätter den för vatten. Att använda knapparna under vatten eller i kraftiga regnoväder kan orsaka att vatten kommer in i produkten.

HANDHAVANDET

BAKGRUNDSBELYSNINGEN

Tryck för att tända bakgrundsbelysningen i 5 sekunder.

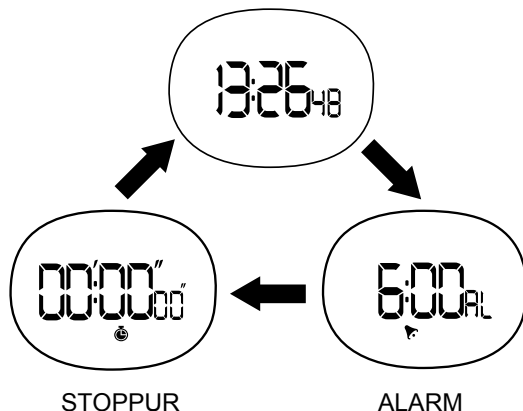
AKTIVERA KNAPLÅSET

För att växla knapplåset PÅ / AV:

Tryck och håll inne i 2 sek. indikerar att tangentlåset är PÅ.

ARBETSLÄGEN

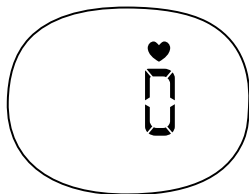
TIDS



Tryck **MODE** för att växla mellan:

- Tidsläge
- Alarmläge
- Stoppurläge

HR / KCAL LÄGE



PULSMÄTNING

Tryck **♥ / KCAL** för att gå in i HR-mätningläget. Tryck **MODE** för att återgå till föregående läge.

NOTERING När ingen signal har mottagits eller om värdena är utanför mätområdet i mer än fem minuter, kommer mottagaren att återgå till föregående arbetsläge automatiskt.

PULSGRÄNSER

Pulsgränserna hjälper dig att bestämma om du tränar inom din träningszon.

- Om du överskrider din gräns kommer **▲** att blinka.
- Om du underskrider din gräns kommer **▼** att blinka.


Att ställa pulsgränserna:

1. Tryck **♥ / KCAL** för att gå till HR-mätningläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** tills **▼** visas.
3. Tryck **SET** för att välja undre pulsgränsen, tryck sedan **MODE** för att bekräfta.
4. Tryck **SET** för att välja övre pulsgränsen **▲**, tryck sedan **MODE** för att bekräfta.

NOTERING Den övre gränsen måste vara högre än den undre gränsen. Sändaren kommer att justera intervallet automatiskt med hänsyn till de inmatade värdena. Du kan även aktivera pulsalarmer, så att sändaren piper så fort gränserna överskridits.

Att aktivera pulsgränslarmet:

1. Tryck  / **KCAL** för att gå till HR-mätningläget.
2. Tryck och håll inne  / **KCAL**.

IKON	HÖGT / LÅGT ALARM
	På
Ingen ikon	Av

TID OCH DATUM

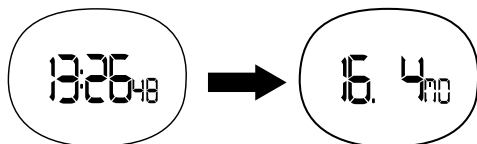
Att ställa in tid och datum:

1. Tryck **MODE** för att gå till Tidsläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** för att gå till inställningsläget.
3. Tryck **SET** för att öka värden / ändra inställningsvärden.
4. Tryck **MODE** för att bekräfta.

Inställningsföljden är: 12 / 24-timmar; timme; minut; dag-månad / månad-dag; månad; dag; veckodag.

TIPS Tryck och håll inne **SET** för att snabbstega genom inställningarna.

För att visa datum:



Tryck **SET** i Tidsläget.

NOTERING Om ingen knapp är aktiverad inom 10s, går displayen tillbaka till klockvisning.

Att ställa alarmer:


1. Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.



2. Tryck och håll inne **MODE** för att gå till inställningsläget.
3. Tryck **SET** för att öka värden / ändra inställningsvärden.
4. Tryck **MODE** för att bekräfta.

Inställningsföljden är: timme, minut.

För att aktivera / avaktivera alarmer:

1. Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.
2. Tryck **SET** för att sätta igång och stänga av alarmer. En  indikerar att larmet är aktiverat.

NOTERING När alarmet är aktiverat kommer det att gå igång vid inställd tid varenda dag. Tryck på valfri knapp för att stoppa alarmet för dagen. Alarmet är fortfarande aktivt och kommer att gå igång nästa dag vid samma tidpunkt.

STOPPUR

Att använda stoppuret:

1. Tryck **MODE** för att gå till stoppursläget.



2. Tryck **ST/SP** för att starta stoppuret.
3. Tryck **ST/SP** för att stoppa stoppuret.
4. Tryck och håll inne **SET** för att nollställa.

NOTERING "🕒" kommer att blinka i alla lägen utom när stoppuret är stoppat, för att påminna om att det är igång.

ANVÄNDARDATA

För att få ut så mycket som möjligt av din Pulsmätare bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Detta

kommer automatiskt att generera ett fitness index, och aktivera klockan för beräkning av förbrukade kalorier under träning. Denna information hjälper dig att hålla koll på dina framsteg.

För att ställa in användarprofilen:

1. Tryck **♥ / KCAL** för att gå till HR-mätningläget.
2. Tryck och håll inne **MODE**, för att gå in i Användardata-läget.
3. Tryck **SET** för att öka värden / ändra inställningsvärden.
4. Tryck **MODE** för att bekräfta.

Inställningsföljden är: ställ undre gränsen; ställ övre gränsen; ställ åldern; ställ viktenhet; ställ vikt.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna använda funktionen för antal förbrukade kalorier.

Att se antal förbrukade kalorier:

- Tryck **♥ / KCAL** för att gå till HR-mätningläget.
- Tryck **♥ / KCAL** för att se förbrukade kalorier.

NOTERING Kalorivisningen visas bara i ca 3s.

ÖVRIG INFORMATION

BATTERI

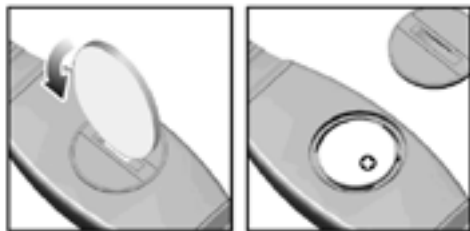
SE122 använder ett CR2032 litiumbatteri i sändaren och ett CR2032 i mottagaren. Båda följer med produkten. När batteriet i mottagaren blir svagt kommer batteriindikatorn

 att visas i displayen.

Om pulsvärdena blir oregelbundna eller försvinner kan du behöva byta ut batterierna i sändaren.

För att byta batteri:

1. Öppna batterifacket på bröstbältet med ett mynt genom att vrida moturs.
2. Sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.



NOTERING Var noga med att det inte blir kontakt mellan de två sidorna på batteriet, det kan då urladdas. Om du är osäker på hur du ska göra, kontakta din närmaste återförsäljare.

ENERGISPARFUNKTION

Om klockan inte mottagit någon sändarsignal inom 5min., kommer SE122 att växla tillbaka till föregående läge.

SPECIFIKATIONER

Realtidsklocka	12/24-timmars val med timme / minut / sekund
Stoppur	00:00:00 till 29:59:59 (tim: min: sek)
Puls	30 -240 bpm
Övre Gräns	80 -240 bpm
Nedre gräns	30 - 220 bpm
Kaloriområde	0-9999 kcal
Ström	Klocka 1 x CR2032 3V batteri Bröstbälte 1 x CR2032 3V batteri
Arbetstemperatur	-10°C till +50°C (14°F till 122°F)
Förvaringstemperatur	-20°C till +60°C (-4°F till 140°F)
Vattentålig	Ner till 50 meter utan att trycka på några knappar

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Utsätt inte apparaten för kraftigt våld, stötar, damm, extrema temperaturer eller fukt.
- Täck inte för ventilationshålen. Försäkra dig om att närliggande föremål såsom tidningar, dukar, gardiner m.m. inte täcker för ventilationshålen.
- Utsätt inte produkten för vatten. Om du spiller vätska

över den, torka omedelbart med en mjuk, luddfri trasa.

- Rengör inte apparaten med frätande eller slipande material.
- Mixtra inte med enhetens interna komponenter då detta kan påverka garantin.
- Använd enbart nya batterier. Blanda inte nya och gamla batterier.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Förbrukat produkt måste sorteras som specialavfall på avsedd miljöstation och får inte slängas som vanligt restavfall.
- Om denna produkt placeras på ytor med speciell finish såsom lackat trä etc. kan dessa ytor skadas. Ta kontakt med din möbeltillverkare för att få mer information om huruvida det går bra att placera föremål på ytan. Oregon Scientific kan inte hållas ansvariga för skador på träytor som uppkommit på grund av kontakt med denna produkt.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.
- Kassera inte gamla batterier som osorterade sopor. Insamling av kasserade batterier måste ske separat.
- Notera att vissa enheter är utrustade med en batterisäkerhetsstrip. Ta bort denna strip från batteriutrymmet innan produkten används första gången.

NOTERING De tekniska specifikationerna för denna produkt och innehållet i användarmanualen kan komma att ändras utan vidare upplysning.

NOTERING Egenskaper och tillbehör kan skilja mellan olika länder. För mer information, kontakta ditt lokala inköpsställe.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner.

Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Oregon Scientific intygar härmed att Pulslocka (Modell: SE122) överensstämmer med EMC direktivet 2004/108/EC. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.



