



SMARTHEART

**Heart Rate Monitor
with Speed and Distance
Model: SE300**

User Manual

Heart Rate Monitor with Speed and Distance

Model: SE300

USER MANUAL

PATENT PENDING

CONTENTS

Introduction	3
Training Information	3
How the Heart Rate Monitor Helps You	3
Training Tips	3
Product Overview	4
Watch	4
LCD	5
Getting Started	7
Unpacking the Watch	7
Wearing the Chest Belt and Watch	8
Transmission Signal	9
Signal Search	10
Setting the Keypad Tone / Light Mode	11
Activating the Backlight	11
Activating the Keypad Lock	12
Switching Between Operation Modes	12
Clock	12
Alarm	13
User Profile	14
Activity Level	15
Exercise Profile	15
Target Activity	17
Maximum / Lower / Upper Heart Rate Limit	17
Heart Rate Alert	18

Calibration, Speed and Targets	18
Calibration	18
Unit for Speed and Distance	20
Speed Limit.....	20
Setting Target(s)	21
Using Target Function	21
Viewing Target Data when Workout is Paused or Stopped	22
About the Smart Training Program.....	23
Using the Smart Training Program.....	23
Viewing Data While Smart Training Program is Running	24
Viewing Smart Training Program Memory Records.....	25
Recovery Heart Rate	25
Stopwatch.....	25
Viewing Data while Stopwatch / Lap is Running	26
Viewing Overall or Lap Memory Records	27
About the Fitness / Body Mass Index	28
Fitness Index	28
Body Mass Index.....	29
Viewing Fitness	30
Care Instructions	30
Aquatic and Outdoor Activities	31
Batteries	31
Specifications	33
Warnings	35
About Oregon Scientific	36
EU-Declaration of Conformity.....	36

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor Watch (SE300) as your sports fitness product of choice.

IMPORTANT This product is for sport purposes only and it is not meant to replace any medical advice.

This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. Read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to refer to it later.

TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximize your workout and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way.

When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heartbeat will decrease. The reason for this is as follows:

- Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn't have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain maximum benefit from your training program and to ensure that you exercise safely, please observe the following guidelines:



- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.
- Select a training activity you enjoy and vary your training activities to exercise different muscle groups.

- Start slowly, and then gradually step up your workout as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardio-vascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

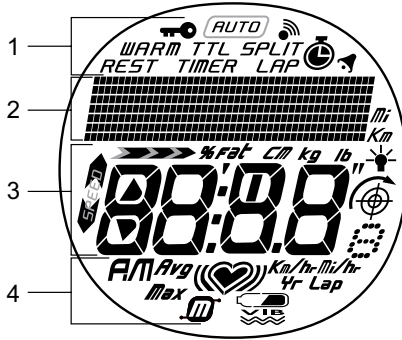
PRODUCT OVERVIEW

WATCH



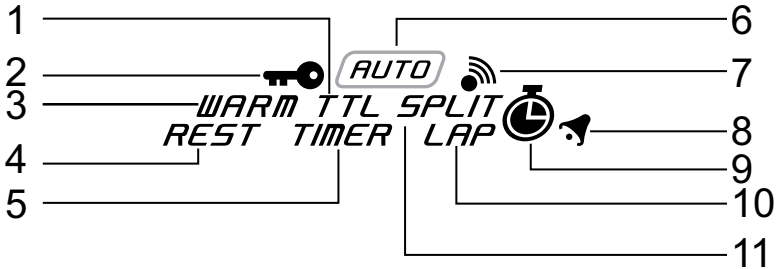
1. **LAP / MEM / -** : Display training records; decrease setting value; mark a lap
2. **MODE**: Switch to another display Mode; press and hold to search signal
3. **ST / SP / +** : Start / stop timer; increase setting value
4.  /  : Turn on backlight for 3 seconds; lock / unlock the keypad
5. **SET**: Enter setting mode; confirm setting; display different information during training or memory mode; reset timer / stopwatch / target countdown function

LCD



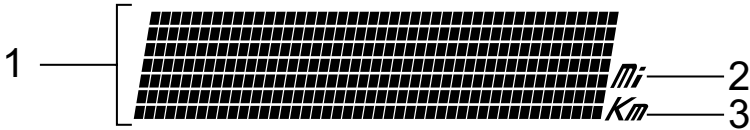
- 1. Area 1
- 2. Area 2
- 3. Area 3
- 4. Area 4

Area 1



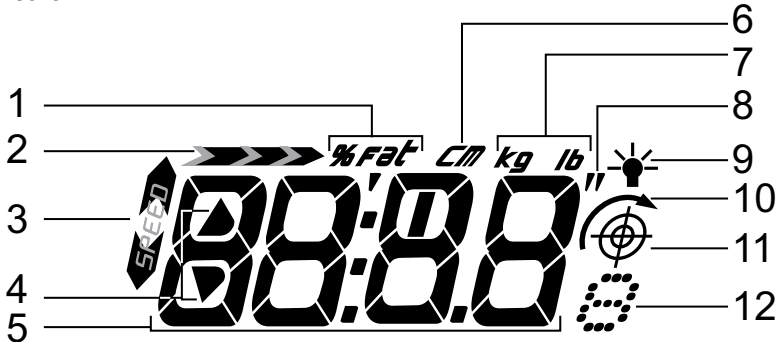
- 1. **TTL:** Total exercise time is displayed
- 2. : Keypad lock is enabled
- 3. **WARM:** Warm-up timer is shown or running
- 4. **REST:** Recovery timer is shown or running
- 5. **TIMER:** SMART TRAINING PROGRAM is shown or running
- 6. **AUTO:** Auto-lap is running
- 7. : Key tone is enabled
- 8. : Alarm is enabled
- 9. : Stopwatch is shown or running
- 10. **LAP:** Shows current lap time or memory lap time
- 11. **SPLIT:** Shows and calculates split time

Area 2



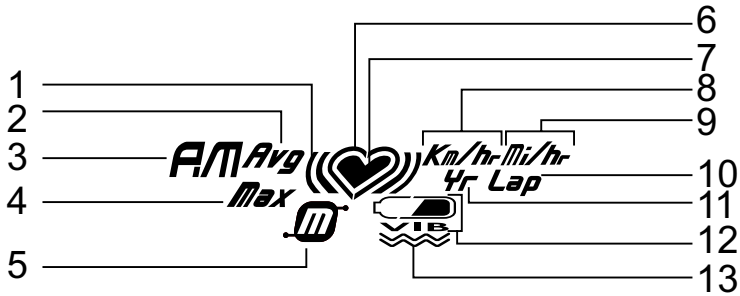
1. Displays mode and relevant info
2. **Mi** : Distance in miles
3. **Km** : Distance in kilometers







Area 3



1. **%Fat** : Percentage of fat burned
2. **▶▶▶▶** : Icon animates when a speed reading is being taken
3. **SPEED** : Flashes up / down arrow when the speed is out of zone
4. **▲ / ▼** : Flashes up / down arrow when heart rate is out of zone
5. Displays information
6. **CM** : Height unit
7. **kg / lb** : Body weight units
8. **|||** : Height unit
9. **💡** : Light Mode is enabled
10. **↻** : Repeat function is activated
11. **🎯** : Speed Mode is shown or running
12. **🔢** : Speed Mode - shows target number;
Training Mode - shows number of repeats remaining

Area 4



1. (()) : Heart rate is above or below limit; audio heart rate alert is activated
2. *Avg* : Appears when average heart rate / average speed / average pace is displayed
3. *AM / PM* : Appears when the 12-hour clock / alarm is being used
4. *Max* : Maximum value of speed and distance is displayed
5.  : Appears when in memory mode
6.  : Flashes when auto-searching heart rate signal
7.  : Flashes when a signal has been found
8. *Km/hr* : Speed is displayed in Km/hr
9. *Mi/hr* : Speed is displayed in Mi/hr
10. *Lap* : Displays when lap is taken
11. *Yr* : Appears when setting year of birth
12.  : Battery status
 : Battery is too low for vibrate function
13.  : Vibration alert is activated

GETTING STARTED

UNPACKING THE WATCH

In this box, you will find:

- Watch
- Heart rate chest belt
- Adjustable elastic belt
- Storage pouch
- Bike mount
- 2 x CR2032 lithium batteries – already installed

To turn on the watch (first-time use only):

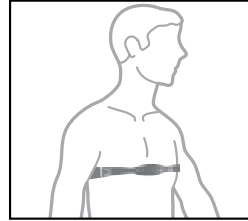
Press any key for 2 seconds to activate the LCD.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH**CHEST BELT**

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch.

To wear the chest belt:

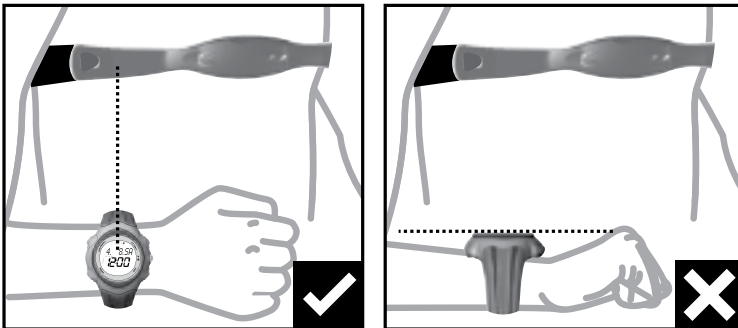
1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.

**TIPS**

- The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along the strap so that it falls above your heart.
- Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.

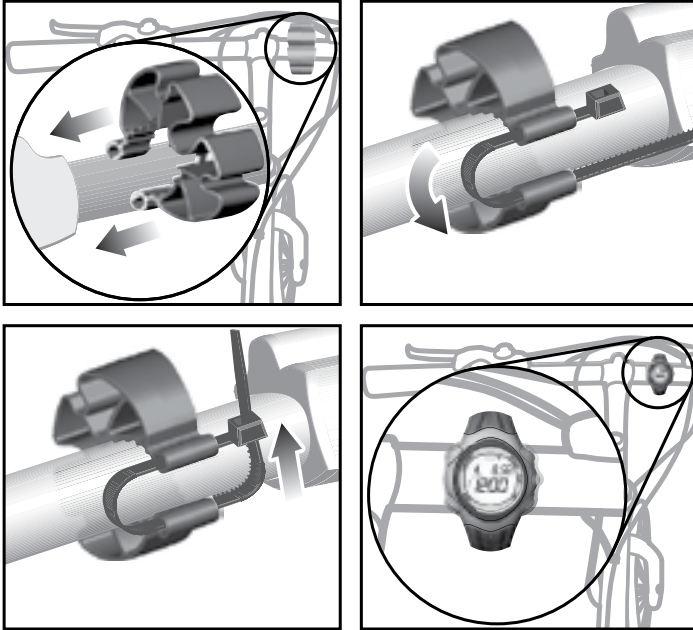
WATCH

You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine.



TIP To ensure accurate reception, try to keep the watch LCD screen vertical when running or walking.




To strap to a bike or exercise machine:



TRANSMISSION SIGNAL

The chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimeters (25 inches). They are equipped with the latest digital coding system to reduce signal interference from the environment and for more accurate readings.

NOTE Whenever the watch is searching for the chest belt signal (manual or automatic search), make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

ICON	DESCRIPTION
 The outer heart flashes	Searching for a signal
 The inside heart flashes	A signal has been found
	No signal has been found

NOTE If the watch is kept idle without receiving a signal from the chest belt for 5 minutes, the heart rate and speed functions will be turned off.

IMPORTANT If the heart rate icon does not appear on the display or is not flashing because no signal has been found, force a signal search. See “Signal Search” section for how to do this.

In the event that you experience a weak signal or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation.

1. The signal is weak – the watch will only show “0”:
 - Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.
 - Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
 - Check the batteries. If they are low or exhausted, the range may be less.
 - Force a signal search (see “Signal Search” section).
2. Interference from another person’s heart rate monitor – their heart rate readings appear on your watch, or the watch shows “0”:
 - Take the chest belt off for 12 seconds to automatically change your User ID. (The watch has 4 User ID’s. When the watch receives the chest belt signal it will tell you which User ID it has selected. Only products with a digital coding system have User ID capability.)


NOTE The heart rate readings may interfere with other users if the distance is less than 84 cm (33 inches).

3. The signal is jammed – the heart rate reading on your watch is flashing:
 - There is too much interference in the environment for your heart rate monitor to function. Move to an area where the heart rate reading stops flashing.

WARNING Signal interference in the environment can be due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates. Under interference, the heart rate and speed readings may become unstable and inaccurate.

SIGNAL SEARCH

To force a signal search:

1. Press **MODE** to enter SPEED, TRAIN or CHRONO Mode.
2. Press and hold **MODE** for 2 seconds. The signal-searching icon  with the outside flashing will appear to confirm a signal search is taking place. Whenever the watch is searching for the chest belt signal, make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

The signal search will take approximately 10 seconds. If after 10 seconds the heart icon is not flashing, then your signal search has been unsuccessful and you need to force another signal search. See the table in the “Transmission Signal” section for more signal status information.

SETTING THE KEYPAD TONE / LIGHT MODE

You can set the watch to have the:

- Keypad “Beep” tone ON or OFF.



- Light Mode ON or OFF (see “Activating the Backlight” section).




To set these features:

1. Press **MODE** to enter TIME Mode.
2. Press **SET** until you reach the feature you wish to change.
3. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to change the setting.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.

ACTIVATING THE BACKLIGHT

To activate when the Light Mode is set to OFF:

- Press  to turn on the backlight for 3 seconds. Press any other key whilst the light is on and it will extend the light time by another 3 seconds.

To activate when the Light Mode is set to ON:



- Press any key to turn ON or extend the backlight for 3 seconds.

To help conserve power the Light Mode ON setting will automatically switch to OFF after 2 hours.

NOTE The backlight does not work when the low battery icon is shown and will return to normal once the battery is replaced.

ACTIVATING THE KEYPAD LOCK

To turn the keypad lock **ON** or **OFF**:

- Press and hold  for 2 seconds.  appears on the display when the keypad lock is on.

SWITCHING BETWEEN OPERATION MODES

Press **MODE** to switch between the 5 operation modes:

- **TIME**: Real-time Clock and Alarm
- **SPEED**: Calibration, Speed and Distance / Time targets
- **TRAIN**: Warm-up timer / Exercise timer / Rest (recovery) timer
- **CHRONO**: Stopwatch
- **USER**: Exercise and User profile

The modes are described in the sections that follow.

NOTE You can run the SMART TRAINING PROGRAM or stopwatch in the background as you access other modes. The icon for the mode that is running will flash until you switch back to that mode.

CLOCK

To set real-time clock:

1. Press **MODE** to switch to TIME Mode.



2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



3. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to change the 12 or 24 hour clock format setting. Hold down for fast advancement. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.

- Repeat step 3 to change other settings:
Hour / Minute / Year / DD:MM or MM:DD date format / Month / Day.

NOTE The clock is programmed with a 50-year auto-calendar, which means you do not need to reset the days of the week and dates each month.

ALARM

Your watch has an alarm that can be set to activate daily (Mon-Sun), on weekdays (Mon-Fri), or on the weekend (Sat-Sun).

To set alarm:

- Press **MODE** to enter **TIME** Mode.




- Press **SET** to select alarm.

- Press and hold **SET** until the first setting is flashing to enter the setting mode for the alarm.



- Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to change the Daily, Weekday or Weekend setting. Hold down for fast advancement. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
- Repeat step 4 to change other settings: Hour / Minute.
- The alarm will automatically be activated once you have finished setting the alarm time.

To activate / deactivate the alarm:

- Press **MODE** to enter TIME Mode.
- Press **SET** to select alarm.
- Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to activate or deactivate the alarm. The alarm icon  displays when the alarm is activated.

To turn the alarm sound off:

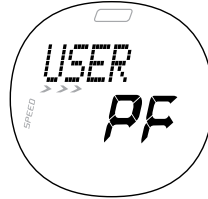
Press any key to turn the alarm sound off. The alarm will automatically reset itself unless you deactivate it.

USER PROFILE

To access the full benefits of the heart rate monitor set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index and body mass index. These calculations along with the calorie and % fat burned will help you track your progress over time.

To set user profile:

1. Press **MODE** to enter User Profile.



2. If this screen appears, press **SET** to enter the User Profile.



3. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



4. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to change the Male or Female setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings: Year of Birth / Month of Birth / Day of Birth / Weight - lbs or Kg option / Weight / Height - feet / inch or centimeter option / Height / Activity Level - Little, Hobby or Athlete.

Once you complete your user profile, a fitness index and body mass index is automatically calculated and displayed for you. Refer to the "About the Fitness / Body Mass Index" section for further information.

NOTE You can display and adjust your user profile at any time.

NOTE You must set up your user profile to use the calorie count and % fat burned features.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
LITTLE	Low - You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
HOBBY	Medium - You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, calisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totaling 1 hour per week.
ATHLETE	High - You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).



EXERCISE PROFILE

To use the SMART TRAINING PROGRAM you need to set the exercise profile. You can set 3 different exercise profiles.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this, the exercise profile can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your exercise profile settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

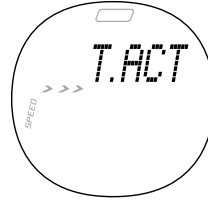
Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

To set exercise profile:

1. Press MODE to enter USER Mode.	
2. Press SET to enter Exercise Profile.	

3. Press **SET** to choose between the 3 exercise profiles.

4. Press and hold **SET** until the first setting flashes. The display will change to “WALK”, “JOG” or “RUN” after a while.



5. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to change the walk / jog / run setting. Hold down for fast advancement. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.

6. Repeat step 5 to change other settings:

- Lower Limit Heart Rate
- Upper Limit Heart Rate
- Heart Rate Alert ON or OFF
- Repeat Exercise Timer ON or OFF
- Exercise Timer or Distance / Distance (if Distance is chosen)
- Exercise Timer Hour (if Timer is chosen)
- Exercise Timer Minute (if Timer is chosen)
- Warm-Up Timer (set to 5, 10, 15 mins to activate or 0 to deactivate timer)
- Rest (Recovery) Timer ON or OFF

NOTE Resume vibration mode will appear after the upper limit heart rate setting when the battery is low, this warning enables you to resume vibration mode or turn it OFF to save power.

NOTE Once you have set your user profile and target activity your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, if the automatic settings don't suit you, you can manually change them. If you change the target activity, they will automatically be updated.

TARGET ACTIVITY

There are 3 target activity levels:

TARGET ACTIVITY		MHR%	DESCRIPTION
WALK	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.
JOG	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.
RUN	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.

MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE LIMIT

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:





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

To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

MHR	LOWER LIMIT	UPPER LIMIT
MHR = 220 - age	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is WALK Lower Limit = MHR x 65%	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is WALK Upper Limit = MHR x 78%

HEART RATE ALERT

You can set the heart rate alert in the exercise profile to the following settings:

ICON	DESCRIPTION
	Heart rate sound and vibration alert are OFF
	Heart rate sound alert is ON <ul style="list-style-type: none"> • 1 beep means you have gone below your lower zone limit • 2 beeps means you have gone above your upper zone limit
	Heart rate vibration alert is ON
	Heart rate sound and vibration alert are ON

When the heart rate alert is activated, a flashing down or up arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

NOTE Using the vibration feature consumes battery life at a faster rate than the sound alarm.

CALIBRATION, SPEED AND TARGETS

CALIBRATION

Before you use the speed and distance function, you have to set a real calibration or parameter. To set the real calibration you pre-set a distance to get a rough estimate of your speed when running this distance. You have to run the distance and then set the real calibration. You can set the

calibration for running and / or walking. You can use the watch without calibration, but the accuracy of speed and distance will be lower. After calibration, the accuracy of the speed and distance will increase.

To set real calibration:

1. Make sure the transmission between the watch and the chest belt is well connected.
 2. Press **MODE** to enter SPEED Mode.
 3. Press and hold **SET** to enter setting mode.
-
4. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select CALIBRATION (Cali) and press **SET** to confirm.



5. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select calibration for walking or running. It is suggested to do the calibrations for both walking and running separately. The watch can automatically distinguish if you are walking or running.
6. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select real calibration ("SET CAL" will flash) or input calibration parameter ("SET PAR" will flash) directly and press **SET** to confirm.

For first time use, please select real calibration. After calibration, record the calibration parameters for walking and running respectively so that in the future, you can manually insert these parameters as opposed to doing a real calibration again. For example, if you lend the watch to someone who puts in his/her own calibration, you can simply input your calibration parameter directly when you use the watch again.

7. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select the distance you want to walk or run (400 meters is suggested for each one) and press **SET** to confirm.
8. Press **ST / SP / +** to start calibration and **immediately** start walking or running.
9. After you have walked or run the desired distance, press **ST / SP / +** to end the calibration.
10. The watch can sense whether your calibration is ok or not. If you receive a failure message, try running at a slower speed as sometimes the watch cannot calibrate accurately when you are running too quickly.
11. If the calibration has failed, you can redo it by pressing **SET** and repeating steps 8 and 9, or stop it by pressing **ST / SP / +**.

NOTE You can stop the calibration at any time by pressing **ST / SP / +** and exit the setting mode by pressing **MODE**.

NOTE The speed and distance function is only for running or walking, not for cycling or driving.

NOTE The calibration depends on the body's walking or running behavior, even the shoes you are wearing. Therefore, when another person uses the watch, he/she must re-do the calibration.

NOTE It will take the watch about 10 seconds to return to "0" once you've stopped walking or running.

UNIT FOR SPEED AND DISTANCE

To set unit (Km or Miles):

1. Press **MODE** to enter SPEED Mode.
2. Press and hold **SET** to enter setting mode.
3. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select UNIT setting and press **SET** to confirm.
4. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to toggle between Km and Mile. Press **SET** to confirm selection.

SPEED LIMIT

Your watch has a real-time measurement for speed. The average speed can be viewed during the workout. The upper and lower speed limit can be set before working out with an option to have a speed alert when exceeding the upper or lower limit.

To set speed limit:

1. Press **MODE** to enter SPEED Mode.
2. Press and hold **SET** to enter setting mode.
3. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select SPEED LIMIT and press **SET** to confirm.
4. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to alter lower limit, press **SET** to confirm and enter the next setting.
5. Repeat step 4 to set upper limit and speed alert.

NOTE Visual and sound alerts activate every 10 seconds when the lower or upper speed limits are exceeded. For sound alert, 3 short beeps indicates being below the lower limit while 4 short beeps indicates being above the upper limit.

SETTING TARGET(S)

Before you start exercising you can set different targets (by distance or by time). There are 9 sets of targets available. When first target is complete, it will go to the next target automatically and so on until all targets are complete. This is useful for those who want to do training for various exercise segments.

To set targets:

1. Press **MODE** to enter SPEED Mode.
2. Press and hold **SET** to enter setting mode.

3. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select TARGET and press **SET** to confirm.



4. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to enable number of targets 1-9 you want to play. Press **SET** to confirm.
5. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select "By distance" or "By time" and press **SET** to confirm.
6. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select the target you want to set and press **SET** to confirm.
7. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to change the setting value (distance or minute/second) and press **SET** to confirm.
8. Repeat step 6 and 7 to set other targets or press **MODE** to quit setting mode.

NOTE The distance can be set between 0.10 - 99.99Km and the time can be set between 00'01"-99'59".

USING TARGET FUNCTION

To start / stop target function:

1. Press **MODE** to enter SPEED Mode.
2. Press **ST / SP / +** to start the first target.
3. You can press **ST / SP / +** to pause / resume each target OR you can skip each target by pressing and holding **ST / SP / +**, 3 short beeps will indicate skipping a target.
4. When all targets are finished, there will be a long beep and "FINISH" will flash.

NOTE You can reset all the targets at any time by pressing and holding **SET**.

During the workout you can check the following information by pressing **SET**:

- Target distance / time remaining and speed
- Target distance / time remaining and heart rate
- Clock and pace
- Total distance for all targets done and average speed
- Total time and average pace

NOTE The pace is the time (MM'SS") required to finish one kilometer or mile.

VIEWING TARGET DATA WHEN WORKOUT IS PAUSED OR STOPPED

To view the memory for target performance:

1. Press **ST / SP / +** to pause or stop the target function.
2. Press **LAP / MEM / -** to enter memory mode. Odometer will be shown.
3. Press **SET**, "ALL" will flash. Then press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select viewing overall memory or an individual memory.
4. Press **SET** to view each data.

For each individual target, the following data can be viewed:

- Time elapsed and average speed
- Distance traveled and average pace
- Average heart rate

For overall performance, the following data can be viewed:

- Total time elapsed and average speed
- Total distance traveled and best pace
- Average pace and average heart rate

NOTE Odometer is the total distance traveled after system reset. It is shared with **SPEED**, **TRAIN** and **CHRONO** modes. To reset the odometer press and hold **SET**.

ABOUT THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you through from a 5-minute warm-up (default setting) to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected training zone, the Program allows you to check the calories consumed and the % fat burned.

USING THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM monitors your exercise performance once you have entered your user profile and exercise profile.

NOTE You cannot use the SMART TRAINING PROGRAM if you are running the stopwatch.

To enter the SMART TRAINING PROGRAM:

1. Press **MODE** to enter TRAIN Mode.



2. Press and hold **SET**. Then, press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select 1 of the 3 exercise profiles. Press **SET** to confirm.



3. To start or stop the warm up, exercise or recovery countdown timer, press **ST / SP / +**. Once you stop any countdown timer, you can press **ST / SP / +** again to resume it. At the end of each countdown period you will hear a beep.
 - 3 short beeps = Warm-up time completed
 - 1 long beep = Exercise time or distance completed
 - 6 short beeps = Recovery time completed
4. To bypass a timer and move onto the next one, press and hold **ST / SP / +**.
5. To reset the timer, press and hold **SET**.

The order of the Timer Mode is:


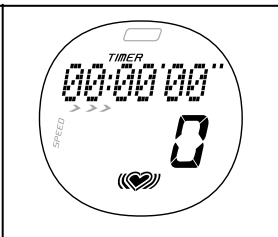
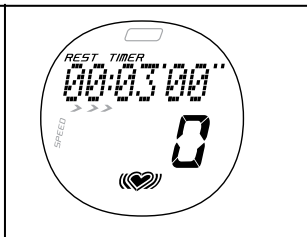
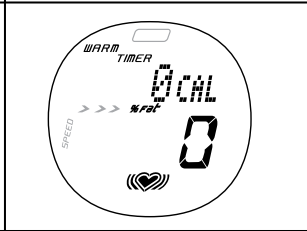
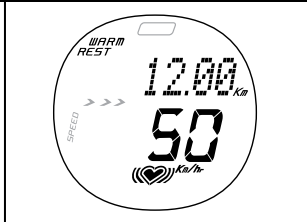
- Warm-up time
 - The warm-up will not display if it has been set "0" in the exercise profile.
- Exercise time or distance
 - The exercise time or distance is set in the exercise profile.
- Rest time
 - The rest (recovery) time is automatically set to 3 minutes and cannot be changed. When the timer reaches "0", the recovery heart rate will flash.

NOTE You can enable or disable the recovery timer by selecting On / Off setting in Exercise profile (please refer to "Set Exercise Profile" - step 6).

VIEWING DATA WHILE SMART TRAINING PROGRAM IS RUNNING

During warm-up, exercise or rest time countdown, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

Remaining warm-up / exercise / rest time with current heart rate:

		
<ul style="list-style-type: none"> • Current calorie and % fat burned 		
<ul style="list-style-type: none"> • Distance traveled and speed 		

- Clock with pace



VIEWING SMART TRAINING PROGRAM MEMORY RECORDS

When the SMART TRAINING PROGRAM has been completed, press **LAP / MEM / -** to enter memory mode. The odometer will be displayed, then press **SET** to view the following records:

- Total time and maximum heart rate
- Recovery heart rate and average heart rate
- Total calorie and % fat burned
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone limit: Time spent exceeding your lower heart rate limit
- Average pace and average speed
- Distance and maximum speed

NOTE You cannot use the SMART TRAINING PROGRAM, Stopwatch and Target function at the same time.

RECOVERY HEART RATE

Your recovery heart rate is a good indication of cardiovascular fitness. The faster your heart rate recovers after the exercise, the better shape you are in. The watch uses a time-based recovery method, which checks your recovery heart rate 3 minutes after exercise.

Compare your recovery heart rate between exercise sessions to track the effect your exercise is having.

STOPWATCH

The stopwatch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time. You can also take lap and split time readings when using the stopwatch function.

To get the most out of your stopwatch functions complete your user and exercise profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and % fat burned function.

- Press **MODE** to enter **CHRONO** Mode. You can now perform the following functions:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press ST / SP / + .
Pause / resume stopwatch	Press ST / SP / + .
Reset	Press and hold SET .
Save lap	Press LAP / MEM / - while the stopwatch is running. NOTE Up to 60 laps or 99 hrs:59 mins total can be stored in the memory.
Select exercise profile for stopwatch	1. Press and hold SET . 2. Press ST / SP / + or LAP / MEM / - to select 1 of the 3 exercise profiles. Press SET to confirm.
Turning on / off auto lap	After selecting exercise profile, the setting AUTO-LAP on/off will appear. Press ST / SP / + or LAP / MEM / - to select. Press SET to confirm. If AUTO-LAP is on, a lap will be taken automatically once you have traveled a pre-set distance (e.g. 1.0km). NOTE If auto-lap function (by distance) is selected, stopwatch will be paused if speed is zero.

NOTE The stopwatch begins measurement in min:sec:1/100 sec. After 59 minutes pass, the display will change to hrs:min:sec.

VIEWING DATA WHILE STOPWATCH / LAP IS RUNNING

While the stopwatch or lap functions are being used, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

- Total time / split time and current heart rate
- Lap time and current heart rate

- Current calories and % fat burned
- Distance and speed
- Clock with pace

If the battery is low when taking a lap, this screen will appear and no more laps will be saved.



VIEWING OVERALL OR LAP MEMORY RECORDS

To view memory:

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).

2. Press **LAP / MEM / -** to enter memory mode. Odometer will be displayed.



3. Press **SET**, "ALL" will flash. Press **ST / SP / +** or **LAP / MEM / -** to select viewing overall or an individual lap memory.



4. Press **SET** to view each record.

For overall memory, the records will appear in the following order:

- Total time and maximum heart rate
- Total time and average heart rate
- Total calories and % fat burned
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit

- Average pace and average speed
- Distance and maximum speed

For each individual lap, the records will appear in the following order:

- Lap time and lap number
- Lap time and maximum heart rate
- Split time and average heart rate
- Calorie and % fat burned - per lap
- In zone time - per lap
- Above zone time - per lap
- Below zone time - per lap
- Average pace and average speed
- Distance and maximum speed

ABOUT THE FITNESS / BODY MASS INDEX

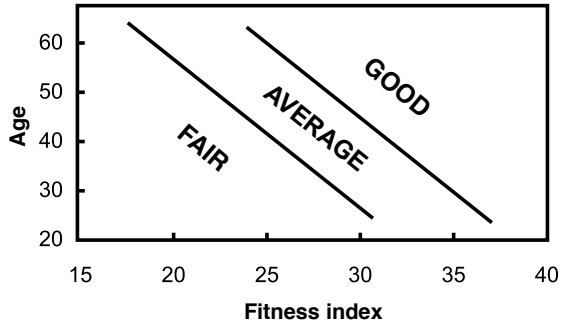
FITNESS INDEX

Your watch will generate a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

The higher the index, the fitter you are. See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:



FITNESS INDEX FOR WOMEN



BODY MASS INDEX

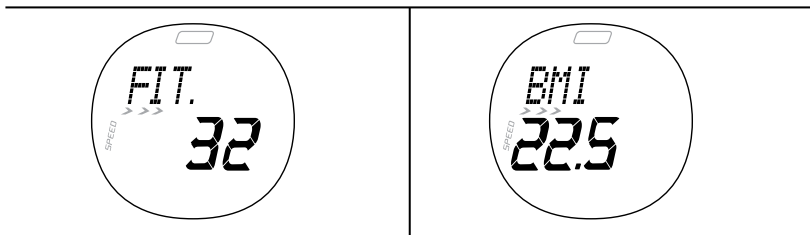
Your body mass index is a measurement of the relative percentages of fat and muscle mass in the human body.

HEALTH INDICATION	BMI RANGE	DESCRIPTION
Underweight	Less than 18.5	Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.
Recommended	18.5 to 24.9	Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.
Overweight	25.0 to 29.9	Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.
Obese	30.0 or greater	At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.

NOTE The above BMI information is based on BMI classification from WHO 2004.

VIEWING FITNESS

Press **MODE** to enter **USER** Mode. Then, press **LAP / MEM / -** to display your fitness and body mass index.



NOTE If you have not completed your user profile, these will not display and “- -” will show on the display.






CARE INSTRUCTIONS

To ensure you receive the maximum benefit from using this product, please observe the following guidelines:

- Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never store the products when wet.
- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage.
- Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 50 meters. The chest belt is splash proof, and should not be worn for underwater activities, as the heart rate transmission cannot occur under water. Refer to the table for proper guidelines.

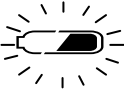



					
	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING /SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
Watch 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NO	NO

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, observe the following guidelines:

- Do not press the keys under water or with wet fingers.
- Rinse with water and mild soap after use.
- Do not use in hot water.

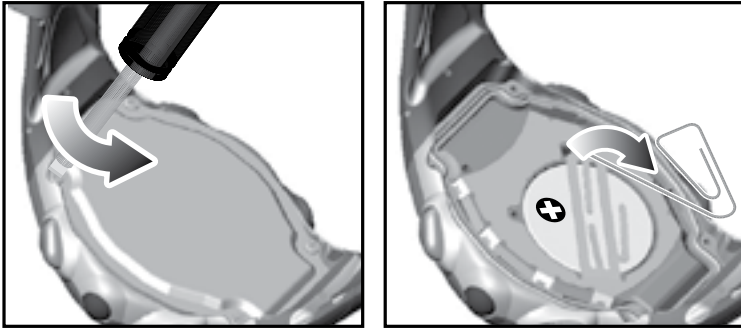
BATTERIES

Both the watch and the heart rate chest belt use 1 x CR2032 3V battery. Both are already installed. See the table below for battery warnings.

LOW BATTERY ICON	DESCRIPTION
	The battery is too low to run the backlight
	The battery is too low to run the vibration alert
	The watch battery is low; the vibration alert and backlight cannot be used
	The chest belt battery is nearly too low to send a signal to the watch

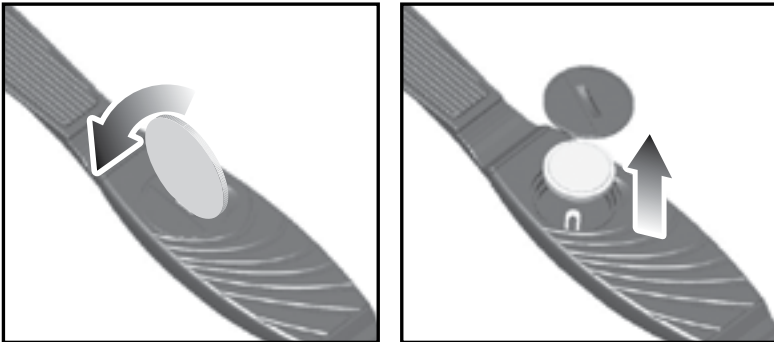
The batteries typically last one year. We highly recommend that you contact the retailer or our customer service department if you need to replace them.

To replace the watch battery:



1. Undo the four screws and remove the back plate.
2. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
3. Remove the old battery and slide the new battery into the battery compartment with the +side upwards.
4. Replace the battery clip, back plate and screws.

To replace the chest belt battery:



1. Using a coin, twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place.
2. Remove the old battery and insert the new battery with the +side upwards.
3. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

IMPORTANT

- Non-rechargeable and rechargeable batteries must be disposed of properly. For this purpose, special containers are provided for non-rechargeable and rechargeable battery disposal at communal collection centers.
- Batteries are extremely dangerous when swallowed! Therefore, keep batteries and small articles away from children. If a battery has been swallowed seek immediate medical advice.
- The batteries supplied must not be recharged, reactivated by any other means, dismantled, put into fire or short-circuited.

SPECIFICATIONS

CLOCK

Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2001-2050 (auto-calendar)
Alarm	Alarm with daily, weekday or weekend settings

STOPWATCH

Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100sec
Lap counter	60 laps share 99:59:59
Auto lap distance	0.01 to 99.99 km or mile

SMART TRAINING PROGRAM

Warm-up timer	Set to 5, 10, 15, or 0 mins
Exercise timer	99:59:00 (HH:MM:SS)
Maximum number of exercise timer repeats	9 By time: 99:59:00 (HH:MM:SS) By distance: 0.1 to 99.99 km OR 0.1 to 99.99 mile
Rest timer	3 mins fixed time

PERFORMANCE TRACKING

Heart rate (HR) alarm	Vibrate / sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)

Lower HR settable range	30-220 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0-9,999 kcal
% fat burned calculation	0-99%

SPEED FUNCTIONS

Speed range	0 to 40.0 km/hr (0 to 24.8 mile/hr)
Distance	0 to 9999.99km (0 to 6211.17 mile)
Distance tolerance	Best 8% (approximately)
Odometer	0 to 99999 km (0 to 62111 mile)
Pace mile	0 to 99'59" (MM'SS") per km or mile
Maximum number of target distance / time in SPEED Mode	9
Target distance in SPEED Mode	0.10 to 99.99 km or mile
Target time in SPEED Mode	00'01" to 99'59" (MM:SS)
Lower speed limit	0.1 to 39.9 km/hr or mile/hr
Upper speed limit	0.2 to 40.0 km/hr or mile/hr (Upper \geq lower + 0.1 km/hr or mile/hr)

TRANSMISSION

Range	62.5 cm (25 inches) - may decrease with low battery
-------	--

WATER RESISTANT

Watch	50 meters (not actuating keys)
Chest belt	Splash proof

POWER

Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery

OPERATING ENVIRONMENT

Operation temperature	5°C-40°C (41°F-104°F)
Storage temperature	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

WARNINGS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product. The warnings given here provide important safety information and should be observed at all times.

- Keep your watch water resistant.
- Avoid chemicals (gasoline, chlorine, perfumes, alcohol, hair sprays etc.)
- Reduce exposure to heat.
- Have your watch serviced by an approved service centre annually.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries before storing the product for a long period of time.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Do not subject the product to impact or shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device.
- When disposing of this product, do so in accordance with your local waste disposal regulations.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our customer care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Heart Rate Monitor (SE300) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



Pulsómetro

con medición de velocidad y distancia

Modelo: SE300

MANUAL DE USUARIO

PATENTE PENDIENTE

ÍNDICE

Introducción.....	3
Información de entrenamiento.....	3
Cómo le ayuda el pulsómetro.....	3
Consejos para entrenar	3
Panorámica general del producto.....	4
Reloj.....	4
Pantalla LCD.....	5
Cómo empezar.....	8
Desembalar el reloj	8
Cómo ponerse la banda pectoral y el reloj	8
Señal de transmisión	10
Búsqueda de señal.....	11
Configuración de Tono keypad / Modo luz.....	12
Activación de la Retroiluminación	12
Activación del bloqueo de botones	13
Alternar entre los modos principales.....	13
Reloj	13
Alarma	14
Perfil de usuario	15
Nivel de actividad.....	16
Perfil de ejercicio.....	16
Actividad objetivo	18
Límite de ritmo cardiaco máximo/mínimo/superior	19
Alerta de ritmo cardiaco.....	19

Calibración, Velocidad y Objetivos	20
Calibración.....	20
Unidad de velocidad y distancia	22
Límite de velocidad	22
Definición de objetivo(s).....	23
Uso de la función de objetivo	23
Consultar datos objetivo cuando el ejercicio está en pausa o detenido.....	24
Acerca del programa de entrenamiento inteligente	25
Uso del programa de entrenamiento inteligente.....	25
Ver datos mientras el programa de entrenamiento inteligente funciona	26
Consultar registros de memoria del programa de entrenamiento inteligente	27
Ritmo cardíaco de recuperación.....	28
Cronómetro	28
Ver datos mientras el Cronómetro / Vuelta funciona.....	29
Consultar registros de memoria Generales o de Vuelta	30
Acerca del índice de Ejercicio / Masa corporal	31
Índice de ejercicio	31
Índice de masa corporal.....	32
Consultar ejercicio.....	33
Instrucciones de cuidado	34
Actividades acuáticas y al aire libre	34
Pilas	35
Ficha técnica	37
Avisos	39
Acerca de Oregon Scientific	40
Declaración de conformidad UE	40

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el reloj Pulsómetro con velocidad y distancia (SE300) de Oregon Scientific™ como el producto para hacer deporte y ponerse en forma de su elección.

IMPORTANTE El uso de este producto es únicamente deportivo y no está diseñado para reemplazar el consejo médico.

Además de ofrecer instrucciones paso a paso para este producto, este manual contiene importantes instrucciones detalladas de seguridad y cuidado. Lea detenidamente el manual y guárdelo en un lugar seguro por si necesita consultarlo.

INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CÓMO LE AYUDA EL PULSÓMETRO

El Pulsómetro es la herramienta más importante para la salud cardiovascular y un compañero ideal de entrenamiento. Te permite ver los resultados. Esta información te permite apreciar tu rendimiento pasado, maximizar tu trabajo y adaptarte para futuros ejercicios para conseguir de esta manera, tus objetivos de una manera más efectiva y saludable.

Cuando haga ejercicio, la cinta registrará el latido de su corazón y lo envía al reloj. Ahora podrá consultar su ritmo cardiaco y empezar a hacer un seguimiento de su rendimiento según sus registros de ritmo cardiaco. A medida que se ponga más en forma, su corazón tendrá que hacer menos esfuerzo y la velocidad de su ritmo cardiaco se reducirá. El motivo es el siguiente:

- Su corazón bombea sangre a sus pulmones para obtener oxígeno. A continuación, la sangre, rica en oxígeno, va a los músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre abandona los músculos y vuelve a los pulmones para volver a iniciar el proceso. A medida que se vaya poniendo en forma, su corazón podrá bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón tendrá que latir menos a menudo para obtener el oxígeno necesario para sus músculos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

Para obtener los máximos beneficios de su programa de entrenamiento, y para asegurarse de hacer ejercicio sin correr riesgos, observe las siguientes directrices:



- Empiece con un objetivo de entrenamiento bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar su salud o competir en un evento deportivo.
- Seleccione un tipo de ejercicio que le guste y vaya variando de tipo para ejercitar distintos grupos de músculo.
- Empiece despacio y vaya subiendo el ritmo gradualmente a medida que su forma vaya mejorando. Haga ejercicio con regularidad. Se recomienda hacer ejercicio entre 20 y 30 minutos tres veces por semana para mantener un sistema cardiovascular sano.
- Asegúrese de destinar cinco minutos al calentamiento y cinco minutos al enfriamiento cada vez.
- Calcule el pulso después de hacer ejercicio, y a continuación repita el proceso al cabo de tres minutos. Si no vuelve a su estado en reposo normal, es posible que haya entrenado a un ritmo demasiado duro.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento fuerte.

PANORÁMICA GENERAL DEL PRODUCTO

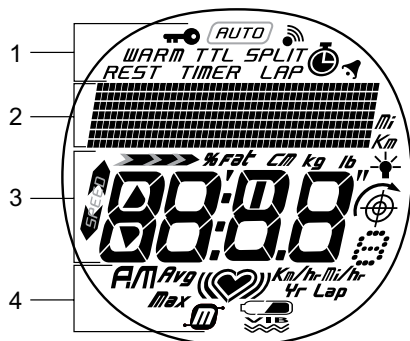
RELOJ



1. **LAP / MEM / -** : Muestra registros de entreno; disminuye el valor de los ajustes; marca una vuelta
2. **MODE**: Pasa a otro Modo de pantalla; manténgalo pulsado para buscar una señal
3. **ST / SP / +**: Inicio / parada del cronómetro; incrementar el valor de los ajustes

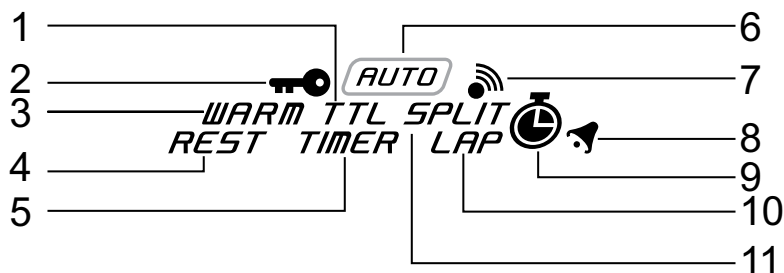
4.  /  : Encender retroiluminación durante 3 segundos; bloquear / desbloquear teclado
5. **SET**: Introducir modo de ajuste; confirmar ajuste; mostrar distintos datos durante el modo de entrenamiento o de memoria; reiniciar temporizador / cronómetro / función de cuenta atrás de objetivo



LCD





1. Área 1
2. Área 2
3. Área 3
4. Área 4

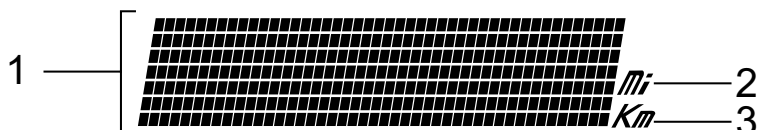
Área 1



1. **TTL**: Se muestra el tiempo de ejercicio total
2.  : El bloqueo de botones está activado
3. **WARM**: Se muestra el cronómetro de calentamiento, o el cronómetro de calentamiento está en funcionamiento
4. **REST**: Se muestra el cronómetro de recuperación, o el cronómetro de recuperación está en funcionamiento
5. **TIMER**: Se muestra el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE, o el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE está funcionando
6. **AUTO**: El programa de vuelta automática está funcionando
7.  : Tono keypad activado

8.  : Alarma activada
9.  : Se muestra el cronómetro, o el cronómetro está en funcionamiento
10. **LAP**: Muestra el tiempo de la vuelta actual o el tiempo de la vuelta en memoria
11. **SPLIT**: Muestra y calcula intervalos

Área 2

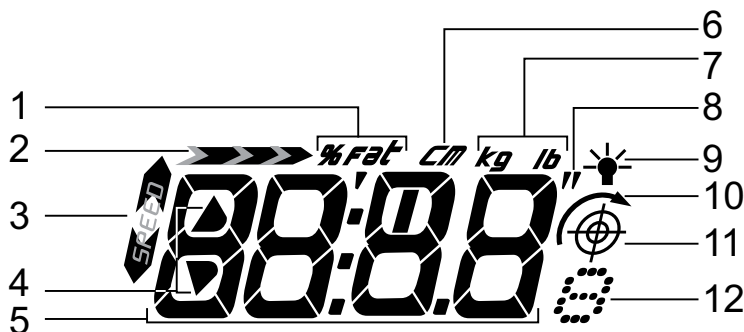





1. Muestra el modo y la información relevante





2. **Mi** : Distancia en millas

3. **Km** : Distancia en kilometros

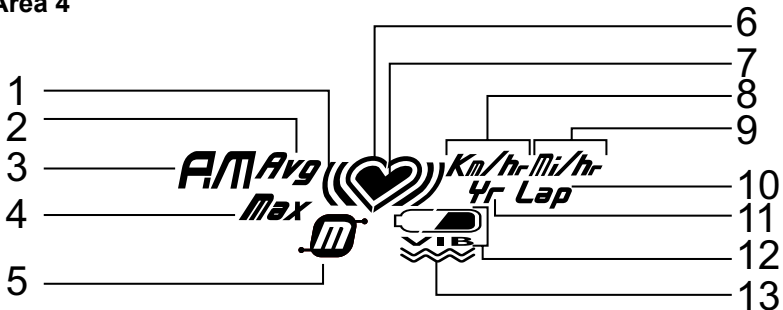
Área 3









1. **%Fat** : Porcentaje de grasas quemadas
2.  : El icono se anima cuando se toma una lectura de velocidad
3.  : La flecha sube / baja parpadeando si la velocidad queda fuera de la zona
4.  : La flecha sube / baja parpadeando si el ritmo cardíaco queda fuera de la zona
5. Muestra información
6. **CM** : Unidad de altura

7. **kg / lb** : Unidades de peso corporal
8. **▼ / ▯** : Unidad de altura
9.  : Modo Luz activado
10.  : Función de repetición activada
11.  : Se muestra el Modo Velocidad, o el Modo Velocidad está en funcionamiento
12.  : Modo Velocidad – muestra el número de objetivo;
Modo de entrenamiento – muestra el número de repeticiones que quedan

Área 4



1.  : El ritmo cardíaco está por encima o por debajo del límite; la alerta de ritmo cardíaco está activada
2. **Avg** : Aparece cuando se muestra un ritmo cardíaco / velocidad / ritmo medios
3. **AM / PM** : Aparece cuando se utiliza el reloj / alarma de 12 horas
4. **Max** : Se muestra el valor máximo de velocidad y distancia
5.  : Aparece en modo memoria
6.  : Parpadea cuando recibe señal de búsqueda automática de ritmo cardíaco
7.  : Parpadea cuando encuentra una señal
8. **Km/hr** : La velocidad se muestra en Km/hr
9. **Mi/hr** : La velocidad se muestra en Mi/hr
10. **Lap** : Aparece cuando se hace una vuelta
11. **Yr** : Aparece al introducir el año de nacimiento

12.  : Estado de la pila
VIB : La pila está casi agotada y no efectúa la función de vibración
13.  : La alerta de vibración está configurada

PARA EMPEZAR

DESEMBALAJE DEL RELOJ

Esta caja contiene:

- Reloj
- Cinta para transportarlo
- Cinturón elástico regulable
- Bolsa de almacenamiento
- Soporte para bicicleta
- 2 pilas de litio CR2032 – ya instaladas

Para poner en marcha el reloj (sólo la primera vez que se usa):

Pulse cualquier botón durante 2 segundos para activar la pantalla LCD.

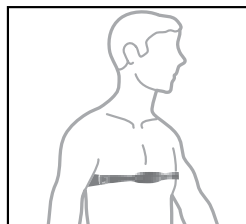
CÓMO PONERSE LA BANDA PECTORAL Y EL RELOJ

CINTA

La cinta de control de ritmo cardiaco sirve para contar el ritmo cardiaco y transmitir los datos al reloj.

Para ponerse la cinta:

1. Moje las almohadillas conductoras de la cara inferior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductor para garantizar un buen contacto.
2. Póngase la cinta diagonalmente colgada del cuello. Para asegurarse que el ritmo cardiaco se mide correctamente, ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales.



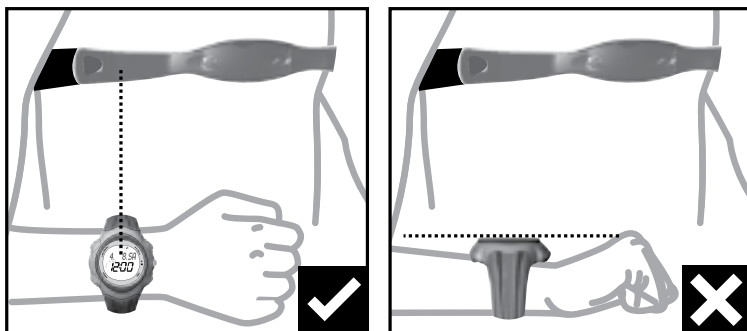
CONSEJOS

- La posición de la cinta afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva la hebilla por la cinta para que quede encima de su corazón.
- Evite las zonas con pelo denso.

- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que funcionara correctamente. Esto es normal y debería mejor al cabo de unos minutos de ejercicio.

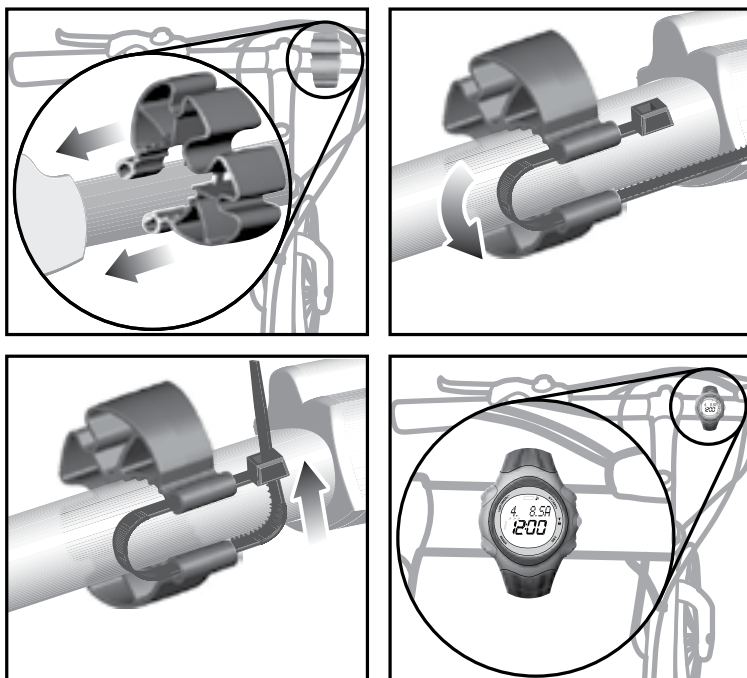
RELOJ

Puede llevar el reloj receptor en la muñeca o colocarlo en una bicicleta o máquina de ejercicio.



CONSEJO Para garantizar una buena recepción, intente mantener la pantalla LCD vertical mientras corre o camina.




Para colocarlo a una bicicleta o máquina de ejercicio:



SEÑAL DE TRANSMISIÓN

La cinta y el reloj tendrán un alcance de transmisión máximo de unos 62,5 cm (25 pulgadas). Están equipados con el sistema de codificación digital más moderno para reducir las interferencias del entorno y obtener lecturas más precisas.

NOTA Si el reloj está buscando la señal de la cinta (sea búsqueda manual o automática), asegúrese de que la cinta no esté a más de 10 cm (4 pulgadas) del reloj.

ICONO	DESCRIPCIÓN
 El corazón exterior parpadea	Búsqueda de señal
 El corazón interior parpadea	Se ha encontrado una señal \
	No se ha encontrado ninguna señal

NOTA Si el reloj no registra ninguna actividad de la cinta durante 5 minutos, las funciones de ritmo cardíaco y velocidad se apagarán.

IMPORTANTE Si el icono de ritmo cardíaco no aparece en la pantalla ni está parpadeando porque no se ha encontrado ninguna señal, fuerce una búsqueda de señal. Consulte la sección “Búsqueda de señal” para ver cómo hacerlo. En caso de experimentar una señal débil o si su señal es interrumpida por interferencias del entorno, siga los pasos siguientes para identificar y resolver la situación:

- La señal es débil – el reloj sólo muestra “0”:
 - Reduzca la distancia entre la cinta de control de ritmo cardíaco y el reloj.
 - Reajuste la posición de la cinta de control de ritmo cardíaco.
 - Compruebe las pilas. Si están casi gastadas o gastadas, su cobertura podría reducirse.
 - Inicie una búsqueda de señal (consulte la sección “Búsqueda de señal”).
- Interferencia del monitor de ritmo cardíaco de otra persona –su lectura de ritmo cardíaco aparece en el reloj que usted lleva, o el reloj muestra “0”:

- Quítese la cinta durante 12 segundos para modificar automáticamente su ID de usuario (El reloj tiene 4 IDs. Cuando recibe la señal de la cinta, le dirá qué usuario ha seleccionado. Sólo los productos con sistema de codificación digital tienen IDs de usuario.)


NOTA Las lecturas de ritmo cardíaco podrían interferir con otros usuarios si la distancia es inferior a 84 cm (33 pulgadas).

3. Hay cruce de señales; la lectura de ritmo cardíaco de su reloj parpadea:
 - Hay demasiadas interferencias en el entorno para que su monitor de ritmo cardíaco funcione normalmente. Vaya a un área en la cual la lectura de ritmo cardíaco deje de parpadear.

AVISO Las interferencias del entorno pueden deberse a interferencias electromagnéticas. Estas interferencias pueden producirse cerca de líneas de alta tensión, semáforos, líneas colgadas, líneas ferroviarias, líneas de trolebús o tranvía, televisores, motores de automóviles, ordenadores para bicicleta, ciertos equipos de ejercicio propulsados con motor, teléfonos móviles o al pasar por puertas de seguridad eléctricas. En caso de interferencias, las lecturas de ritmo cardíaco y velocidad pueden inestabilizarse y no ser precisas.

BÚSQUEDA DE SEÑAL



Para forzar una búsqueda de señal:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo VELOCIDAD, ENTRENAMIENTO o CRONO.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante 2 segundos. El icono de búsqueda de señal  con el exterior parpadeando aparecerá para confirmar que se está realizando una búsqueda de señal. Si el reloj está buscando la señal de la cinta, asegúrese de que la cinta no esté a más de 10 cm (4 pulgadas) del reloj.

La búsqueda de señal durará unos 10 minutos. Si al cabo de 10 minutos el icono del corazón no está parpadeando, significará que la búsqueda no ha surtido efecto y que debe forzar otra búsqueda de señal. Consulte la tabla en la sección de “Señal de transmisión” para tener más información sobre el estado de la señal.

CONFIGURACIÓN DE TONO KEYPAD / MODO LUZ

Puede configurar el reloj de modo que:


<ul style="list-style-type: none"> El pitido de los botones esté activado o desactivado. 	
<ul style="list-style-type: none"> El Modo Luz esté activado o desactivado (consulte la sección “Activación de la Retroiluminación”). 	

Para configurar estas funciones:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo HORA.
2. Pulse **SET** repetidamente hasta que alcance la función que desea modificar.
3. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para modificar la configuración.
4. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.

ACTIVACIÓN DE LA RETROILUMINACIÓN

Para activar cuándo el Modo Luz está desactivado:

- Pulse  para iluminar la pantalla durante 3 segundos. Pulse cualquier otra tecla mientras la luz esté encendida y se alargará 3 segundos más.

Para activar cuándo el Modo Luz está activado:



- Pulse cualquier tecla para encender o alargar la retroiluminación durante 3 segundos.

Para ahorrar pila, el ajuste activado del Modo Luz se apaga automáticamente al cabo de 2 horas.

NOTA La iluminación de pantalla no funciona cuando se muestra el icono de pila casi gastada, pero volverá a la normalidad en cuanto se cambie la pila.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar o desactivar el keypad:

- Pulse  y manténgalo pulsado durante 2 segundos.  aparecerá_ si el bloqueo de keypad está_ activo.

ALTERNAR ENTRE DOS MODOS DE OPERACIÓN

Pulse **MODE** para alternar entre los 5 modos de operación:

- HORA: Reloj de tiempo real y alarma
- VELOCIDAD: Calibración, Velocidad y Objetivos distancia / tiempo
- ENTRENAMIENTO: Temporizador de Calentamiento, ejercicio y recuperación.
- CRONO: Cronómetro
- USUARIO: Perfil de usuario y ejercicio

Los modos se describen en las secciones siguientes.

NOTA Puede tener SMART TRAINING PROGRAM o el cronómetro funcionando mientras accede a otros modos. El icono del modo activo parpadeará hasta que vuelva a dicho modo.

RELOJ

Para configurar el reloj:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de HORA.



2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.



3. Pulse **ST / SP / + o LAP / MEM / -** para seleccionar formato de 12 o 24 horas. Mantenga el botón pulsado para que avance más rápido. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.

- Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes: Hora / Minuto / Año / formato de fecha DD:MM o MM:DD / Mes / Día.

NOTA El reloj está programado con un calendario automático de 50 años, lo cual significa que no tendrá que reiniciar los días de la semana y las fechas todos los meses.

ALARMA

Su reloj tiene una alarma que se puede configurar para que se active todos los días (Lun-Dom), los días laborables (Lun-Vie) o el fin de semana (Sáb-Dom).

Para configurar la alarma:

- Pulse **MODE** para acceder al Modo HORA.




- Pulse **SET** para seleccionar alarma.

- Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee para entrar al modo de configuración de la alarma.



- Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para modificar la configuración Diaria, Día laborable o Fin de semana. Mantenga el botón pulsado para que avance más rápido. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
- Repita el paso 4 para cambiar otros ajustes: Hora / Minuto.
- La alarma se activará automáticamente en cuando acabe de configurar la hora de la alarma.

Para activar o desactivar la alarma:

- Pulse **MODE** para acceder al Modo HORA.
- Pulse **SET** para seleccionar alarma.
- Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para activar o desactivar la alarma. Cuando la alarma está activa aparece el icono .




Para desactivar el sonido de la alarma:

Pulse cualquier tecla para desactivar el sonido de la alarma. La alarma se reiniciará automáticamente a no ser que la desactive.

PERFIL DE USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del monitor de ritmo cardiaco, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo se generará automáticamente un índice de forma física y masa corporal. Estos cálculos, así como las calorías y grasas quemados a lo largo del tiempo, le permitirán hacer un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo.

Para configurar el perfil de usuario:

<p>1. Pulse MODE para acceder al Perfil de usuario.</p>	
<p>2. Si aparece esta pantalla, pulse SET para acceder al perfil de usuario</p>	
<p>3. Pulse SET y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.</p>	

- Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para modificar la configuración Hombre/Mujer. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
- Repita el paso 4 para cambiar otros ajustes: Año de nacimiento / Mes de nacimiento / Día de nacimiento / Peso – opción lbs o kg / Peso / Altura – opción pies / pulgadas o centímetros / Altura / Nivel de actividad – Poco, hobby o atleta.

En cuanto complete su perfil de usuario se calcularán y mostrarán inmediatamente un índice de forma física y un índice de masa corporal. Consulte la sección “Acerca del índice de forma física / masa corporal” para más información.

NOTA Puede mostrar y configurar su perfil de usuario en cualquier momento.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías y porcentaje de grasas quemadas.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad se basa su propia autoevaluación y cuanto ejercicio hace regularmente.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
POCO	POCO No suele realizar ejercicio habitualmente
AFICIONADO	Medio – Participa en alguna actividad (como golf, tenis, halterofilia o gimnasia) entre 2 y 3 veces por semana.
ATLETA	Alto – Participa activamente en ejercicios físicos duros (como hacer fútbol, nadar) o participa en ejercicios vigorosos (como tenis, baloncesto o balonmano).




PERFIL DE EJERCICIO

Para utilizar el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE tendrá que configurar el perfil de ejercicio. Puede configurar 3 perfiles de ejercicio distintos.

Las distintas actividades ejercitan el cuerpo de distintos modos, y le permiten alcanzar distintos objetivos de forma física. Por ese motivo el perfil de ejercicio se puede ajustar de modo que encaje con distintas actividades físicas. Por ejemplo, si está corriendo, seguramente los ajustes de su perfil de ejercicio serán distintos de los que usaría si estuviera realizando una actividad de pesas.

Asimismo, el tiempo que necesita para calentar y completar un ejercicio también será distinto. Por eso puede cambiar el calentamiento y el cronómetro del ejercicio para que encaje.

Para configurar el perfil de ejercicio:

<p>1. Pulse MODE para acceder al Modo USUARIO.</p>	
<p>2. Pulse SET para acceder al Perfil de ejercicio.</p>	
<p>3. Pulse SET para seleccionar entre los 3 perfiles de ejercicio.</p>	
<p>4. Pulse SET y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee. Al cabo de un tiempo, la pantalla pasará a "WALK", "JOG" o "RUN".</p>	
<p>5. Pulse ST / SP / + o LAP / MEM / - para modificar el ajuste caminar / fúting /correr. Mantenga el botón pulsado para que avance más rápido. Pulse SET para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.</p> <p>6. Repita el paso 5 para cambiar otros ajustes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Límite mínimo de ritmo cardíaco • Límite máximo de ritmo cardíaco • Alerta de ritmo cardíaco activada o desactivada • Temporizador de repetición de ejercicio ON u OFF • Temporizador de ejercicio o Distancia / Distancia (si se selecciona Distancia) • Temporizador de ejercicio por horas (si se selecciona Temporizador) • Temporizador de ejercicio por minutos (si se selecciona Temporizador) • Temporizador de calentamiento (configurado para que se active a 5, 10 15 minutos o a 0 para desactivar el temporizador) 	

- Temporizador de descanso (Recuperación) ON u OFF

NOTA El modo de vibración aparecerá después del ajuste de límite superior de ritmo cardíaco cuando la pila esté baja; este aviso le permite retomar el modo de vibración o desactivarlo para no gastar tanto la pila.

NOTA En cuanto haya configurado su perfil de usuario y objetivo de actividad, su límite de ritmo cardíaco superior e inferior se configurarán automáticamente. Sin embargo, si los ajustes automáticos no le van bien, puede modificarlos manualmente. Si modifica la actividad objetivo se actualizarán automáticamente.

ACTIVIDAD OBJETIVO

Hay 3 niveles de actividad objetivo:

ACTIVIDAD OBJETIVO		RCM%	DESCRIPCIÓN
ANDAR	Salud Mantenimiento	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
FOOTING	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.

CORRER	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.
--------	----------------------	--------	--

LÍMITE DE RITMO CARDIACO MÁXIMO/MÍNIMO/SUPERIOR

Antes de iniciar un programa de ejercicio, y para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:





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

Para calcular manualmente sus propios límites de ritmo cardíaco, siga las instrucciones que aparecen a continuación:

RCM	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
RCM = 220 - edad	RCM x actividad objetivo baja %. Por ejemplo, si la actividad objetivo es CAMINAR Límite inferior = RCM x 65%	RCM x actividad objetivo alta %. Por ejemplo, si la actividad objetivo es CAMINAR Límite superior = RCM x 78%

ALERTA DE RITMO CARDIACO

En el perfil de ejercicio puede configurar la alerta de ritmo cardíaco siguiendo los pasos siguientes:

ICONO	DESCRIPCIÓN
	Sonido de ritmo cardíaco y
	Alerta de sonido de ritmo cardíaco <ul style="list-style-type: none"> • 1 pitido significa límite inferior • 2 pitidos significan límite superior
	Vibración de ritmo cardíaco
	Sonido de ritmo cardíaco y

Si la alerta de ritmo cardíaco está activada, una flecha hacia arriba o hacia abajo aparecerá en la pantalla para indicar qué límite se ha superado.

NOTA Con la función de vibración las pilas se consumen más rápidamente que con la alarma de sonido.

CALIBRACIÓN, VELOCIDAD Y CALIBRACIÓN DE OBJETIVOS

CALIBRACIÓN

Antes de usar la función de velocidad y distancia tendrá que configurar un parámetro de calibración real. Para ello preconfigure una distancia para obtener una estimación sobre su velocidad al recorrer esta distancia. Tiene que correr esta distancia y a continuación configurar la calibración adecuada. Puede hacerlo corriendo y/o caminando. Puede usar el reloj sin calibración, pero la precisión de velocidad y distancia serán menores. Después de la calibración, la precisión de velocidad y distancia mejorará.

Para configurar la calibración real:

1. Asegúrese de que la transmisión entre el reloj y la cinta sea correcta.
2. Pulse **MODE** para acceder al Modo VELOCIDAD.
3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.

4. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar CALIBRACIÓN (Cali) y pulse **SET** para confirmar.



5. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar la calibración para caminar o correr. Recomendamos hacer ambas calibraciones separadamente. El reloj puede distinguir automáticamente si el usuario camina o corre.
6. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar calibración real ("SET CAL" parpadeará) o introducir directamente un parámetro de calibración (parpadeará "SET PAR" y pulse **SET** para confirmar.

La primera vez que lo use, seleccione calibración real. Después de la calibración, grabe los parámetros de calibración de caminar y correr de modo que en futuro pueda introducir los parámetros manualmente en lugar de realizar una calibración real. Por ejemplo, si le presta el reloj a alguien que le introduce su propia calibración, sólo tiene que introducir su parámetro de calibración cuando vuelva a usar el reloj.

7. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar la distancia que quiere caminar o correr (se recomiendan 400 m para cada uno) y pulse **SET** para confirmar.
8. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar la calibración y empiece a caminar o correr.
9. Después de caminar o correr la distancia deseada, pulse **ST / SP / +** para acabar la calibración.
10. El reloj puede sentir si su calibración es correcta o no. Si recibe un mensaje de error, intente correr a una velocidad más lenta, ya que a veces el reloj no puede calibrar con precisión si corre demasiado deprisa.
11. Si la calibración ha fallado, puede volverla a realizar pulsando **SET** y repitiendo los pasos 8 y 9, o detenerla pulsando **ST / SP / +**.

NOTA Puede detener la calibración en cualquier momento pulsando **ST / SP / +** y saliendo del modo de ajuste pulsando **MODE**.

NOTA La función de velocidad y distancia sólo funciona al correr o caminar, no si se va en bicicleta o en coche.

NOTA La calibración depende de cómo se camina o corre, incluso del calzado. Por tanto, si otra persona usa el reloj, tendrá que repetir la calibración.

NOTA En cuanto deje de caminar o correr el reloj necesitará unos 10 segundos para volver a "0".

UNIDAD DE VELOCIDAD Y DISTANCIA

Para ajustar la unidad (Km o Millas):

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo VELOCIDAD.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
3. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar ajuste de UNIDAD y pulse **SET** para confirmar.
4. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para alternar entre Km y Milla. Pulse **SET** para confirmar su selección.

LÍMITE DE VELOCIDAD

Su reloj tiene un sistema de medición de velocidad en tiempo real. Durante el ejercicio se puede consultar la velocidad media. Se pueden configurar el límite superior e inferior de velocidad antes de hacer ejercicio con la opción de oír una alerta de velocidad si se supera o no se alcanza los límites.

Para configurar el límite de velocidad:


1. Pulse **MODE** para acceder al Modo VELOCIDAD.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
3. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar LÍMITE DE VELOCIDAD y pulse **SET** para confirmar.
4. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para modificar el límite inferior, pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente ajuste.
5. Repita el paso 4 para configurar el límite superior y la alerta de velocidad.

NOTA Las alertas visuales y de sonido se activan cada 10 segundos cuando se supera el límite superior de velocidad o no se alcance el límite inferior. En cuanto a la alerta de sonido, 3 pitidos breves indican que se está por debajo del límite inferior, mientras que 4 pitidos breves indican que se está por encima del límite superior.

DEFINICIÓN DE OBJETIVO(S)

Antes de empezar a hacer ejercicio podrá marcarse distintos objetivos (en cuanto a la distancia o al tiempo). Hay 9 grupos de objetivos disponibles. Cuando el primer objetivo se ha completado, pasará automáticamente al siguiente, y así sucesivamente hasta que se completen todos los objetivos. Esta función es útil para quienes quieren entrenar con distintos tipos de ejercicio.

Para definir objetivos:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo VELOCIDAD.
 2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
-
- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 3. Pulse ST / SP / + o LAP / MEM / - para seleccionar OBJETIVO y pulse SET para confirmar. |  |
|---|---|

4. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar cuántos objetivos quiere (1-9). Pulse **SET** para confirmar.
5. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar "Por distancia" o "Por tiempo" y pulse **SET** para confirmar.
6. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar el objetivo que quiere definir y pulse **SET** para confirmar.
7. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** para modificar el valor del ajuste. (distancia o minutos/segundos) y pulse **SET** para confirmar.
8. Repita los pasos 6 y 7 para definir otros objetivos o pulse **MODE** para salir del modo de ajuste.

NOTA La distancia se puede fijar entre 0,10 – 99,99Km, y el tiempo entre 00'01" - 99'59".

USO DE LA FUNCIÓN DE OBJETIVO

Para iniciar / detener la función de objetivo:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo VELOCIDAD.
2. Pulse **ST / SP / +** para iniciar el primer objetivo.
3. Puede pulsar **ST / SP / +** para pausar / retomar cada objetivo O BIEN saltarse un objetivo pulsando **ST / SP / +** y manteniéndolo pulsado; se oirán 3 pitidos breves para indicar que se omite un objetivo.

4. Cuando todos los objetivos hayan sido finalizados, se emitirá un pitido largo y "FINISH" parpadeará.

NOTA Puede reiniciar todos los objetivos en cualquier momento pulsando **SET** y manteniéndolo pulsado.

Durante el ejercicio, puede pulsar **SET** para consultar la siguiente información:

- Distancia objetivo / tiempo restante y velocidad
- Distancia objetivo / tiempo restante y ritmo cardíaco
- Reloj y ritmo
- Distancia total de todos los objetivos finalizados y velocidad media
- Tiempo total y ritmo medio

NOTA El ritmo es el tiempo (MM'SS") necesario para recorrer un kilómetro o una milla.

CONSULTAR DATOS OBJETIVO CUANDO EL EJERCICIO ESTÁ EN PAUSA O DETENIDO

Para ver la memoria relativa a resultados sobre objetivos:

1. Pulse **ST / SP / +** para pausar o detener la función de objetivo.
2. Pulse **LAP / MEM / -** para acceder al Modo de Alarma. Se mostrará el odómetro.
3. Pulse **SET**, "ALL" parpadeará. A continuación pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar visualización de toda la memoria o una memoria individual.
4. Pulse **SET** para ver los datos.

Se pueden consultar los datos siguientes de cada objetivo individual:

- Tiempo transcurrido y velocidad media
- Distancia recorrida y ritmo medio
- Ritmo cardíaco medio

Se pueden consultar los datos siguientes del rendimiento total:

- Tiempo total transcurrido y velocidad media
- Distancia total recorrida y ritmo medio
- Ritmo medio y ritmo cardíaco medio

NOTA El odómetro indica la distancia total recorrida desde la última vez que se reiniciara el sistema. Está compartido con los modos VELOCIDAD, ENTRENAMIENTO o CRONO. Para reiniciar el odómetro, pulse **SET** y manténgalo pulsado.

ACERCA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE le permite completar con efectividad ciclos de ejercicio. Le guiará a lo largo del calentamiento de 5 minutos (ajuste predeterminado) y hasta el final de su programa de ejercicio. Además de hacer un seguimiento de su ritmo cardíaco y alertarle si se sale del alcance para la zona de entrenamiento seleccionada, el programa también le permite consultar cuántas calorías y qué porcentaje de grasa ha quemado.

USO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE hace un seguimiento de su rendimiento, siempre y cuando haya introducido su perfil de usuario y su perfil de ejercicio.

NOTA No puede utilizar el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE si el cronómetro funciona.

Para acceder al PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo ENTRENAMIENTO.



2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado. A continuación pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar 1 de los 3 perfiles de ejercicio. Pulse **SET** para confirmar.



3. Para iniciar o detener el temporizador de calentamiento, ejercicio o cuenta atrás de recuperación, pulse **ST / SP / +**. Si para algún temporizador, puede volver a pulsar **ST / SP / +** para retomar la cuenta. Al final de cada periodo de cuenta atrás oírás un pitido.
 - 3 pitidos cortos = Se ha completado el calentamiento
 - 1 pitido largo = Se ha completado el tiempo de ejercicio o la distancia
 - 6 pitidos cortos = Se ha completado el tiempo de recuperación
4. Para omitir un temporizador y pasar al siguiente, pulse **ST / SP / +** y manténgalo pulsado.
5. Para reiniciar el temporizador, pulse **SET** y manténgalo pulsado.

El orden del Modo de Temporizador es:


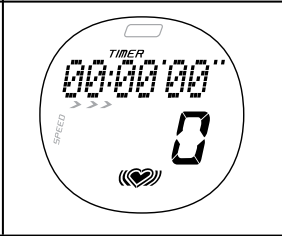
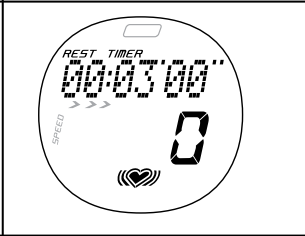

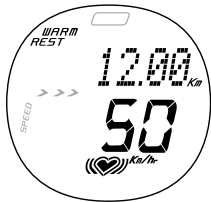

- Tiempo de calentamiento
 - El calentamiento no se muestra se ha configurado en "0" en el perfil de ejercicio.
- Tiempo o distancia de ejercicio
 - El tiempo o distancia de ejercicio se configura en el perfil de ejercicio.
- Tiempo de recuperación
 - El tiempo de descanso (recuperación) es de 3 minutos y no puede variarse. Cuando el temporizador alcance "0", el ritmo cardíaco de recuperación parpadeará.

NOTA Puede activar o desactivar el temporizador de recuperación seleccionando el ajuste Activado / Desactivado en el perfil de ejercicio (por favor, consulte "Configuración del Perfil de ejercicio - paso 6").

VER DATOS MIENTRAS EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE FUNCIONA

Durante el calentamiento, el ejercicio o la recuperación, puede pulsar **SET** para consultar y alternar las siguientes pantallas:

Tiempo restante de calentamiento / ejercicio / recuperación con el ritmo cardíaco actual:

		
<ul style="list-style-type: none"> • Calorías y % de grasas quemadas actuales 		
<ul style="list-style-type: none"> • Distancia recorrida y velocidad 		
<ul style="list-style-type: none"> • Reloj con ritmo 		

CONSULTAR REGISTROS DE MEMORIA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

Si se ha pausado o completado el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE, pulse **LAP / MEM /** - para acceder al modo de memoria: Se mostrará el odómetro; a continuación, pulse **SET** para consultar los registros siguientes:

- Tiempo total y ritmo cardíaco máximo
- Ritmo cardíaco de recuperación y ritmo cardíaco medio
- Porcentaje total de calorías y grasas quemadas
- En la zona de tiempo: Tiempo transcurrido sin superar su límite superior ni inferior de ritmo cardíaco

- Tiempo por encima: Tiempo en que se ha superado el ritmo cardíaco máximo
- Tiempo por debajo: Tiempo en que no se ha alcanzado el ritmo cardíaco mínimo
- Ritmo y velocidad medios
- Distancia recorrida y velocidad máxima

NOTA No puede utilizar el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE, cronómetro y función objetivo al mismo tiempo.

RITMO CARDÍACO DE RECUPERACIÓN

Su ritmo cardíaco de recuperación es una buena indicación del estado físico del sistema cardiovascular. Cuanto más rápido se recupera su corazón después del ejercicio, en mejor forma está su organismo. El reloj utiliza un método de recuperación basado en el tiempo que comprueba su ritmo cardíaco de recuperación 3 minutos después del ejercicio.

Compare su ritmo cardíaco de recuperación entre las sesiones de ejercicio para hacer un seguimiento del efecto que tiene su ejercicio.

CRONÓMETRO

La función de cronómetro es especialmente útil cuándo no está seguro de cuánto tiempo le llevará su actividad, o si quiere calcular el tiempo que le cuesta realizar una tarea y su rendimiento a lo largo de ese tiempo. También puede tomar registros por vuelta o en intervalos con la función de cronómetro.

Para sacar el máximo de provecho a su función cronómetro, complete su perfil de usuario y su perfil de ejercicio. Si no ha completado su perfil de usuario no podrá utilizar la función de calorías y grasas quemadas.

- Pulse **MODE** para acceder al Modo **CRONO**. Ahora puede realizar las funciones siguientes:

TAREA	INSTRUCCIÓN
Puesta en marcha del cronómetro	Pulse ST / SP / + .
Pausa / retomar cronómetro	Pulse ST / SP / + .

Reinicio	Pulse SET y manténgalo pulsado.
Guardar vuelta	Pulse LAP / MEM / - mientras el cronómetro funciona. NOTA La memoria puede almacenar hasta 60 vueltas ó 99 hrs:59 mins.
Seleccione el perfil de ejercicio para el cronómetro	1. Pulse SET y manténgalo pulsado. 2. Pulse ST / SP / + o LAP / MEM / - para seleccionar 1 de los 3 perfiles de ejercicio. Pulse SET para confirmar.
Activar / desactivar vuelta automática	Después de seleccionar el perfil de ejercicio aparecerá el ajuste VUELTA AUTOMÁTICA activado/desactivado. Pulse ST / SP / + o LAP / MEM / - para elegir. Pulse SET para confirmar. Si la función de VUELTA AUTOMÁTICA está activada, se registrará automáticamente una vuelta cuando haya recorrido una distancia predeterminada (como por ejemplo 1 km). NOTA Si se selecciona la función de vuelta automática (por distancia) y la velocidad es cero, el cronómetro se detendrá.

NOTA El cronómetro empieza a calcular en min:sec:1/100 seg. Transcurridos 59, la pantalla cambiará a hrs:min:seg.

VER DATOS MIENTRAS EL CRONÓMETRO / VUELTA FUNCIONA

Mientras se usan las funciones de cronómetro o vuelta, puede pulsar **SET** para consultar y alternar las siguientes pantallas:

- Tiempo total / tiempo de intervalo y ritmo cardíaco actual
- Tiempo de vuelta y ritmo cardíaco actual
- Calorías y % de grasas quemadas actuales
- Distancia y velocidad
- Reloj con ritmo

Si la pila está casi agotada cuando se registra una vuelta, aparecerá esta pantalla y no se guardarán más vueltas.



CONSULTAR REGISTROS DE MEMORIA GENERALES O DE VUELTA

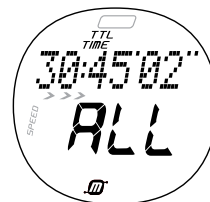
Para visualizar registros de memoria:

1. El cronómetro tiene que estar parado (pulse **ST / SP / +**).

2. Pulse **LAP / MEM / -** para acceder al Modo de Alarma. Se mostrará el odómetro.



3. Pulse **SET**, "ALL" parpadeará. Pulse **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** para seleccionar visualización de toda la memoria o una vuelta individual.



4. Pulse **SET** para ver cada registro.

En el caso de toda la memoria, los registros aparecerán en el orden siguiente:

- Tiempo total y ritmo cardíaco máximo
- Tiempo total y ritmo cardíaco medio
- Porcentaje total de calorías y grasas quemadas
- En la zona de tiempo: Tiempo transcurrido sin superar su límite superior ni inferior de ritmo cardíaco
- Tiempo por encima: Tiempo en que se ha superado el ritmo cardíaco máximo
- Tiempo por debajo: Tiempo en que no se ha alcanzado el ritmo cardíaco mínimo

- Ritmo y velocidad medios
- Distancia recorrida y velocidad máxima

En el caso vuelta individual, los registros aparecerán en el orden siguiente:

- Tiempo de vuelta y número de vuelta
- Tiempo de vuelta y ritmo cardíaco máximo
- Tiempo de intervalo y ritmo cardíaco medio
- Calorías y % de grasas quemadas por vuelta
- En la zona de tiempo – por vuelta
- Tiempo por encima – por vuelta
- Tiempo por abajo – por vuelta
- Ritmo y velocidad medios
- Distancia recorrida y velocidad máxima

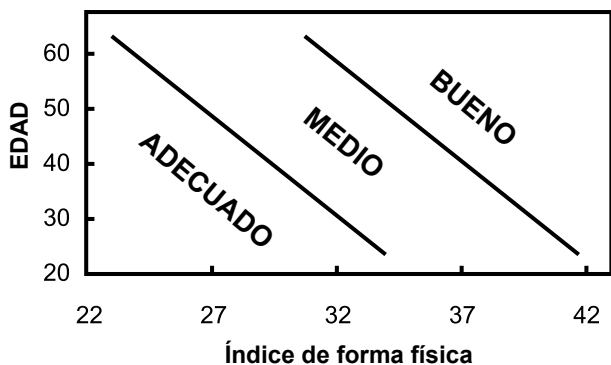
ACERCA DEL ÍNDICE DE EJERCICIO / MASA CORPORAL

ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

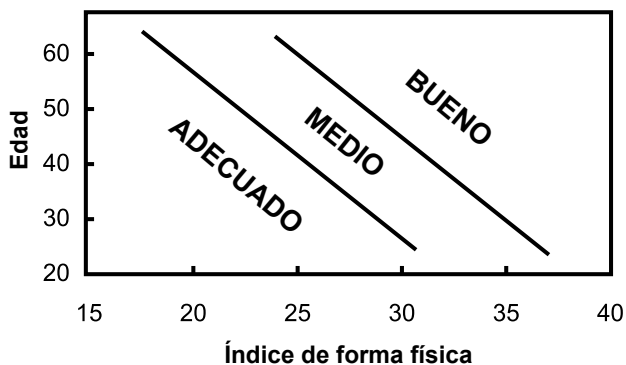
Su reloj genera un índice de forma física según su forma física aeróbica. El índice depende y viene limitado por la habilidad del cuerpo de proporcionar oxígeno a los músculos de trabajo durante el ejercicio. Normalmente se mide con la inspiración máxima de oxígeno (VO2 Max), que se define como el nivel más alto de ejercicio que se puede utilizar al hacer ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, corazón, sangre, sistema circulatorio y músculos en movimiento son factores en la determinación del VO2 Max. La unidad de medición del VO2 Max es ml/kg min.

Cuanto más alto sea el índice, mejor forma física tiene. Consulte las tablas que vienen a continuación para ver una guía aproximada de lo que significa su índice de forma física:

ÍNDICE DE FORMA FÍSICA PARA HOMBRES



ÍNDICE DE FORMA FÍSICA PARA MUJERES



ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal es el cálculo de los porcentajes relativos de masa muscular y grasas del cuerpo humano.

INDICACIÓN DE SALUD	GRUPO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL	DESCRIPCIÓN
Por debajo del peso recomendado	Menos de 18,5	Actualmente su peso corporal está por debajo de la media. Esfuércese en comer regularmente y sano y haga una rutina de ejercicio para alcanzar los niveles recomendados.

Recomendado	Entre 18,5 y 24,9	Está en el nivel recomendado. Siga una dieta equilibrada y una rutina de ejercicio para mantenerse en el nivel actual.
Sobrepeso	Entre 25,0 y 29,9	Su peso corporal está por encima de la media. Haga más ejercicio y siga una dieta sana para reducir su riesgo de enfermedades.
Obeso	30,0 o más	A este nivel podría correr el riesgo de sufrir enfermedades coronarias, presión alta y otras enfermedades. Consulte a su médico para confeccionar un plan de salud y ejercicio adecuado.

NOTA La información sobre índice de masa corporal se basa en la clasificación de la OMS del año 2004.

CONSULTAR EJERCICIO

Pulse **MODE** para acceder al Modo USUARIO. A continuación pulse **LAP / MEM / -** par mostrar su índice de ejercicio y masa corporal.



NOTA Si no ha completado su perfil de usuario, no se mostrará y "- -" aparecerá en pantalla.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Para asegurarse de obtener el máximo rendimiento al utilizar este producto, tenga en cuenta las siguientes directrices:

- Limpie el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No lo guarde nunca mojado.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad.
- Evite pulsar los botones con los dedos mojados, debajo del agua o si llueve mucho, porque podría entrar agua en el circuito eléctrico.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- No elimine este producto con la basura normal. Es necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y AL AIRE LIBRE

El reloj es resistente al agua a hasta 50 metros. La cinta es a prueba de salpicaduras pero no debería llevarse en actividades bajo el agua, puesto que la transmisión del ritmo cardíaco no puede producirse bajo el agua. Consulte la tabla para conocer las instrucciones correctas.

					
	SALPICADURAS DE LLUVIA etc.	DUCHA (CALIENTE/FRÍA SÓLO AGUA)	NATACIÓN LIGERA / AGUA POCO PROFUNDA	BUCEO A POCAS PROFUNDIDADES / TURF/ DEPORTES ACUÁTICOS	SNORKELING / BUCEO EN AGUAS PROFUNDAS
Reloj 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NO	NO





Si usa el reloj en actividades deportivas acuáticas o al aire libre, tenga en cuenta las directrices siguientes:

- No pulse los botones debajo del agua ni con los dedos mojados.
- Después de utilizarlo, enjuáguelo con agua y un jabón suave.
- No lo use en agua caliente.

PILAS

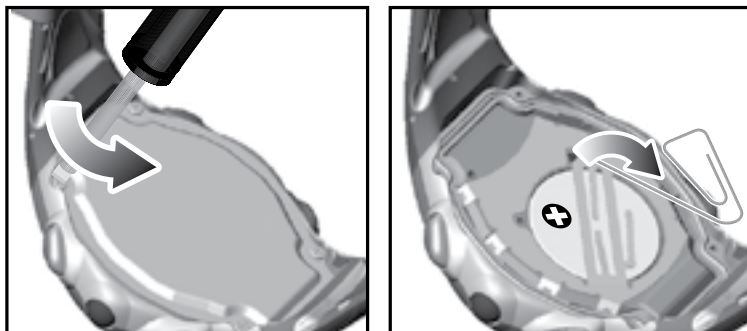
Tanto el reloj como la cinta de ritmo cardíaco funcionan con una pila CR2032 de 3V.

Ambas vienen instaladas. Consulte la tabla que aparece bajo estas líneas para ver el significado de los iconos de la pila.

ICONO DE PILA GASTADA	DESCRIPCIÓN
	La pila está demasiado gastada para la retroiluminación
	La pila está demasiado gastada para la alerta vibratoria
	La pila del reloj está casi gastada; no se pueden usar la alerta vibratoria ni la retroiluminación
	La pila de la cinta casi está demasiado gastada para enviar una señal al reloj

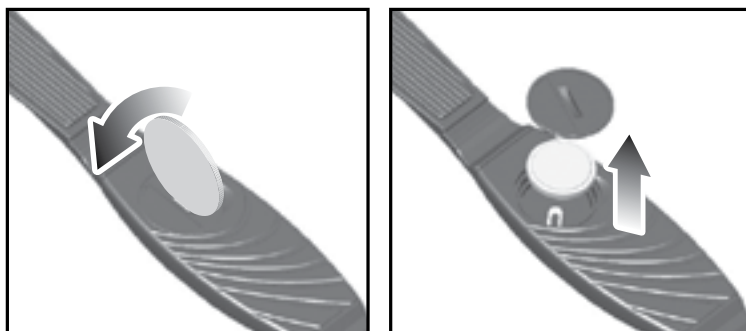
Normalmente las pilas duran un año. Le recomendamos encarecidamente que se ponga en contacto con el vendedor o el departamento de atención al público si tiene que cambiarlas. aparece cuando la pila está casi gastada.

Para reemplazar la pila del reloj:



1. Retire los cuatro tornillos y la placa posterior.
2. Con un instrumento romo, coja la pestaña y levante el clip.
3. Retire la pila vieja e introduzca la pila nueva en el compartimiento con el lado + hacia arriba.
4. Vuelva a colocar el clip, la cubierta posterior y los tornillos.

Para reemplazar la pila de la cinta:



1. Con una moneda, haga girar la tapa del compartimiento en la dirección opuesta a las agujas del reloj hasta oír un clic
2. Retire la pila vieja e introduzca la pila nueva en el compartimiento con el lado + hacia arriba.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento haciéndola girar en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede en su sitio.

IMPORTANTE

- Es necesario deshacerse correctamente de las pilas recargables y no recargables. Para ello dispone de contenedores especiales para pilas recargables y no recargables en puntos de recogida públicos.
- Es extremadamente peligroso tragar pilas! Por tanto, mantenga pilas y piezas pequeñas fuera del alcance de los niños. Si se ha

producido la ingestión de una pila, póngase en contacto con un médico a la mayor brevedad.

- Las pilas suministradas no deben recargarse, reactivarse de ning_ún otro modo, desmantelarse, quemarse o cortocircuitarse.

FICHA TÉCNICA

RELOJ

Formato de la hora	12 / 24 hr
Formato de la fecha	/ MM o MM / DD
Formato del año	1-2050 (calendario automático)
Alarma	Con ajuste diario, días laborables o fin de semana

CRONÓMETRO

Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolución	1/100sec
Contador de vueltas	60 vueltas share 99:59:59
Distancia de vuelta automática	0,01 a 99,99 km o millas

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

Temporizador de calentamiento	Ajustado a 10, 5, 15 ó 0 mins
Temporizador de ejercicio	99:59:59 (HH:MM:SS)
Número máximo de repeticiones del temporizador de ejercicio	9 Por hora: 99:59:00 (HH:MM:SS) Por distancia: 0,1 a 99,99 km O BIEN 0,1 a 99,99 millas
Temporizador de recuperación	3 minutos fijos

SEGUIMIENTO DEL RENDIMIENTO

Alarma de ritmo cardiaco	Vibración / sonido / musical
Escala de medición de ritmo cardiaco	30-240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco inferior	30-220 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco superior	80-240 bpm (bits por minuto)

Cálculo de calorías	0-9,999 kcal
Cálculo de % de grasas quemadas	0-99%

FUNCIÓN DE VELOCIDAD

Alcance de velocidad	0 a 40,0 km/hr (0 a 24.8 millas/hr)
Distancia	0 a 9999,99 km (0 a 6211,17 millas)
Tolerancia a la distancia	Mejor 8% (aproximadamente)
Odómetro	0 a 99.999 km (0 a 6211,17 millas)
Ritmo	0 a 99'59" (MM'SS") por km o milla
Nº máx de objetivos	9
distancia tiempo en modo VELOCIDAD	
Distancia objetiva en modo VELOCIDAD	0,10 a 99,99 km o millas
Tiempo objetivo en modo VELOCIDAD	00'01" a 99'59" (MM:SS)
Límite de velocidad inferior	0,1 a 39,9 km/hr o millas/hr
Límite de velocidad superior	0,2 a 40,0 km/hr o millas/hr (Superior = inferior + 0,1 km/hr o milla/hr)

TRANSMISIÓN

Alcance	62,5 cm (25 pulgadas) - puede reducirse con pilas gastadas
---------	--

RESISTENTE AL AGUA

Reloj	50 metros (sin pulsar botones)
Cinta	A prueba de salpicones

ALIMENTACIÓN

Reloj	1 pila de litio CR2032 3V
Cinta	1 pila de litio CR2032 3V

ENTORNO DE TRABAJO

Temperatura de trabajo	5°C-40°C (41°F-104°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

AVISOS

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto. Los avisos que se incluyen aquí ofrecen importante información de seguridad y deberían cumplirse en todo momento.

- Mantenga su reloj resistente al agua!
- Evite los productos químicos (gasolina, clorina, perfumes, alcohol, esprays de pelo, etc.)
- Evite la exposición al calor.
- Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- No exponga el producto a impactos o descargas.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuos locales.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección "Contáctenos" o llame al 902 338 368. Los residentes en EEUU pueden visitar www2.oregonscientific.com/service/default.asp o llamar al 1-800-853-8883.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Pulsómetro con velocidad y distancia (SE300) cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. 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 mit Geschwindigkeits- und Distanzmessung Modell: SE300

BEDIENUNGSANLEITUNG

PATENT ANGEMELDET

INHALT

Einleitung	3
Trainingsinformationen	3
So unterstützt Sie der Herzfrequenzmesser	3
Trainingstipps	3
Produktübersicht	4
Uhr.....	4
LCD-Anzeige	5
Erste Schritte	8
Auspacken der Uhr.....	8
Tragen des Brustgurts und der Uhr.....	8
Übertragungssignal	10
Signalsuche	11
Tastenton / Beleuchtungsmodus einstellen	12
Hintergrundbeleuchtung aktivieren	12
Tastensperre aktivieren	13
Umschalten zwischen Betriebsmodi	13
Uhr	13
Alarm	14
Benutzerprofil	15
Aktivitätsstufe.....	16
Trainingsprofil	16
Zielaktivität.....	18
Maximale / Untere / Obere Herzfrequenzgrenze	19
Herzfrequenzalarm.....	19

Kalibrierung, Geschwindigkeit und Ziele	20
Kalibrierung	20
Einheit für Geschwindigkeit und Distanz	22
Geschwindigkeitsgrenzwerte	22
Ziel(e) einstellen	23
Zielfunktion verwenden	24
Zieldaten anzeigen, wenn Fitnessstraining unterbrochen oder beendet wurde	24
Über das intelligente Trainingsprogramm	25
Das intelligente Trainingsprogramm verwenden	25
Daten bei Ausführung des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	27
Speicherwerte des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	28
Erholungsherzfrequenz	28
Stoppuhr	28
Daten bei Ausführung der Stoppuhr / Runde anzeigen	30
Werte des Gesamt- oder Rundenspeichers anzeigen	30
Über den Fitness- / Body-Mass-Index	31
Fitnessindex	31
Body-Mass-Index	33
Ihre Fitnesswerte	34
Pflegeanleitung	34
Aktivitäten im Freien und im Wasser	35
Batterien	35
Technische Daten	37
Warnhinweise	39
Über Oregon Scientific	40
EU-Konformitätserklärung	40

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser (SE300) von Oregon Scientific™ als Sport/Fitness-Produkt Ihrer Wahl entschieden haben.

WICHTIG Dieses Produkt ist ausschließlich für sportliche Zwecke geeignet und nicht dafür vorgesehen, den ärztlichen Rat zu ersetzen.

Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und liefert Schritt-für-Schritt-Anweisungen für die Verwendung dieses Produkts. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Einsicht an einem sicheren Ort auf.

TRAININGSINFORMATIONEN

SO UNTERSTÜTZT SIE DER HERZFREQUENZMESSER

Ein Herzfrequenzmesser ist das wichtigste Hilfsmittel für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und eignet sich als perfekter Trainingspartner. Er ermöglicht Ihnen, Ihre Ergebnisse anzuzeigen und zu überwachen. Dies hilft Ihnen dabei, Ihre frühere Leistung zu beurteilen, Ihr Fitnesstraining zu optimieren sowie Ihr zukünftiges Trainingsprogramm anzupassen, um Ihre gewünschten Ziele auf möglichst effektive Weise zu erreichen.

Wenn Sie trainieren, nimmt der Brustgurt Ihren Herzschlag auf und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihren Herzschlag abrufen und Ihre Trainingsleistung auf der Grundlage Ihrer Herzschlagwerte überwachen. Wenn Ihr Fitnessgrad zunimmt, muss Ihr Herz weniger Arbeit verrichten, und Ihre Herzschlagrate nimmt ab. Die Gründe dafür sind wie folgt:

- Ihr Herz pumpt Blut in Ihre Lunge, um Sauerstoff aufzunehmen. Das sauerstoffreiche Blut wird sodann zu Ihren Muskeln transportiert. Der Sauerstoff wird als Kraftstoff genutzt, das Blut verlässt die Muskeln wieder und kehrt in die Lunge zurück, um den Vorgang erneut zu beginnen. Wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht, ist Ihr Herz in der Lage, mit jedem Herzschlag mehr Blut zu pumpen. Demzufolge muss Ihr Herz weniger oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:



- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einer sportlichen Veranstaltung teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen gefällt, und variieren Sie Ihre Übungsaktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 – 30 Minuten empfohlen.
- Sie sollten sich stets zumindest 5 Minuten vor und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zur normalen Ruhezahl zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

PRODUKTÜBERSICHT

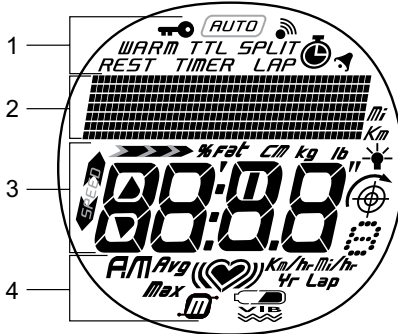
UHR



1. **LAP / MEM / -** : Trainingsdaten anzeigen; Einstellungswert verringern; Runde markieren
2. **MODE**: Auf anderen Anzeigemodus umschalten; Taste gedrückt halten, um Signalsuche durchzuführen
3. **ST / SP / +** : Timer starten / beenden; Einstellungswert erhöhen

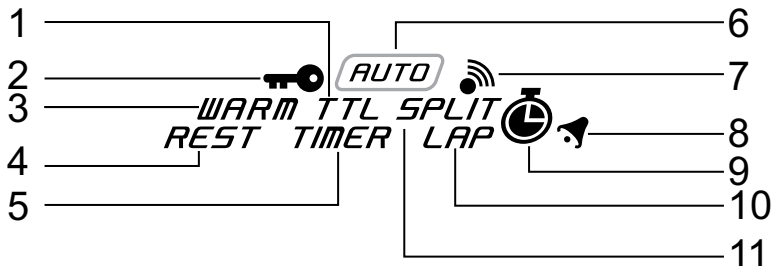
4.  /  : Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einschalten;
Tasten sperren / entsperren
5. **SET**: Einstellungsmodus aufrufen; Einstellung bestätigen;
verschiedene Infos beim Training oder Speichermodus anzeigen;
Countdown-Funktion für Timer / Stoppuhr / Ziel zurücksetzen




LCD-ANZEIGE




1. Bereich 1
2. Bereich 2
3. Bereich 3
4. Bereich 4

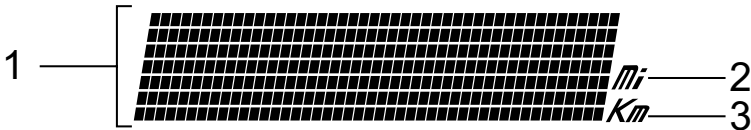
Bereich 1



1. **TTL**: Gesamte Trainingszeit wird angezeigt
2.  : Tastensperre ist aktiviert
3. **WARM**: Aufwärmtimer wird angezeigt oder ausgeführt
4. **REST**: Erholungstimer wird angezeigt oder ausgeführt
5. **TIMER**: INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM wird angezeigt oder ausgeführt
6. **AUTO**: Autom. Runde wird ausgeführt
7.  : Tastenton ist aktiviert
8.  : Alarm ist aktiviert

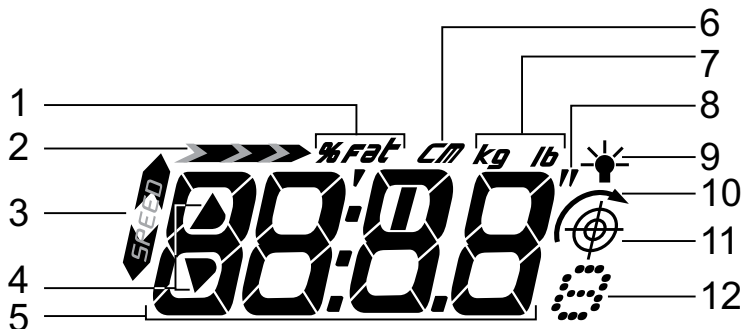
9.  : Stoppuhr wird angezeigt oder ausgeführt
10. **LAP**: Zeigt aktuelle Rundenzeit oder gespeicherte Rundenzeit an
11. **SPLIT**: Zeigt und berechnet Splitzeit




Bereich 2







1. Zeigt Modus und relevante Infos an
2. **Mi** : Distanz in Meilen
3. **Km** : Distanz in Kilometern

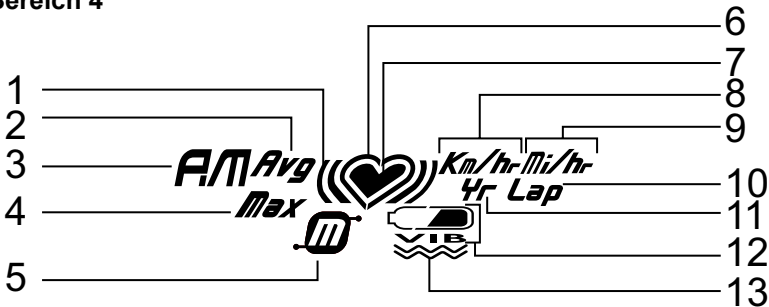
Bereich 3








1. **%fat** : Prozentsatz der Fettverbrennung
2.  : Symbol ist animiert, wenn eine Messung der Geschwindigkeit durchgeführt wird
3.  : Richtungspfeil (oben / unten) blinkt, wenn sich Geschwindigkeit außerhalb der Zone befindet
4.  : Richtungspfeil (oben / unten) blinkt, wenn sich Herzfrequenz außerhalb der Zone befindet
5. Zeigt Informationen an
6. **CM** : Einheit für Körpergröße
7. **kg / lb** : Einheit für Körpergewicht
8. **V III** : Einheit für Körpergröße

9.  : Beleuchtungsmodus ist aktiviert
10.  : Wiederholfunktion ist aktiviert
11.  : Geschwindigkeitsmodus wird angezeigt oder ausgeführt
12.  : Geschwindigkeitsmodus – zeigt Zielnummer an;
Trainingsmodus – zeigt Anzahl der restlichen Wiederholungen an

Bereich 4



1.  : Herzfrequenz über oder unter dem Grenzwert; akustischer Alarm für Herzfrequenz aktiviert
2. **Avg** : Erscheint bei Anzeige von durchschnittlicher Herzfrequenz / durchschnittlicher Geschwindigkeit / durchschnittlichem Tempo
3. **AM / PM** : Erscheint, wenn 12-Stunden-Zeitformat / Alarm verwendet wird
4. **Max** : Maximalwert für Geschwindigkeit und Distanz wird angezeigt
5. **W** : Erscheint im Speichermodus
6.  : Blinkt bei autom. Suche des Herzfrequenzsignals
7.  : Blinkt, wenn ein Signal gefunden wurde
8. **Km/hr** : Geschwindigkeit wird in km/h angezeigt
9. **Mi/hr** : Geschwindigkeit wird in mi/h angezeigt
10. **Lap** : Wird angezeigt, wenn Rundenzeit ermittelt wird
11. **Yr** : Erscheint bei Einstellung des Geburtsjahres
12.  : Batteriestatus
VIB : Ladung der Batterie ist zu niedrig für Vibrationsfunktion
13.  : Vibrationsalarm ist aktiviert

ERSTE SCHRITTE

AUSPACKEN DER UHR

In der Schachtel ist folgendes enthalten:

- Armbanduhr
- Herzfrequenz-Brustgurt
- Verstellbarer, elastischer Gurt
- Aufbewahrungstasche
- Fahrradhalterung
- 2 Lithium-Batterien des Typs CR2032 - bereits in den Geräten installiert

So schalten Sie die Uhr ein (nur bei der ersten Verwendung):

Drücken Sie 2 Sekunden lang auf eine beliebige Taste, um den LCD-Bildschirm zu aktivieren.

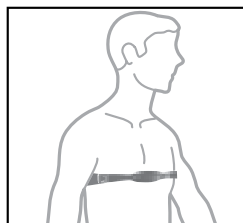
TRAGEN DES BRUSTGURTS UND DER UHR

BRUSTGURT

Der Brustgurt dient dazu, Ihren Herzschlag aufzunehmen und die Daten an die Uhr zu übertragen.

So passen Sie den Brustgurt an:

1. Befeuchten Sie die Kontaktflächen an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt zur präzisen Herzfrequenzmessung, bis er genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.

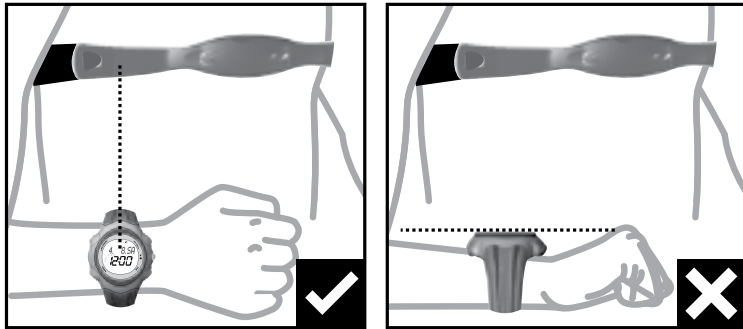


TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Positionieren Sie den Brustgurt über Ihrem Herzen und ziehen Sie den elastischen Gurt fest.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

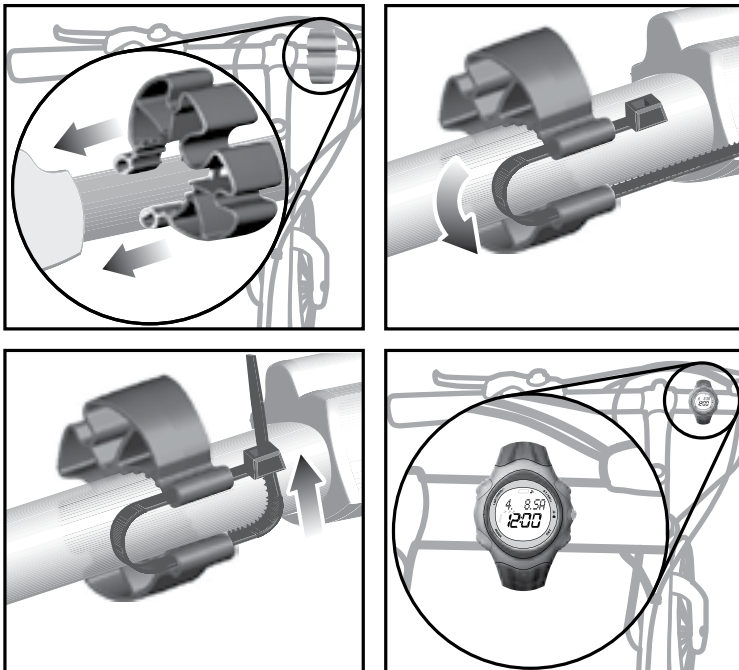
UHR

Sie können die Empfängeruhr entweder an Ihrem Handgelenk tragen oder sie auf ein Fahrrad oder Trainingsgerät montieren (siehe Abbildungen).



TIPP Um einen stabilen Empfang zu gewährleisten, versuchen Sie den LCD-Bildschirm der Uhr beim Laufen oder Gehen senkrecht zu halten.




So befestigen Sie die Uhr an ein Fahrrad oder Trainingsgerät:



ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Brustgurt und Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von etwa 62,5 cm. Sie sind mit dem neuesten, digitalen Codierungssystem ausgerüstet, um Störungen durch Signalinterferenzen der Umgebung zu verringern und präzisere Messwerte zu gewährleisten.

HINWEIS Wenn die Uhr nach dem Signal des Brustgurts sucht (manuelle oder automatische Suche), stellen Sie bitte stets sicher, dass der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt ist.

SYMBOL	BESCHREIBUNG
 Das äußere Herz blinkt	Ein Signal wird gesucht
 Das innere Herz blinkt	Ein Signal wurde gefunden
	Es wurde kein Signal gefunden

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Signal vom Brustgurt zu empfangen, werden die Funktionen für Herzfrequenz und Geschwindigkeit ausgeschaltet.

WICHTIG Wenn das Herzfrequenz-Symbol nicht in der Anzeige erscheint oder nicht blinkt, weil kein Signal gefunden wurde, veranlassen Sie eine Signalsuche. Die Vorgehensweise entnehmen Sie bitte dem Abschnitt "Signalsuche". Sollte das Signal schwach sein oder durch Umgebungsstörungen unterbrochen werden, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen zur Erkennung und Vermeidung der Störungen.

- Das Signal ist schwach - die Uhr zeigt nur "0" an:
 - Verkürzen Sie die Distanz zwischen Herzfrequenz-Brustgurt und Uhr.
 - Verstellen Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
 - Überprüfen Sie die Batterien. Wenn diese schwach oder leer sind, kann die Reichweite abnehmen.
 - Veranlassen Sie eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").
- Störungen durch den Herzfrequenzmesser einer anderen Person - dessen Herzfrequenz-Messwerte werden auf Ihrer Uhr angezeigt, oder die Uhr zeigt "0" an:

- Schnallen Sie den Brustgurt für etwa 12 Sekunden ab, um Ihre Benutzer-ID automatisch zu ändern. (Die Uhr verfügt über 4 Benutzer-IDs. Wenn die Uhr das Signal des Brustgurts empfängt, weist sie darauf hin, welche Benutzer-ID gewählt wurde. Nur Produkte mit einem digitalen Codierungssystem verfügen über eine Funktion zur Auswahl einer Benutzer-ID.)


HINWEIS Die Herzfrequenz-Messwerte können durch andere Benutzer gestört werden, wenn die Distanz kleiner als 84 cm ist.

3. Das Signal ist blockiert - der Herzfrequenz-Messwert auf Ihrer Uhr blinkt:
 - Es sind zu viele Störungen in der Umgebung vorhanden, um eine Funktion Ihres Herzfrequenzmessers zu ermöglichen. Suchen Sie eine Stelle auf, an der der HF- Messwert aufhört zu blinken.

WARNUNG Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten. Die angezeigten Herzfrequenz- und Geschwindigkeitswerte können bei Störungen instabil und ungenau werden.

SIGNALSUCHE

So veranlassen Sie eine Signalsuche:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED, TRAIN oder CHRONO aufzurufen.
2. Halten Sie **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt. Das Symbol für die Signalsuche  mit dem äußeren Blinken erscheint, um zu bestätigen, dass eine Signalsuche erfolgt. Wenn die Uhr nach einem Signal des Brustgurts sucht, stellen Sie bitte stets sicher, dass der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt ist.

Die Signalsuche nimmt etwa 10 Sekunden in Anspruch. Wenn das Herzsymbol nach Ablauf von 10 Sekunden nicht blinkt, war Ihre Signalsuche nicht erfolgreich, und Sie müssen eine erneute Signalsuche veranlassen. Weitere Informationen über den Signalstatus finden Sie in der Tabelle im Abschnitt "Übertragungssignal".

TASTENTON / BELEUCHTUNGSMODUS EINSTELLEN

Sie können die Uhr wie folgt einstellen:

- Tastenton "Beep" ein- oder ausschalten (ON/OFF).



- Beleuchtungsmodus ein- oder ausschalten (ON/OFF) (siehe Abschnitt "Hintergrundbeleuchtung aktivieren").




So stellen Sie diese Funktionen ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TIME aufzurufen.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Funktion gelangen, die Sie ändern möchten.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG AKTIVIEREN

Aktivieren, wenn Beleuchtungsmodus ausgeschaltet ist (OFF):

- Drücken Sie auf , um die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten. Drücken Sie bei aktivierter Beleuchtung eine beliebige andere Taste, um die Beleuchtungszeit um weitere 3 Sekunden zu verlängern.

Aktivieren, wenn Beleuchtungsmodus eingeschaltet ist (ON):



- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten oder um 3 Sekunden zu verlängern.

Um Strom zu sparen, wechselt die Einstellung des Beleuchtungsmodus nach 2 Stunden automatisch von ON auf OFF.

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn das Symbol für schwache Batterie angezeigt wird; sie kehrt zur normalen Funktion zurück, sobald die Batterie ersetzt wird.

TASTENSPERRE AKTIVIEREN

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

- Halten Sie  2 Sekunden lang gedrückt.  erscheint in der Anzeige, wenn die Tastensperre aktiviert ist.

UMSCHALTEN ZWISCHEN BETRIEBSMODI

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 5 Betriebsmodi umzuschalten:

- **TIME:** Uhrzeit und Alarm
- **SPEED:** Kalibrierung, Geschwindigkeit und Distanz / Zeitziele
- **TRAIN:** Aufwärmtimer / Trainingstimer / Ruhetimer (Erholungstimer)
- **CHRONO:** Stoppuhr
- **USER:** Trainings- und Benutzerprofil

Die Modi werden in den nachfolgenden Abschnitten näher beschrieben.

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr im Hintergrund ausführen, wenn Sie auf andere Modi zugreifen. Das Symbol für den ausgeführten Modus blinkt, bis Sie wieder auf den ursprünglichen Modus wechseln.

UHR

So stellen Sie die Uhrzeit ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um in den Modus TIME umzuschalten.



2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung für das 12- oder 24-Stundenformat der Uhr zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch vorzublätern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

- Wiederholen Sie den Schritt 3, um weitere Einstellungen zu ändern: Stunde / Minute / Jahr / Datumsformat TT:MM oder MM: TT / Monat / Tag.

HINWEIS Die Uhr ist mit einem automatischen 50-Jahres-Kalender programmiert, d.h. Sie müssen die Daten und Wochentage nicht jeden Monat korrigieren.

ALARM

Ihre Uhr verfügt über einen Alarm, der so eingestellt werden kann, dass er täglich (Mo-So), werktags (Mo-Fr) oder am Wochenende (Sa-So) aktiviert wird).

So stellen Sie den Alarm ein:

- Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TIME aufzurufen.



- Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm auszuwählen.


- Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt, um den Einstellungsmodus für den Alarm aufzurufen.



- Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung "Daily" (täglich), "Weekday" (werktags) oder "Weekend" (Wochenende) zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch vorzublättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
- Wiederholen Sie Schritt 4, um weitere Einstellungen zu ändern: Stunde / Minute.
- Der Alarm wird automatisch aktiviert, sobald Sie die Einstellung der Alarmzeit beendet haben.

So aktivieren / deaktivieren Sie den Alarm:

- Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TIME aufzurufen.
- Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm auszuwählen.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren. Das Alarmsymbol  wird bei aktiviertem Alarm angezeigt.




So schalten Sie den akustischen Alarm aus:

Drücken Sie eine beliebige Taste, um den akustischen Alarm auszuschalten. Der Alarm wird automatisch zurückgesetzt, sofern Sie ihn nicht deaktivieren.

BENUTZERPROFIL

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Herzfrequenzmesser zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex und ein Body-Mass-Index erstellt. Diese Berechnungen werden Ihnen gemeinsam mit dem Kalorienverbrauch und der prozentualen Fettverbrennung dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie das Benutzerprofil ein:

<p>1. Drücken Sie auf MODE, um das Benutzerprofil aufzurufen.</p>	
<p>2. Wenn dieser Bildschirm erscheint, drücken Sie auf SET, um das Benutzerprofil aufzurufen.</p>	
<p>3. Halten Sie SET gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.</p>	

4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung "Male" (Männlich) oder "Female" (Weiblich) zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

5. Wiederholen Sie Schritt 4, um weitere Einstellungen zu ändern: Geburtsjahr / Geburtsmonat / Geburtstag / Körpergewicht – Option für Pfund oder kg / Körpergewicht / Körpergröße – Option für Fuß / Zoll oder Zentimeter / Körpergröße / Aktivitätsstufe - niedrig, mittel oder Athlet.

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil fertiggestellt haben, wird automatisch ein Fitnessindex und ein Body-Mass-Index für Sie berechnet und angezeigt. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Über den Fitness- / Body-Mass-Index".

HINWEIS Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen und anpassen.

HINWEIS Sie müssen Ihr Benutzerprofil einrichten, um die Funktionen der Kalorienzählung und der prozentualen Fettverbrennung nutzen zu können.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönlichen Beurteilung Ihres Trainingspensums, das Sie regelmäßig erfüllen.

AKTIVITÄTS- STUFE	BESCHREIBUNG
KLEIN	Niedrig – Sie absolvieren für gewöhnlich keine sportlichen Aktivitäten
HOBBY	Mittel – Sie nehmen 2-3x pro Woche an sportlichen Aktivitäten (wie Golf, Tennis, Fitnessübungen, Gymnastik) teil.
ATHLET	Hoch - Sie üben aktiv und regelmäßig, überdurchschnittlich anstrengende Sportarten aus (wie Laufen, Joggen, Radfahren oder Seilspringen), oder betreiben anderen Leistungssport (wie Tennis, Basketball oder Handball).

TRAININGSPROFIL




Um das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nutzen zu können, müssen Sie das Trainingsprofil einrichten. Sie können 3 verschiedene Trainingsprofile einrichten.

Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen dabei, verschiedene Fitnessziele zu erreichen. Um diesen Anforderungen zu entsprechen, kann das intelligente Trainingsprogramm so eingerichtet werden, dass es zu verschiedenen Trainingsaktivitäten passt.

Wenn Sie z.B. laufen, werden Sie wahrscheinlich andere Einstellungen Ihres Trainingsprofils als bei einem Hanteltraining verwenden.

Darüber hinaus wird sich auch Ihre erforderliche Zeit für das Aufwärmen und die Durchführung eines Trainings ändern. Daher können Sie auch die Countdown-Zeit für die Aufwärm- und Trainingsphase Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

So richten Sie das Trainingsprofil ein:

<p>1. Drücken Sie auf MODE, um den Modus USER aufzurufen.</p>	
<p>2. Drücken Sie auf SET, um das Trainingsprofil aufzurufen.</p>	
<p>3. Drücken Sie auf SET, um zwischen 3 Trainingsprofilen zu wählen.</p>	
<p>4. Halten Sie SET gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt. Die Anzeige ändert sich sodann nach einiger Zeit auf "WALK", "JOG" oder "RUN".</p>	
<p>5. Drücken Sie auf ST / SP / + oder LAP / MEM / -, um die Einstellung "Walk" (Gehen) / "Jog" (Joggen) / "Run" (Sprinten) zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch vorzublätern. Drücken Sie auf SET, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.</p> <p>6. Wiederholen Sie Schritt 5, um weitere Einstellungen zu ändern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untere Herzfrequenzgrenze • Obere Herzfrequenzgrenze • Herzfrequenz-Alarm EIN oder AUS (ON/OFF) • Trainingstimer-Wiederholung EIN oder AUS (ON/OFF) • Trainingstimer oder -distanz / Distanz (wenn Distanz gewählt wird) 	

- Trainingstimer-Stunde (wenn Timer gewählt wird)
- Trainingstimer-Minute (wenn Timer gewählt wird)
- Aufwärmtimer (auf 5, 10, 15 Min. einstellen, um Timer zu aktivieren, oder 0, um Timer zu deaktivieren)
- Cool-Down-Timer (Erholungstimer) EIN oder AUS (ON/OFF)

HINWEIS Die Fortsetzung des Vibrationsmodus wird nach Einstellung der oberen Herzfrequenzgrenze abgefragt, wenn die Ladung der Batterie niedrig ist; diese Warnung ermöglicht Ihnen, den Vibrationsmodus weiterhin auszuführen oder auszuschalten, um Energie zu sparen.

HINWEIS Sobald Sie Ihr Benutzerprofil und die Zielaktivität eingerichtet haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch eingestellt. Sollten die automatischen Einstellungen jedoch nicht Ihren Anforderungen entsprechen, können Sie diese manuell ändern. Wenn Sie die Zielaktivität ändern, werden die Herzfrequenzgrenzen automatisch aktualisiert.

ZIELAKTIVITÄT

Es gibt 3 Stufen der Zielaktivität:

ZIELAKTIVITÄT		MHF%	BESCHREIBUNG
WALK (GEHEN)	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 wollen.
JOG (JOGGEN)	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.

RUN (LAUFEN)	Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an der Grenze bzw. oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
-----------------	-----------------------	--------	--

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZGRENZE

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Fitnesstraining zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:





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

Um Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell zu berechnen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

MHF	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
MHF = 220 - Alter	MHF x unterer Zielaktivitätswert in %. Z.B. Zielaktivität ist GEHEN Untere Grenze = MHF x 65%	MHF x oberer Zielaktivitätswert in %. Z.B. Zielaktivität ist GEHEN Obere Grenze = MHF x 78%

HERZFREQUENZALARM

Sie können den Herzfrequenzalarm im Trainingsprofil wie folgt einstellen:

SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Akustischer Alarm und Vibrationsalarm für Herzfrequenz sind ausgeschaltet (OFF)
	Akustischer Alarm für Herzfrequenz ist eingeschaltet (ON) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Signalton steht für die Unterschreitung Ihrer unteren Zonengrenze • 2 Signaltöne stehen für die Überschreitung Ihrer oberen Zonengrenze
	Vibrationsalarm für Herzfrequenz ist eingeschaltet (ON)
	Akustischer Alarm und Vibrationsalarm für Herzfrequenzgrenzen sind eingeschaltet (ON)

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, erscheint ein blinkender Richtungspfeil (oben / unten) in der Anzeige; dieser gibt an, welche Herzfrequenzgrenze Sie über- oder unterschritten haben.

HINWEIS Die Benutzung der Vibrationsfunktion verbraucht die Kapazität der Batterien schneller als der akustische Alarm.

KALIBRIERUNG, GESCHWINDIGKEIT UND ZIELE

KALIBRIERUNG

Bevor Sie die Geschwindigkeits- und Distanzfunktion nutzen können, müssen Sie eine Kalibrierung vornehmen oder Parameter einstellen. Um die Kalibrierung vorzunehmen, legen Sie vorab eine Distanz fest, welche beim Testlaufen als Basis der Geschwindigkeitsberechnung verwendet wird. Sie müssen die voreingestellte Distanz zurücklegen und anschließend die Kalibrierung einstellen. Sie können die Kalibrierung für Laufen und/oder Gehen einstellen. Sie können die Uhr auch ohne Kalibrierung verwenden, die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzmessung ist in diesem Fall jedoch geringer.

So nehmen Sie die Kalibrierung vor:

1. Stellen Sie sicher, dass die Übertragung zwischen Uhr und Brustgurt optimal funktioniert.
2. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.

4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die KALIBRIERUNG (Cali) auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.



5. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Kalibrierung für Gehen oder Laufen auszuwählen. Es wird empfohlen, die Kalibrierungen für Gehen und Laufen getrennt durchzuführen. Die Uhr kann automatisch unterscheiden, ob Sie gehen oder laufen.
6. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Kalibrierung auszuwählen ("SET CAL" beginnt zu blinken) oder geben Sie die Kalibrierungsparameter direkt ein ("SET PAR" beginnt zu blinken) und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

Bei erstmaliger Verwendung wählen Sie bitte die Kalibrierung aus. Notieren Sie sich die Kalibrierungsparameter nach der Kalibrierung jeweils für Gehen und Laufen, sodass Sie diese Parameter in Zukunft manuell eingeben können, anstatt erneut eine Kalibrierung durchführen zu müssen. Wenn Sie die Uhr z.B. jemanden leihen, der seine eigene Kalibrierung verwendet, können Sie Ihre Kalibrierungsparameter einfach eingeben, wenn Sie die Uhr wieder selbst benutzen.

7. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Distanz auszuwählen, die Sie gehen oder laufen möchten (für beide Varianten werden je 400 m empfohlen) und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
8. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Kalibrierung zu starten, und fangen Sie anschließend zu gehen oder laufen an.
9. Nachdem Sie die gewünschte Distanz gegangen oder gelaufen sind, drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Kalibrierung zu beenden.
10. Die Uhr kann feststellen, ob Ihre Kalibrierung in Ordnung ist oder nicht. Wenn Sie eine Fehlermeldung erhalten, versuchen Sie etwas langsamer zu laufen, da sich die Uhr bei einem zu schnellen Laufstil manchmal nicht präzise kalibrieren kann.
11. Wenn die Kalibrierung fehlgeschlagen ist, können Sie sie erneut durchführen, indem Sie auf **SET** drücken und die Schritte 8 und 9 wiederholen, oder Sie können sie beenden, indem Sie auf **ST / SP / +** drücken.

HINWEIS Sie können die Kalibrierung jederzeit beenden, indem Sie auf **ST / SP / +** drücken, und den Einstellungsmodus verlassen, indem Sie auf **MODE** drücken.

HINWEIS Die Geschwindigkeits- und Distanzfunktion ist nur für das Laufen oder Gehen, jedoch nicht für Radfahrer oder Autofahrer vorgesehen.

HINWEIS Die Kalibrierung hängt vom Geh- oder Laufverhalten des Körpers, und sogar von den Laufschuhen ab, die Sie tragen. Wenn daher eine andere Person die Uhr benutzt, muss diese die Kalibrierung erneut durchführen.

HINWEIS Es dauert etwa 10 Sekunden, bis die Uhr auf den Wert "0" zurückkehrt, wenn Sie mit dem Gehen oder Laufen aufhören.

EINHEIT FÜR GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ

So stellen Sie die Einheit ein (km oder Meilen):

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung UNIT auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um zwischen km und Meilen umzuschalten. Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

GESCHWINDIGKEITSGRENZWERTE

Ihre Uhr verfügt über eine Echtzeit-Geschwindigkeitsmessung. Die durchschnittliche Geschwindigkeit kann während Ihres Fitnesstrainings angezeigt werden. Die obere und untere Geschwindigkeitsgrenze kann vor dem Training eingestellt werden, mit der Option, einen Geschwindigkeitsalarm auszulösen, wenn die obere oder untere Grenze über- bzw. unterschritten wird.

So stellen Sie die Geschwindigkeitsgrenzwerte ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um SPEED LIMIT auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die untere Grenze zu ändern, drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und die nächste einzugeben.
5. Wiederholen Sie Schritt 4, um die obere Grenze und den Geschwindigkeitsalarm einzustellen.

HINWEIS Optische und akustische Alarmer werden alle 10 Sekunden aktiviert, wenn die untere oder obere Geschwindigkeitsgrenze unter- bzw. überschritten wird. Beim akustischen Alarm weisen 3 kurze Signaltöne darauf hin, dass die untere Grenze unterschritten wurde, 4 kurze Signaltöne geben an, dass die obere Grenze überschritten wurde.

ZIEL(E) EINSTELLEN

Bevor Sie mit dem Training beginnen, können Sie verschiedene Ziele (nach Distanz oder Zeit) einstellen. Es sind 9 verfügbare Gruppen von Zielen vorhanden. Wenn das erste Ziel beendet ist, geht das Gerät automatisch auf das nächste Ziel über, usw., bis alle Ziele erreicht wurden. Dies ist besonders für jene nützlich, die ihr Training auf verschiedene Etappenziele aufteilen möchten.

So stellen Sie Ziele ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um TARGET auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.



4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Anzahl der Ziele 1 - 9 festzulegen, die Sie absolvieren möchten. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
5. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um "nach Distanz" oder "nach Zeit" auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
6. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um das Ziel auszuwählen, das Sie einstellen möchten, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
7. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / LAP / -**, um den Einstellungswert (Distanz oder Minute/Sekunde) zu ändern, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
8. Wiederholen Sie die Schritte 6 und 7, um weitere Ziele einzustellen, oder drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu beenden.

HINWEIS Die Distanz kann von 0,10 – 99,99 km und die Zeit von 00'01" -99'59" eingestellt werden.

ZIELFUNKTION VERWENDEN

So starten / beenden Sie die Zielfunktion:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um das erste Ziel zu starten.
3. Sie können auf **ST / SP / +** drücken, um jedes einzelne Ziel zu unterbrechen / fortzusetzen, ODER Sie können jedes einzelne Ziel überspringen, indem Sie **ST / SP / +** gedrückt halten; 3 kurze Signaltöne weisen darauf hin, dass ein Ziel übersprungen wurde.
4. Wenn alle Ziele erreicht wurden, erfolgt ein langer Signalton und "FINISH" beginnt zu blinken.

HINWEIS Sie können alle Ziele jederzeit zurücksetzen, indem Sie **SET** gedrückt halten.

Während Ihres Fitnesstrainings können Sie folgende Daten überprüfen, indem Sie auf **SET** drücken:

- Restliche Zieldistanz / -zeit und Geschwindigkeit
- Restliche Zieldistanz / -zeit und Herzfrequenz
- Uhrzeit und Tempo
- Gesamtdistanz für alle absolvierten Ziele und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Gesamtzeit und durchschnittliches Tempo

HINWEIS Das Tempo ist die erforderliche Zeit (in MM'SS"), um einen Kilometer oder eine Meile zu zurückzulegen.

ZIELDATEN ANZEIGEN, WENN DAS FITNESSTRAINING UNTERBROCHEN ODER BEENDET WURDE

So rufen Sie gespeicherte Leistungswerte für einzelne Ziele ab:

1. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Zielfunktion zu unterbrechen oder zu beenden.
2. Drücken Sie auf **LAP / MEM / -**, um den Speichermodus aufzurufen. Ein Kilometerzähler (Odometer) wird angezeigt.
3. Drücken Sie auf **SET**, "ALL" beginnt zu blinken. Drücken Sie anschließend auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Anzeige des gesamten Speichers oder eines einzelnen Speicherwerts auszuwählen.
4. Drücken Sie auf **SET**, um jeden Wert anzuzeigen.

Es können folgende Werte für jedes einzelne Ziel angezeigt werden:

- Verbrauchte Zeit und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Zurückgelegte Distanz und durchschnittliches Tempo
- Durchschnittliche Herzfrequenz

Es können folgende Werte für die Gesamtleistung angezeigt werden:

- Gesamte verbrauchte Zeit und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Gesamte zurückgelegte Distanz und höchstes Tempo
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Herzfrequenz

HINWEIS Der Kilometerzähler ermittelt die gesamte zurückgelegte Distanz nach einer Systemrücksetzung. Er wird gemeinsam von den Modi SPEED, TRAIN und CHRONO verwendet. Um den Kilometerzähler zurückzusetzen, halten Sie **SET** gedrückt.

ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM

Das intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingszyklen wirksam zu vollenden. Es führt Sie durch eine 5-minütige Aufwärmphase (Voreinstellung) bis zum Ende Ihres Übungsprogramms. Darüber hinaus überwacht es Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn Sie den gewählten Herzfrequenzbereich verlassen; das Programm informiert Sie auch über die verbrauchten Kalorien und die prozentuale Fettverbrennung.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM VERWENDEN

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM überwacht Ihre Trainingsleistung, sobald Sie Ihr Benutzer- und Trainingsprofil eingegeben haben.

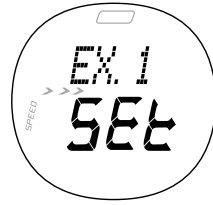
HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nicht verwenden, während die Stoppuhr läuft.

So rufen Sie das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM auf:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TRAIN aufzurufen.



2. Halten Sie **SET** gedrückt. Drücken Sie anschließend auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um eines der 3 Trainingsprofile auszuwählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.



3. Um den Countdown-Timer für die Aufwärm-, Trainings- oder Erholungsphase zu starten oder zu beenden, drücken Sie auf **ST / SP / +**. Wenn Sie einen beliebigen Countdown-Timer beendet haben, können Sie erneut auf **ST / SP / +** drücken, um ihn fortzusetzen. Am Ende jeder Countdown-Phase hören Sie einen Signalton.
- 3 kurze Signaltöne = Aufwärmzeit beendet
 - 1 langer Signalton = Trainingszeit oder -distanz beendet
 - 6 kurze Signaltöne = Erholungszeit beendet
4. Um einen Timer zu überspringen und zum nächsten überzugehen, halten Sie **ST / SP / +** gedrückt.
5. Um den Timer zurückzusetzen, halten Sie **SET** gedrückt.

Die Reihenfolge des Timermodus lautet:

- Aufwärmzeit
 - Das Aufwärmen wird nicht angezeigt, wenn es im Trainingsprofil auf "0" gestellt wurde.
- Trainingszeit oder -distanz
 - Die Trainingszeit oder -distanz ist im Trainingsprofil eingestellt.
- Ruhezeit
 - Die Ruhezeit (Erholungszeit) ist automatisch auf 3 Minuten eingestellt und kann nicht geändert werden. Wenn der Timer den Wert "0" erreicht, blinkt die Erholungsherzfrequenz.

HINWEIS Sie können den Erholungstimer aktivieren oder deaktivieren, indem Sie die Einstellung Ein / Aus (On / Off) im Trainingsprofil wählen (siehe "Trainingsprofil einstellen - Schritt 6).

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Drücken Sie während des Countdowns für die Aufwärm-, Trainings- oder Ruhezeit auf **SET**, um zwischen folgenden Bildschirmanzeigen umzuschalten und diese anzuzeigen:

Restliche Aufwärm- / Trainings- / Ruhezeit mit aktueller Herzfrequenz:

		
<ul style="list-style-type: none"> • Aktuelle Kalorien und prozentuale Fettverbrennung 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zurückgelegte Distanz und Geschwindigkeit 		
<ul style="list-style-type: none"> • Uhrzeit mit Tempo 		

SPEICHERWERTE DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Wenn das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beendet wurde, drücken Sie auf **LAP / MEM / -**, um den Speichermodus aufzurufen. Der Kilometerzähler wird angezeigt; drücken Sie anschließend auf **SET**, um folgende Datensätze anzuzeigen:

- Gesamtzeit und maximale Herzfrequenz
- Erholungsherzfrequenz und durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamte Kalorien und prozentuale Fettverbrennung
- In Zonenzeit: Aufgewendete Zeit ohne Über- oder Unterschreitung Ihrer oberen oder unteren Herzfrequenzgrenze
- Über Zonenzeit: Aufgewendete Zeit oberhalb Ihrer oberen Herzfrequenzgrenze
- Unter Zonenzeit: Aufgewendete Zeit unterhalb Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Distanz und maximale Geschwindigkeit

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM, die Stoppuhr und die Zielfunktion nicht gleichzeitig verwenden.

ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Ihre Erholungsherzfrequenz ist ein gutes Kennzeichen für die Fitness Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz nach dem Training erholt, desto besser sind Sie in Form. Die Uhr verwendet eine zeitbezogene Erholungsmethode, die Ihre Erholungsherzfrequenz 3 Minuten nach dem Training überprüft.

Vergleichen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz zwischen den Trainingseinheiten, um die Auswirkung Ihres Trainings zu kontrollieren.

STOPPUHR

Die Stoppuhr-Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihre Aktivität dauern wird, oder wenn Sie die erforderliche Zeit für eine Aufgabe und Ihre Leistung in diesem Zeitraum messen möchten. Sie können auch Messungen der Runden- und Splitzeit (Zwischenzeit) mit der Stoppuhr-Funktion vornehmen.

Um die Stoppuhr-Funktion bestmöglich zu nutzen, müssen Sie Ihr Benutzer- und Trainingsprofil fertigstellen. Wenn Sie die Einstellung Ihres Benutzerprofils nicht durchgeführt haben, können Sie die Funktionen für Kalorien und prozentuale Fettverbrennung nicht nutzen.

- Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus **CHRONO** aufzurufen. Sie können nun folgende Funktionen ausführen:

AUFGABE	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	ST / SP / + drücken.
Stoppuhr unterbrechen / fortsetzen	ST / SP / + drücken.
Zurücksetzen	SET gedrückt halten.
Runde speichern	LAP / MEM / - drücken, während die Stoppuhr ausgeführt wird. HINWEIS Es können insgesamt bis zu 60 Runden oder 99 Std:59 Min gespeichert werden.
Trainingsprofil für Stoppuhr auswählen	1. SET gedrückt halten. 2. Auf ST / SP / + oder LAP / MEM / - drücken, um eines der 3 Trainingsprofile auszuwählen. Zur Bestätigung auf SET drücken.
Autom. Runde einschalten / ausschalten (On / Off)	Nach der Auswahl des Trainingsprofils erscheint die Einstellung AUTO-LAP on/off. Auf ST / SP / + oder LAP / MEM / - drücken, um eine Auswahl vorzunehmen. Zur Bestätigung auf SET drücken. Wenn AUTO-LAP eingeschaltet ist, wird automatisch eine Rundenzeit ermittelt, sobald Sie eine voreingestellte Distanz zurückgelegt haben (z.B. 1,0 km). HINWEIS Wenn die automatische Rundenfunktion (nach Distanz) ausgewählt wurde, wird die Stoppuhr unterbrochen, sofern die Geschwindigkeit bei Null liegt.

HINWEIS Die Stoppuhr startet die Messung in Min:Sek:1/100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten ändert sich die Anzeige auf Std:Min:Sek.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DER STOPPUHR / RUNDE ANZEIGEN

Drücken Sie während der Verwendung der Stoppuhr- oder Rundenfunktionen auf **SET**, um zwischenfolgenden Bildschirmanzeigen umzuschalten und diese anzuzeigen:

- Gesamtzeit / Splitzeit und aktuelle Herzfrequenz
- Rundenzeit und aktuelle Herzfrequenz
- Aktueller Kalorienverbrauch und prozentuale Fettverbrennung
- Distanz und Geschwindigkeit
- Uhrzeit mit Tempo

Wenn die Ladung der Batterie zu niedrig ist und eine Rundenzeit ermittelt werden soll, erscheint diese Anzeige; es werden dann keine weiteren Runden mehr gespeichert.



WERTE DES GESAMT- ODER RUNDENSPEICHERS ANZEIGEN

So zeigen Sie den Speicher an:

1. Die Stoppuhr muss beendet werden (auf **ST / SP / +** drücken).

2. Drücken Sie auf **LAP / MEM / -**, um den Speichermodus aufzurufen. Der Kilometerzähler (Odometer) wird angezeigt.



3. Drücken Sie auf **SET**, "ALL" beginnt zu blinken. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um den Gesamtspeicher oder einen einzelnen Rundenpeicher anzuzeigen.



4. Drücken Sie auf **SET**, um jeden Datensatz anzuzeigen.

Für den Gesamtspeicher erscheinen die Datensätze in der nachstehenden Reihenfolge:

- Gesamtzeit und maximale Herzfrequenz
- Gesamtzeit und durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch und prozentuale Fettverbrennung
- In Zonenzeit: Aufgewendete Zeit ohne Über- oder Unterschreitung Ihrer oberen oder unteren Herzfrequenzgrenze
- Über Zonenzeit: Aufgewendete Zeit oberhalb Ihrer oberen Herzfrequenzgrenze
- Unter Zonenzeit: Aufgewendete Zeit unterhalb Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Distanz und maximale Geschwindigkeit

Für jede einzelne Runde erscheinen die Datensätze in der nachstehenden Reihenfolge:

- Rundenzeit und Rundenzahl
- Rundenzeit und maximale Herzfrequenz
- Splitzeit und durchschnittliche Herzfrequenz
- Kalorien und prozentuale Fettverbrennung – pro Runde
- In Zonenzeit – pro Runde
- Über Zonenzeit – pro Runde
- Unter Zonenzeit – pro Runde
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Distanz und maximale Geschwindigkeit

ÜBER DEN FITNESS- / BODY-MASS-INDEX

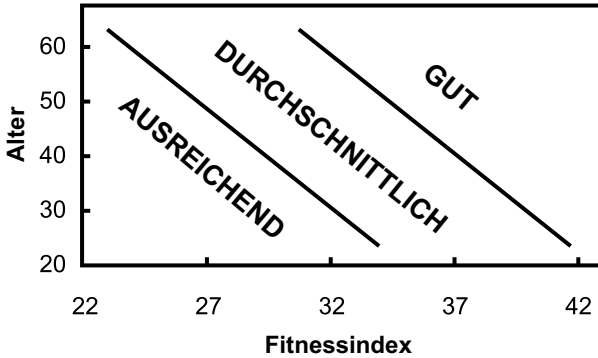
FITNESSINDEX

Ihre Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aeroben Fitness. Dieser Index ist abhängig von der natürlich begrenzten Fähigkeit des Körpers, beim Training Sauerstoff in die Muskeln zu befördern. Er wird häufig durch die maximal, bei anstrengendem Training verwertbare Sauerstoffmenge (VO2 Max) definiert.

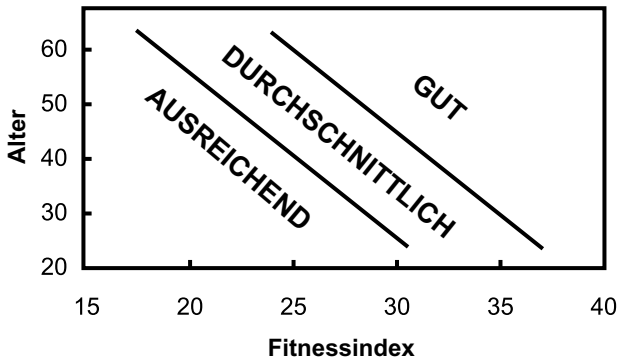
Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind Einflußfaktoren, welche sich auf die Höhe des VO2 Max auswirken. Die Maßeinheit der VO2 Max ist ml/kg und Min..

Je höher der Index, desto höher ist Ihr Fitnessgrad. In der nachstehenden Tabelle finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Beurteilung Ihres Fitnessindex:

FITNESSINDEX FÜR MÄNNER



FITNESSINDEX FÜR FRAUEN



BODY-MASS-INDEX

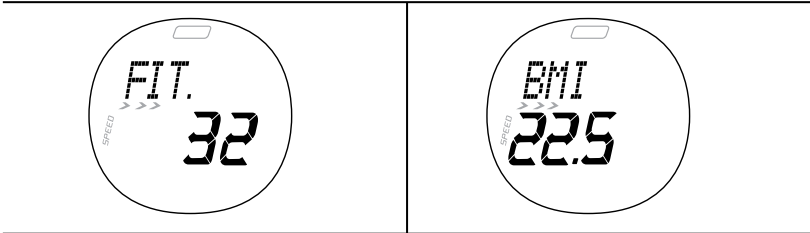
Ihr Body-Mass-Index ist ein Messwert für die relativen Prozentsätze der Fett- und Muskelmasse im menschlichen Körper.

GESUNDHEITS-INDIKATION	BMI-BEREICH	BESCHREIBUNG
Untergewicht	Kleiner als 18,5	Ihr Körpergewicht liegt derzeit unter dem Durchschnitt. Achten Sie auf eine gesunde, regelmäßige Ernährung und absolvieren Sie ein sportliches Trainingsprogramm, um Ihren Gesundheitszustand auf eine empfohlene Stufe zu verbessern.
Empfohlen	18,5 bis 24,9	Ihre Gesundheit ist auf einer empfohlenen Stufe. Halten Sie eine ausgewogene Ernährung bei und betätigen Sie sich sportlich, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu erhalten.
Übergewicht	25,0 bis 29,9	Ihr Körpergewicht liegt möglicherweise über dem Normalwert. Erhöhen Sie Ihre körperliche Betätigung und erarbeiten Sie einen Diätplan, um Ihr Risiko für ernsthafte Erkrankungen zu verringern.
Fettleibigkeit	30,0 oder größer	Auf dieser Stufe tragen Sie ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohen Blutdruck und andere Krankheiten. Suchen Sie Ihren Arzt auf, um einen geeigneten Gesundheits- und Fitnessplan aufzustellen.

HINWEIS Die obigen Angaben zum BMI basieren auf Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation 2004.

IHRE FITNESSWERTE ANZEIGEN

Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus USER aufzurufen. Drücken Sie anschließend auf **LAP / MEM / -**, um Ihren Fitness- und Body-Mass-Index anzuzeigen.



HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzerprofil nicht fertiggestellt haben, werden diese Werte nicht angezeigt und “- -” erscheint in der Anzeige.

PFLEGEANLEITUNG




Um sicherzustellen, dass Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesem Produkt ziehen, beachten Sie bitte die nachfolgenden Hinweise:

- Reinigen Sie Uhr und Brustgurt sorgfältig nach jeder Trainingseinheit. Lagern Sie das Produkt niemals in feuchtem Zustand.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können.
- Vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung oder Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zum Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.

- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Werfen Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 50 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt, sollte jedoch nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden, da unter Wasser keine Übertragung der Herzfrequenz möglich ist. Die Richtlinien zur korrekten Benutzung finden Sie in der nachstehenden Tabelle:

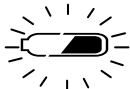

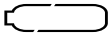

					
	REGEN- SPRITZER, USW.	DUSCHEN (NUR MIT WARMEN/ KALTEN WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / IN FLACHEM WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER- SPORT	SCHNORCHELN / TAUCHEN IN TIEFEM WASSER
Uhr 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NEIN	NEIN

Wenn Sie die Uhr für sportliche Aktivitäten im Wasser oder im Freien benutzen, beachten Sie bitte die nachfolgenden Richtlinien:

- Drücken Sie die Tasten nicht unter Wasser oder mit feuchten Fingern.
- Spülen Sie das Gerät nach Verwendung mit Wasser und einer milden Seife ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in heißem Wasser.

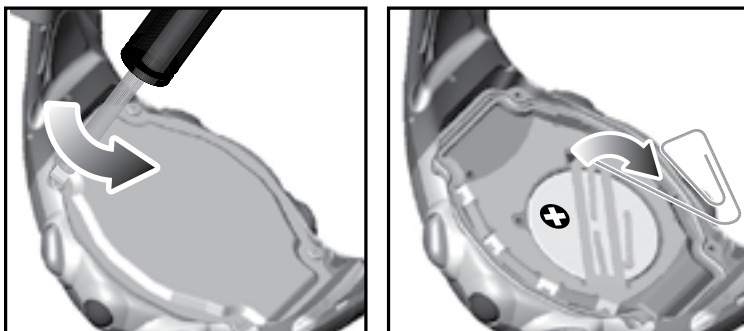
BATTERIEN

Die Armbanduhr und der Herzfrequenz-Brustgurt benötigen jeweils eine Batterie des Typs CR2032 3V. Beide sind bereits in den Geräten enthalten. Die Batteriewarnanzeigen finden Sie in der nachstehenden Tabelle.

SYMBOL FÜR SCHWACHE BATTERIE	BESCHREIBUNG
	<p>Die Batterie ist zu schwach, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren</p>
	<p>Die Batterie ist zu schwach, um den Vibrationsalarm zu aktivieren</p>
	<p>Die Batterie der Uhr ist schwach; Vibrationsalarm und Hintergrundbeleuchtung können nicht verwendet werden</p>
	<p>Die Batterie des Brustgurts ist fast zu schwach, um ein Signal an die Uhr zu übermitteln</p>

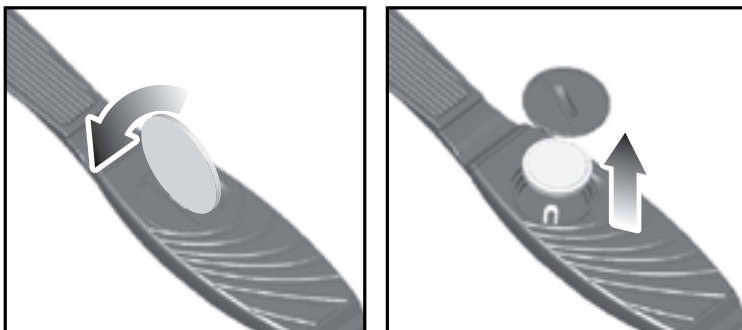
Die Batterien sind üblicherweise nach einem Jahr verbraucht. Es wird dringend empfohlen, dass Sie sich an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle wenden, wenn Sie die Batterien wechseln müssen.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:



1. Lösen Sie die Schrauben und entfernen Sie die Rückplatte.
2. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Gegenstand und heben Sie diese vorsichtig an.
3. Entnehmen Sie die alte Batterie und schieben Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
4. Befestigen Sie die Batteriehaltefeder und schrauben Sie die Rückplatte wieder auf das Gerät.

So wechseln Sie die Batterie es Brustgurts:



1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie die neue Batterie so ein, das der Pluspol (+) nach oben zeigt.
3. Bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsetzt.

WICHTIG

- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Für diesen Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.
- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie Batterien und kleine Gegenstände daher unbedingt von Kindern fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien nicht wiederaufladen, auf andere Weise reaktivieren oder zerlegen; Sie dürfen sie keinesfalls ins Feuer werfen oder kurzschließen.

TECHNISCHE DATEN

UHR

Uhrzeitformat	12- / 24-Std.
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresformat	1-2050 (autom. Kalender)
Alarm	Alarm mit Einstellungen für täglich, werktags und Wochenende

STOPPUHR

Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100Sek
Rundenzähler	60 Runden teilen 99:59:59
Autom. Runde - Distanz	0,01 bis 99,99 km oder Meilen

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM

Aufwärmtimer	Auf 5, 10, 15, oder 0 Min. einstellbar
Trainingstimer	99:59:00 (HH:MM:SS)
Maximale Anzahl von Wiederholungen des Trainingstimers	9
Erholungstimer	Nach Zeit: 99:59:00 (HH:MM:SS) Nach Distanz: 0,1 bis 99,99 km ODER 0,1 bis 99,99 Meilen
	3 Min. fester Zeitraum

LEISTUNGSKONTROLLE

Herzfrequenz(HF)-Alarm	Vibration / akustisch / optisch
HF-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30-220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal
Berechnung d. prozentualen Fettverbrennung	0-99%

GESCHWINDIGKEITSFUNKTIONEN

Geschwindigkeitsbereich	0 bis 40,0 km/h (0 bis 24,8 mi/h)
Distanz	0 bis 9999,99km (0 bis 6211,17 Meilen)
Distanzabweichung	Max. 8% (näherungsweise)
Kilometerzähler	0 bis 99.999 km (0 bis 62.111 Meilen)
Tempo	0 bis 99'59" (MM'SS") pro km oder Meile
Maximale Anzahl von Zieldistanz / -zeit in Modus SPEED	9
Zieldistanz in Modus SPEED	0,10 bis 99,99 km oder Meilen
Zielzeit in Modus SPEED	00'01"bis 99'59"(MM:SS)
Untere Geschwindigkeitsgrenze	0,1 bis 39,9 km/h oder mi/h

Obere Geschwindigkeitsgrenze	0,2 bis 40,0 km/h oder mi/h (Obere Grenze = untere Grenze + 0,1 km/h oder mi/h)
------------------------------	---

ÜBERTRAGUNG

Reichweite	62,5 cm – kann bei schwacher Batterie geringer sein
------------	--

WASSERFESTIGKEIT

Uhr	50 m (ohne Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt

STROMVERSORGUNG

Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CR2032 3V

BETRIEBSUMGEBUNG

Betriebstemperatur	5°C - 40°C (41°F - 104°F)
Lagertemperatur	-20°C - 70°C (-4°F - 158°F)

WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch. Die hier angeführten Warnhinweise beinhalten wichtige Sicherheitsinformationen und sollten stets beachtet werden.

- Halten Sie Ihre Uhr wasserfest.
- Vermeiden Sie chemische Substanzen (Benzin, Chlor, Parfüms, Alkohol, Haarsprays, usw.)
- Vermeiden Sie es, das Gerät übermäßiger Hitze auszusetzen.
- Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Stelle warten.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines Stromschlags besteht.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.

- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Hochfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Setzen Sie das Produkt keinen Schlägen oder Stößen aus.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts.
- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produkts nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass der Herzfrequenzmesser SE300 mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.



Cardio-fréquencemètre avec mesure de la vitesse et de la distance

Modèle : SE300

MANUEL DE L'UTILISATEUR BREVET EN INSTANCE

SOMMAIRE

Introduction	3
Informations concernant l'entraînement	3
Comment le cardio-fréquencemètre peut vous aider	3
Conseils concernant l'entraînement.....	3
Vue d'ensemble du produit	4
Montre.....	4
Ecran à cristaux liquides	5
Pour commencer.....	8
Pour sortir la montre de son emballage.....	8
Pour porter la ceinture thoracique et la montre	8
Signal de transmission.....	10
Recherche de signal.....	11
Pour régler l'écran à touches en mode Tone / Light (bip/lumière)	12
Pour activer le rétroéclairage	12
Pour activer le verrouillage de l'écran à touches	13
Pour activer le verrouillage de l'écran à touches	13
Horloge.....	14
Réveil	14
Profil de l'utilisateur	15
Niveau d'intensité de l'effort	17
Type d'entraînement	17
Type d'effort souhaité	19
Limite maximale / inférieure /supérieure de la fréquence cardiaque...	20

Bip d'alerte de la fréquence cardiaque	20
Etalonnage, vitesse et objectifs.....	21
Etalonnage	21
Unité de vitesse et de distance	23
Limite de la vitesse.....	23
Pour régler le/les objectifs de performance	24
Pour utiliser la fonction (objectifs de performance).....	24
Comment visualiser les relevés des objectifs de performance quand vous faites une pause ou quand vous avez terminé.....	25
Programme d'entraînement.....	26
Pour utiliser le programme d'entraînement.....	26
Pour visualiser des relevés quand le programme d'entraînement est en marche.....	27
Pour visualiser les relevés mémorisés des performances du programme d'entraînement	28
Fréquence cardiaque de récupération	29
Chronomètre	29
Pour visualiser les relevés quand le chronomètre est en marche.....	30
Pour visualiser les relevés d'ensemble mémorisés ou les relevés comptabilisant les tours	31
Indice d'aptitude physique et indice de masse corporelle	32
Indice d'aptitude physique	32
Indice de masse corporelle	33
Pour visualiser vos indices d'aptitude physique et de masse corporelle.....	34
Précautions	34
Activités aquatiques et en plein air.....	34
Piles.....	34
Caractéristiques	37
Mises en garde	39
A propos d'Oregon Scientific	40
Europe - déclaration de conformité.....	40

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi le cardio-fréquencemètre (SE300) d'Oregon Scientific™.

IMPORTANT Ce produit est destiné à être utilisé uniquement à des fins sportives et ne doit pas remplacer un appareil médical.

Ce manuel contient des informations de sécurité importantes et propose des consignes à suivre pas à pas pour utiliser ce produit. Lisez le manuel en entier et gardez-le dans un endroit sûr au cas où vous voudriez le consulter plus tard.

INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

COMMENT LE CARDIO-FREQUENCEMETRE PEUT VOUS AIDER

Le cardio-fréquencemètre est l'outil le plus important pour la santé cardiovasculaire et un partenaire d'entraînement idéal. Il vous permet de voir et de contrôler vos performances. Ceci vous permet d'évaluer vos performances précédentes, de maximiser votre entraînement physique et d'adapter votre programme d'entraînement futur afin d'atteindre vos objectifs de manière plus sûre et efficace.

Lorsque vous faites du sport, la ceinture thoracique relève votre pouls et envoie un signal à la montre. Vous pouvez désormais voir le relevé de votre fréquence cardiaque et commencer à contrôler vos performances à l'aide de ces relevés. A mesure que votre forme s'améliore, votre coeur aura moins besoin de travailler et la vitesse de votre pouls diminuera. La raison en est la suivante:

- Le coeur pompe du sang dans les poumons pour obtenir de l'oxygène. Puis le sang riche en oxygène se déplace vers les muscles. L'oxygène sert de carburant. Le sang quitte les muscles et retourne dans les poumons pour recommencer le processus. A mesure que votre forme s'améliore, votre coeur est capable de pomper plus de sang à chaque pulsation. Par conséquent, le coeur n'a pas besoin de battre aussi souvent pour envoyer la quantité d'oxygène nécessaire dans les muscles.

CONSEILS CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

Afin de maximiser la qualité de votre programme d'entraînement et de vous assurer que vous vous entraînez en toute sécurité, veuillez suivre les consignes suivantes:



- Commencez avec un objectif d'entraînement bien défini, comme par exemple perdre du poids, rester en forme, améliorer votre santé ou concourir lors d'un évènement sportif.
- Choisissez un sport que vous appréciez et faites en sorte de varier les activités afin de faire travailler des groupes de muscles différents.
- Commencez doucement puis intensifiez petit à petit votre entraînement à mesure que votre forme s'améliore. Entraînez-vous régulièrement. Pour garder votre système cardio-vasculaire en bonne santé, il est recommandé de s'entraîner 20 à 30 minutes trois fois par semaine.
- Consacrez toujours au moins 5 minutes avant et après l'effort physique pour vous échauffer puis vous décontracter.
- Prenez votre pouls après l'entraînement. Puis reprenez votre pouls après trois minutes. S'il ne redescend pas à son rythme normal au repos, cela signifie que vous avez peut-être fourni trop d'efforts.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement intensif.

VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT

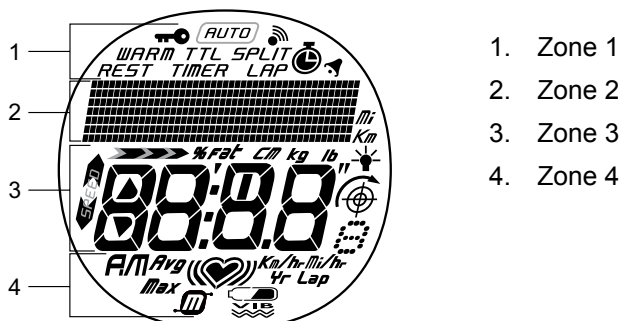
MONTRE



1. **LAP /MEM/ - :** (TOUR / MEMORISATION) Ce bouton affiche les performances ; permet de diminuer le niveau des réglages et permet de comptabiliser les tours
2. **MODE :** Ce bouton permet de basculer vers un autre mode d'affichage; appuyez et restez appuyé pour chercher un signal.

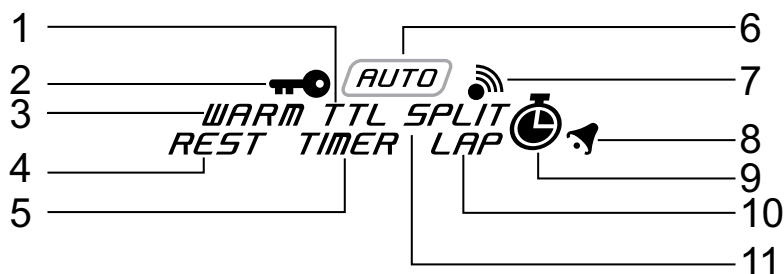
3. **ST/ SP/ +** : Commencer (ST) / Arrêter le compte à rebours (SP); permet d'augmenter le niveau des réglages.
4.  /  : Ce bouton permet d'allumer l'écran pendant 3 secondes; il permet de verrouiller et déverrouiller les touches
5. **SET** (réglage) : Accédez au mode réglage ; confirmez le réglage; affichez les différentes informations prises en compte lors de l'entraînement ou affichez le mode mémorisation ; réinitialisez le compte à rebours/ le chronomètre/ la fonction minuteur


ECRAN À CRISTAUX LIQUIDES






1. Zone 1
2. Zone 2
3. Zone 3
4. Zone 4

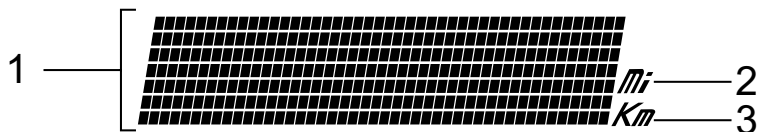
Zone 1



1. **TTL** : Le temps total de l'effort physique s'affiche
2.  : Le verrouillage des touches est activé
3. **WARM** : Le minuteur chronométrant l'échauffement s'affiche ou est en marche
4. **REST** : Le minuteur chronométrant le temps de récupération s'affiche ou est en marche
5. **TIMER** : Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT s'affiche ou est en marche
6. **AUTO** : La comptabilisation automatique des tours est en marche

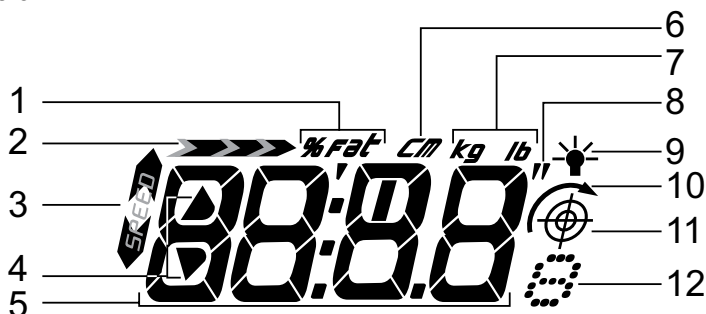
7.  : Le mode « bip » est activé
8.  : Le réveil est activé
9.  : Le chronomètre s'affiche ou est en marche
10. **LAP** : Affiche le temps au tour actuel ou le temps au tour mémorisé
11. **SPLIT** : Affiche et calcule le temps fractionné




Zone 2








1. Affiche le mode et les informations importantes
2. **Mi** : Distance en miles
3. **Km** : Distance en kilomètres

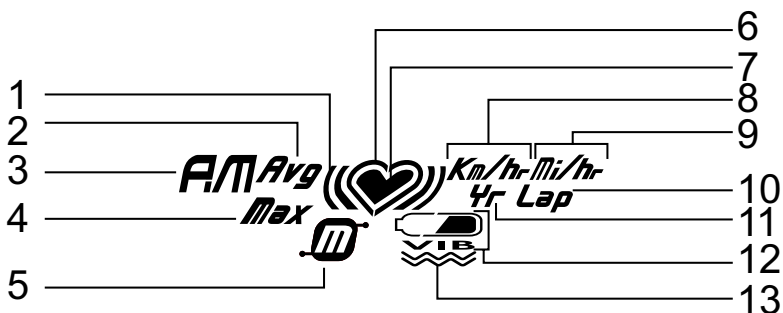
Zone 3









1. **%Fat** : Pourcentage de graisses brûlées
2.  : L'icône s'affiche lorsqu'un relevé de vitesse est enregistré
3.  : Une flèche clignote en haut et en bas lorsque que la vitesse ne peut pas être mesurée
4.  : Une flèche clignote en haut et en bas lorsque que le pouls ne peut pas être mesuré
5. Affiche les informations
6. **CM** : Unité de taille
7. **kg / lb** : Unités de poids

8.  : Unité de taille
9.  : Le mode « flash » est activé
10.  : Le bouton « repeat » est activé
11.  : Le mode « vitesse » s'affiche ou est en marche
12.  : Mode « vitesse »- affiche le nombre correspondant à l'objectif fixé;
Mode « entraînement »- affiche le nombre de répétitions restantes

Zone 4



1.  : La fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de la limite ; le bip d'alerte est activé
2. **Avg** : Ce symbole affiche la fréquence cardiaque moyenne/ la vitesse moyenne/ le rythme moyen
3. **AM / PM** : Ce symbole apparaît lorsque l'horloge/ le réveil est en cours d'utilisation
4. **Max** : La vitesse maximale et la distance maximale s'affichent
5.  : Ce symbole s'affiche lorsque le mode « mémorisation » est activé
6.  : Ce symbole clignote lorsque le signal de la fréquence cardiaque est en mode « recherche automatique »
7.  : Ce symbole clignote lorsqu'un signal a été trouvé
8. **Km/hr** : La vitesse s'affiche en km/h
9. **Mi/hr** : La vitesse s'affiche en mph (miles par heure)
10. **Lap** : Ce symbole s'affiche lorsque le mode « tours » est activé
11. **Yr** : Ce symbole s'affiche lorsque vous enregistrez votre année de naissance

12.  : Niveau des piles
VIB : Le niveau des piles est trop faible pour que la fonction « vibration » fonctionne
13.  : La fonction « vibration » est activée

POUR COMMENCER

POUR SORTIR LA MONTRE DE SON EMBALLAGE

A l'intérieur de cette boîte, vous trouverez :

- une montre
- une ceinture thoracique pour relever la fréquence cardiaque
- une ceinture élastique réglable
- un étui de rangement
- un support pour vélo
- 2 piles au lithium CR2032 – préalablement installées

Pour mettre en marche la montre (uniquement lors de la première utilisation):

Appuyez sur n'importe quel bouton pendant 2 secondes pour activer l'écran à cristaux liquides

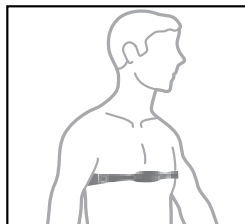
POUR PORTER LA CEINTURE THORACIQUE ET LA MONTRE

CEINTURE THORACIQUE

La ceinture thoracique est utilisée pour relever votre pouls et transmettre les données à la montre.

Comment porter la ceinture thoracique:

1. Humectez les coussinets conducteurs situés sur la partie intérieure de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour assurer un contact solide.
2. Attachez la ceinture thoracique autour de votre poitrine. Pour assurer un signal de fréquence cardiaque précis, régler la sangle jusqu'à ce que la ceinture soit positionnée de façon adéquate en dessous de vos pectoraux.



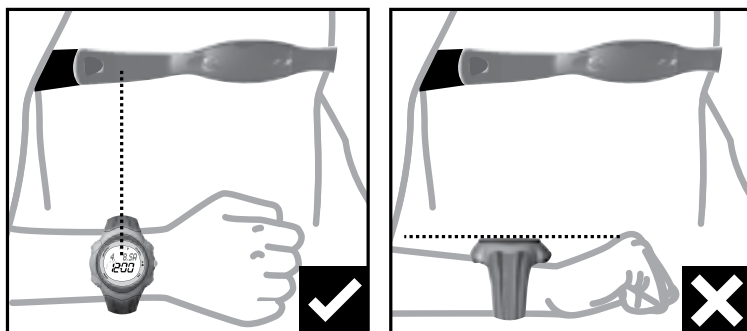
CONSEILS

- La position de la ceinture thoracique influe sur son bon fonctionnement. Déplacez la ceinture thoracique le long de la sangle de façon à ce qu'elle soit positionnée au niveau du cœur.

- Evitez les zones trop poilues.
- Dans des conditions climatiques sèches ou froides, il se peut que la ceinture thoracique mette plusieurs minutes avant de fonctionner convenablement. Ceci est normal et devrait s'estomper après quelques minutes d'effort physique.

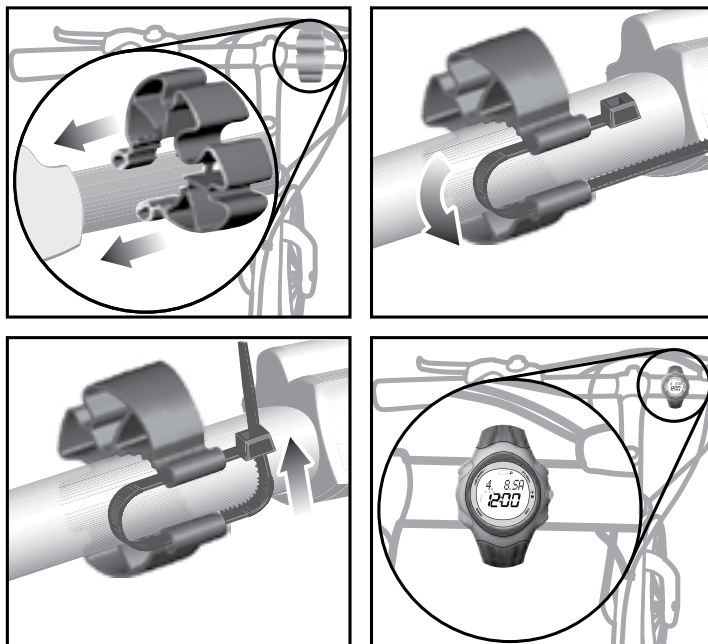
MONTRE

Vous pouvez mettre la montre à votre poignet ou l'attacher au guidon d'un vélo ou d'une machine à exercice.



ASTUCE Pour garantir une réception correcte, essayez de maintenir l'écran LCD de la montre vertical en courant ou en marchant.




Pour le fixer à un vélo ou un vélo d'appartement :



SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture thoracique et la montre ont une portée de transmission maximale d'environ 62,5 centimètres. Elles sont équipées du dernier système de codage numérique qui permet de réduire les interférences de signal causées par l'environnement et d'obtenir des relevés plus précis.

REMARQUE Lorsque la montre recherche un signal provenant de la ceinture thoracique (recherche manuelle ou automatique), assurez-vous que la ceinture thoracique ne se situe pas à plus de 10 cm de la montre.

ICON	DESCRIPTION
 Le cœur extérieur clignote	A la recherche d'un signal
 Le cœur intérieur clignote	Un signal a été trouvé
	Aucun signal n'a été trouvé

REMARQUE Si la montre ne reçoit pas de signal de la ceinture thoracique pendant 5 minutes, les fonctions « fréquence cardiaque » et « vitesse » seront désactivées.

IMPORTANT Si l'icône de fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou ne clignote pas car aucun signal n'a été trouvé, lancez une recherche de signal. Se reporter à la section « recherche de signal » pour voir comment cela doit s'effectuer. Dans le cas où vous recevez un faible signal ou si votre signal est brouillé par une interférence causée par l'environnement, veuillez suivre les consignes ci-dessous pour identifier et résoudre le problème.

- Le signal est faible – la montre affiche uniquement « 0 »
 - Raccourcissez la distance entre la ceinture thoracique et la montre.
 - Réajustez la position de la ceinture thoracique.
 - Vérifiez le niveau des piles. Si le niveau des piles est faible, il se peut que la portée diminue
 - Lancez une recherche de signal (se référer à la section « recherche de signal »).
- Interférence provenant du cardio-fréquencemètre d'une autre personne – les relevés de ses pulsations cardiaques s'affichent sur votre montre ou la montre affiche « 0 »

- Enlevez la ceinture thoracique pendant 12 secondes afin de changer automatiquement votre identifiant. (La montre peut enregistrer 4 identifiants différents. Lorsqu'elle reçoit un signal de la ceinture thoracique, elle indiquera quel identifiant elle a détecté. Seuls les produits à système de code numérique peuvent identifier les utilisateurs.)


REMARQUE Les relevés de fréquence cardiaque peuvent interférer avec d'autres utilisateurs si la distance est inférieure à 84 cm (33 pouces).

3. Le signal est bloqué – le relevé de la fréquence cardiaque sur votre montre clignote.
 - Il y a trop d'interférences autour de vous pour que votre cardio- fréquence-mètre fonctionne. Déplacez-vous vers une zone où le relevé de la fréquence cardiaque cesse de clignoter.

MISE EN GARDE Les interférences du signal autour de vous peuvent être dues à des perturbations électromagnétiques. Ces perturbations peuvent survenir à proximité des lignes électriques à haute tension, des feux de signalisation, des câbles aériens de voie de chemin de fer, de bus ou de tramways, à proximité des voitures, des cyclomètres, de certains appareils de fitness à moteur, des téléphones portables ou lorsque vous passez par une porte de sécurité électrique. Lors des interférences, les relevés de la fréquence cardiaque et de la vitesse peuvent devenir irréguliers et imprécis.

RECHERCHE DE SIGNAL

Pour lancer une recherche de signal :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au Mode SPEED(vitesse), TRAIN(entraînement) ou CHRONO.
2. Appuyez sur **MODE** pendant 2 secondes. L'icône de recherche de signal , sur laquelle le cœur extérieur clignote apparaît pour confirmer que la recherche de signal est en cours. Lorsque la montre recherche un signal provenant de la ceinture thoracique, assurez-vous que la ceinture thoracique ne se situe pas à plus de 10 cm de la montre.

La recherche de signal dure environ 10 secondes. Si après 10 secondes, l'icône ne clignote pas, cela signifie que la recherche de signal n'a pas fonctionné et il vous faut lancer une autre recherche de signal. Voir le tableau dans la section « signal de transmission » pour plus d'informations sur l'état du signal.

POUR REGLER L'ECRAN A TOUCHES EN MODE TONE/LIGHT (BIP/LUMIÈRE)

Vous pouvez régler la montre de la façon suivante:

- La fonction « Beep » de l'écran à touches peut être réglée sur ON ou OFF.



- La fonction Light (lumière) être réglée sur ON ou OFF. (voir la section « activer le rétroéclairage »)




Pour régler ces fonctions:

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez accédé à la fonction que vous désirez régler.
3. Appuyez sur **ST/ SP/+** ou sur **LAP/MEM/-** pour modifier les réglages.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.

POUR ACTIVER LE RETROECLAIRAGE

Pour activer le rétroéclairage quand le Mode Light est en position OFF :

- Appuyez sur  pour allumer le rétroéclairage pendant 3 secondes. Appuyez sur n'importe quelle autre touche pendant que la lumière est allumée et cela rallongera le temps de l'éclairage pendant encore 3 secondes.

Pour activer le rétroéclairage quand le Mode Light est en position ON :



- Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer ou pour prolonger le rétroéclairage pendant 3 secondes.

Afin d'économiser les piles, le mode Light s'éteint automatiquement au bout de 2 heures.

REMARQUE Le rétroéclairage ne fonctionne pas lorsque l'icône indiquant que le niveau des piles est faible apparaît et il fonctionne à nouveau dès que les piles sont remplacées.

POUR ACTIVER LE VERROUILLAGE DE L'ECRAN A TOUCHES

Pour verrouiller ou déverrouiller l'écran à touches :

- Appuyez sur  pendant 2 secondes. Le symbole  s'affiche lorsque l'écran à touches est verrouillé.

POUR PASSER D'UN MODE DE FONCTIONNEMENT A L'AUTRE

Appuyez sur **MODE** pour faire défiler les 5 modes:

- TIME: Horloge et réveil
- SPEED : Etalonnage, vitesse et distance/ objectifs de temps
- TRAIN : (entraînement) Compte à rebours - échauffement/ compte à rebours - effort physique/ compte à rebours - repos (récupération)
- CHRONO: Chronomètre
- USER : (utilisateur) Type d'entraînement et profil de l'utilisateur

La description des modes est exposée dans la section suivante.

REMARQUE Le programme d'entraînement ou le chronomètre peuvent continuer à fonctionner pendant que vous accédez à d'autres modes. L'icône correspondant au mode activé clignote jusqu'à ce que vous retourniez sur ce mode.

HORLOGE

Pour régler l'heure de l'horloge :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME



2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



3. Appuyez sur **ST / SP/ +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier le réglage de l'horloge au format 12 heures ou 24 heures. Restez appuyé pour que les chiffres défilent plus vite. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
4. Renouvelez l'étape 3 pour effectuer d'autres réglages :
Heure/ Minute/ Année/ affichage de la date: Jour. Mois ou Mois. Jour

REMARQUE L'horloge est programmée avec un calendrier automatique de 50 ans, ce qui signifie que vous n'avez pas besoin de réinitialiser les jours de la semaine et les dates chaque mois.

REVEIL

Votre montre possède un réveil qui peut être programmé quotidiennement (lundi-dimanche), pendant les jours de la semaine (lundi-vendredi) ou le weekend (samedi-dimanche).

Pour régler le réveil :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME




2. Appuyez sur **SET** pour sélectionner le réveil

3. Restez appuyé sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote pour accéder au mode « réglages » du réveil



4. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier les réglages quotidiens, les réglages des jours de semaine et du week-end. Restez appuyé pour que les chiffres défilent plus vite. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
5. Renouvelez l'étape 4 pour effectuer d'autres réglages : Heure/ Minute.
6. Le réveil sera automatiquement activé une fois que vous avez fini de régler l'heure du réveil

Pour activer/ désactiver le réveil :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME
2. Appuyez sur **SET** pour sélectionner le réveil
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour activer ou désactiver le réveil. L'icône du réveil  s'affiche lorsque le réveil est activé.




Pour éteindre la sonnerie du réveil :

Appuyez sur n'importe quelle touche pour éteindre la sonnerie du réveil. Le réveil se réinitialisera automatiquement à moins qu'il ne soit désactivé.

PROFIL DE L'UTILISATEUR

Pour profiter au maximum du cardio-fréquencemètre, choisissez votre profil d'utilisateur avant de commencer l'effort physique. Ceci déterminera automatiquement un indice d'aptitude physique et un indice de masse corporelle. Ces relevés, accompagnés de ceux sur lesquels figurent le nombre de calories perdues et le pourcentage de graisses brûlées, vous permettront d'évaluer votre progression au fil du temps.

Pour régler le profil de l'utilisateur :

<p>1. Appuyez sur MODE pour accéder au mode Profil de l'utilisateur</p>	
<p>2. Si cet écran apparaît, appuyez sur SET pour accéder au mode Profil de l'utilisateur</p>	
<p>3. Restez appuyé sur SET jusqu'à ce que le premier réglage clignote.</p>	

- Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour choisir le réglage « Homme » ou « Femme ». Restez appuyé pour faire défiler les options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
- Renouvelez l'étape 4 pour effectuer d'autres réglages : Année de naissance/ Mois de naissance/ Jour de naissance/ Poids – option livre ou kg/ Taille – option pied/pouce ou centimètre/ Niveau d'intensité de l'effort – Faible/ Moyen/Athlète

Une fois que vous avez fini de choisir votre profil d'utilisateur, un indice d'aptitude physique et de masse corporelle est automatiquement calculé et s'affiche. Se référer à la section « Indice d'aptitude physique et de masse corporelle » pour plus d'informations.

REMARQUE Vous pouvez afficher et régler votre profil d'utilisateur à n'importe quel moment.

REMARQUE Vous devez choisir votre profil d'utilisateur pour utiliser les options « perte de calories » et « pourcentage de graisses brûlées ».

NIVEAU D'INTENSITE DE L'EFFORT

Le niveau d'intensité de l'effort est basé sur votre propre évaluation de la quantité de sport que vous exercez régulièrement.

NIVEAU D'INTENSITE DE L'EFFORT	DESCRIPTION
FAIBLE	Faible – En général vous ne faites pas beaucoup de sport.
MOYEN	Moyen – Vous pratiquez une activité sportive (comme le golf, le tennis, la gymnastique) à raison de 2 à 3 fois par
ATHLETE	Elevé– Vous pratiquez un sport de manière régulière et intensive comme par exemple la course à pied, la natation, le tennis, le basket-ball, le handball.

TYPE D'ENTRAINEMENT

Pour utiliser le programme d'entraînement, il vous faut régler le type d'entraînement. Vous pouvez choisir entre 3 types d'entraînement

Des activités différentes font travailler le corps de manière différente et peuvent vous aider à atteindre divers d'objectifs. Pour cela, le type d'entraînement peut être réglé de façon à s'adapter à des activités diverses. Par exemple, si vous courez, il est probable que vos réglages soient différents de ceux enregistrés lorsque vous suivez un entraînement pour perdre du poids.

De même, le temps nécessaire pour vous échauffer et faire un effort physique sera différent. C'est pourquoi il est possible de modifier le compte à rebours- échauffement et le compte à rebours - effort physique à votre guise.

Pour régler le type d'entraînement:

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode USER



2. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode Type d'entraînement (exercice profile)



3. Appuyez sur **SET** pour choisir l'un des 3 types d'entraînement.

4. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote. L'affichage passera de « WALK » à « JOG » puis à « RUN » après un moment.



5. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier les réglages walk/job/run. Restez appuyé pour que les chiffres défilent plus vite. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
6. Renouvelez l'étape 5 pour effectuer d'autres réglages :
- Fréquence cardiaque inférieure
 - Fréquence cardiaque supérieure
 - Bip d'alerte de la fréquence cardiaque en position ON ou OFF
 - Compte à rebours de répétition de l'effort physique en position ON ou OF
 - Compte rebours – effort physique ou distance/ distance (si la fonction « distance »_ est choisie)
 - Heure du compte à rebours - effort physique (si la fonction « Timer »_ est choisie)
 - Minute du compte à rebours –effort physique (si la fonction “Timer” est choisie”)_ Compte à rebours - échauffement (régler sur 5,10 ou 15 minutes pour l'activer ou sur 0 pour le désactiver)
 - Compte à rebours - temps de récupération en position ON ou OFF

REMARQUE Lorsque le niveau des piles est faible, un avertissement indiquant qu'il faut reprendre le mode vibration apparaîtra après la fréquence cardiaque maximale. Cet avertissement vous permet de retourner en mode vibration ou de l'éteindre pour économiser les piles.

REMARQUE une fois que vous avez réglé le profil d'utilisateur et le type d'effort souhaité, les limites inférieure et supérieure de votre fréquence cardiaque seront réglées automatiquement. Cependant, si les réglages automatiques ne vous conviennent pas, vous pouvez les régler manuellement. Si vous changez le type d'effort souhaité, les réglages seront automatiquement mis à jour.

TYPE D'EFFORT SOUHAITE

Il existe 3 niveaux :

TYPE D'EFFORT SOUHAITE		FCmax%	DESCRIPTION
WALK	Pour entretenir la forme	65-78%	Ceci est le niveau d'intensité le plus faible. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
JOG	Exercice d'anaérobie	65-85%	Accroît 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.
RUN	Exercice d'anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

LIMITE MAXIMALE/INFÉRIEURE/ SUPÉRIEURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer votre programme d'entraînement et de profiter au mieux de votre activité physique, il est important que vous connaissiez votre :




- Fréquence cardiaque maximale (FCmax)_ Limite inférieure de la fréquence cardiaque
- Limite supérieure de la fréquence cardiaque


Pour calculer vos propres limites de fréquence cardiaque, suivez les consignes suivantes :

FC max	LIMITE INFÉRIEURE	LIMITE SUPÉRIEURE
FCmax = 220 - âge	FC max x % du type d'effort souhaité le plus faible Ex : si l'activité est WALK, la limite inférieure est = FCmax x 65%	FCmax x % du type d'effort souhaité le plus élevé. Ex : si l'activité est WALK, la limite supérieure est = FCmax x 78%

BIP D'ALERTE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez régler le bip d'alerte de la fréquence cardiaque dans le menu « type d'entraînement », suivant les réglages définis ci-après :

ICONE	DESCRIPTION
	Bip et vibration de la fréquence cardiaque désactivés
	Bip d'alerte de la fréquence cardiaque activé <ul style="list-style-type: none"> • 1 bip indique que vous êtes au au dessous de votre limite inférieure • 2 bips indiquent que vous êtes au dessus de votre limite supérieure
	Vibration de la fréquence cardiaque activée

	<p>Bip et vibration de la fréquence cardiaque activés</p>
--	---

Lorsque le bip d'alerte de la fréquence cardiaque est activé, une flèche clignote en haut ou en bas et indique quelle limite de fréquence cardiaque vous avez dépassée.

REMARQUE Utiliser la fonction « vibration » consomme la durée de vie des piles plus rapidement que lorsque vous utilisez le bip d'alerte.

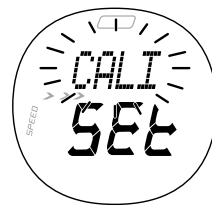
ETALONNAGE, VITESSE ET OBJECTIFS

ETALONNAGE

Avant d'utiliser la fonction « vitesse » et « distance », il vous faut régler un étalonnage ou un paramètre approprié. Pour régler l'étalonnage approprié, vous devez régler préalablement une distance pour avoir une estimation approximative de votre vitesse quand vous parcourez cette distance. Il vous faut parcourir la distance en question puis régler l'étalonnage approprié. Vous pouvez régler l'étalonnage pour la course à pieds et/ou la marche. Vous pouvez utiliser la montre sans étalonnage mais l'exactitude de la vitesse et de la distance sera moindre. Après l'étalonnage, l'exactitude de la vitesse et de la distance sera plus fiable.

Pour régler l'étalonnage :

1. Assurez-vous que la transmission entre la montre et la ceinture thoracique soit bien effectuée
2. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
3. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.
4. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'étalonnage (Cali) et appuyez sur **SET** pour valider.



5. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'étalonnage pour la marche ou la course à pieds. Il est conseillé d'effectuer les étalonnages pour la marche et la course à pieds séparément. La montre peut automatiquement détecter si vous marchez ou si vous courez.

6. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'étalonnage approprié (« SET CAL » clignotera) ou pour insérer des paramètres d'étalonnage (« SET PAR » clignotera) immédiatement et appuyez sur **SET** pour valider.

Lors de la première utilisation, veuillez sélectionner un étalonnage approprié. Après avoir sélectionné l'étalonnage, enregistrez respectivement les paramètres d'étalonnage pour la marche et la course à pieds, de façon à ce que vous puissiez insérer ces paramètres manuellement sans avoir à effectuer un nouvel étalonnage. Par exemple, si vous prêtez votre montre à quelqu'un et qu'il enregistre son propre étalonnage, vous avez simplement à insérer vos propres paramètres d'étalonnage lorsque vous réutilisez votre montre.

7. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour choisir la distance sur laquelle vous souhaitez marcher ou courir (400 mètres est suggérer pour chacun) puis appuyez sur **SET** pour valider.
8. Appuyez sur **ST / SP / +** pour démarrer l'étalonnage puis commencez à marcher ou à courir.
9. Après avoir parcouru la distance souhaitée, appuyez sur **ST / SP / +** pour terminer l'étalonnage.
10. La montre perçoit si votre étalonnage a fonctionné ou non. Si vous recevez un message d'échec, essayez de courir moins vite car la montre ne peut pas se calibrer précisément si vous courez trop vite.
11. Si l'étalonnage a échoué, vous pouvez recommencer en appuyant sur **SET** puis en renouvelant les étapes 8 et 9, ou l'arrêter en appuyant sur **ST / SP / +**.

REMARQUE Vous pouvez arrêter l'étalonnage à tout moment en appuyant sur **ST / SP / +** puis sortir du mode de réglage en appuyant sur **MODE**.

REMARQUE La fonction « vitesse » et « distance » ne fonctionne que pour la course à pieds et la marche, elle ne fonctionne pas pour le cyclisme ou la conduite.

REMARQUE L'étalonnage dépend du comportement du corps quand vous courez ou marchez mais aussi des chaussures que vous portez. Par conséquent, lorsqu'une autre personne utilise votre montre, il/elle doit refaire l'étalonnage.

REMARQUE La montre mettra environ 10 secondes pour retourner sur « 0 » une fois que vous avez arrêté de courir ou de marcher.

UNITE DE VITESSE ET DE DISTANCE

Pour régler l'unité (km ou miles) :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.
3. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'unité (UNIT) et appuyez sur **SET** pour valider.
4. Appuyez sur **ST / SP +** ou sur **LAP / MEM / -** pour choisir entre km et miles. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.

LIMITE DE LA VITESSE

Votre montre mesure la vitesse en temps réel. La vitesse moyenne peut être visualisée pendant l'effort. La limite inférieure et la limite supérieure de vitesse peuvent être programmées avant le début de l'activité sportive. Il est possible d'activer une option grâce à laquelle un signal d'alerte vous indique dès que vous dépassez la limite inférieure ou la limite supérieure de vitesse.

Pour régler la limite de vitesse :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.
3. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner SPEED LIMIT (limite de vitesse) et appuyez sur **SET** pour valider.
4. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour modifier la limite inférieure et appuyez sur **SET** pour valider et passer au réglage suivant.
5. Renouvelez l'étape 4 pour régler la limite supérieure et le signal d'alerte.

REMARQUE Les alertes visuelles et sonores s'activent toutes les 10 secondes lorsque les limites inférieures ou supérieures de vitesse sont dépassées. Pour l'alerte sonore, 3 bips courts indiquent que vous êtes en dessous de la limite inférieure et 4 bips courts indiquent que vous êtes au dessus de la limite supérieure.

POUR REGLER LE/LES OBJECTIFS DE PERFORMANCE

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez régler différents objectifs (en fonction du temps ou de la distance). 9 réglages sont disponibles. Lorsque le premier objectif est atteint, le réglage passera automatiquement à l'objectif suivant et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les objectifs soient atteints. Ceci est utile pour les personnes qui veulent s'entraîner en faisant plusieurs séries d'exercices.

Pour régler les objectifs :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.

3. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner TARGET (objectif) et appuyez sur **SET** pour valider.



4. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** pour afficher le numéro des objectifs que vous voulez atteindre (de 1 à 9) Appuyez sur **SET** pour valider.
5. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner « en fonction de la distance » ou « en fonction de la vitesse » et appuyez sur **SET** pour valider.
6. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre et appuyez sur **SET** pour valider.
7. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier le niveau des réglages (distance ou minute/seconde) et appuyez sur **SET** pour valider.
8. Renouvelez les étapes 6 et 7 pour régler les autres objectifs ou appuyez sur **MODE** pour sortir du mode de réglages.

REMARQUE la distance peut aller de 0,10 à 99,99 km et le temps de 00'01 " à 99'59".

POUR UTILISER LA FONCTION OBJECTIF DE PERFORMANCE

Activer / arrêter la fonction objectif de performance :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Appuyez sur **ST / SP / +** pour activer le premier objectif.

3. Vous pouvez appuyer sur **ST / SP / +** pour mettre sur pause / reprendre chaque objectif OU passer chacun d'entre eux en laissant appuyé **ST / SP / +**. Vous entendrez 3 petits bips indiquant que vous avez passé l'objectif.
4. Une fois tous les objectifs terminés, vous entendrez un long bip et le mot "FINISH" (Terminé) clignotera.

REMARQUE Vous pouvez réinitialiser tous les objectifs dès que vous le souhaitez en laissant appuyée la touche **SET**.

Lors de la cession l'entraînement, vous pouvez vérifier les informations suivantes en appuyant sur la touche **SET**.

- Distance / Temps restant et vitesse
- Distance / Temps restant et fréquence cardiaque .
- Horloge et rythme
- Distance totale de tous les objectifs de performance et vitesse moyenne
- Temps total et rythme moyen

REMARQUE On appelle rythme, le temps (MM'SS") nécessaire pour terminer un kilomètre ou un mile.

COMMENT VISUALISER LES RELEVÉS DES OBJECTIFS DE PERFORMANCE QUAND VOUS FAITES UNE PAUSE OU QUAND VOUS AVEZ FINI

Pour visualiser la mémoire des objectifs de performance :

1. Appuyez sur **ST / SP / +** pour mettre en pause ou arrêter la fonction objectif de performance.
2. Appuyez sur **LAP / MEM / -** pour entrer dans le mode mémoire. Le compteur kilométrique s'affichera.
3. Appuyez sur **SET**, "ALL" clignotera. Puis appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** si vous désirez visualiser l'ensemble de la mémoire ou une partie individuelle.
4. Appuyez sur **SET** pour visualiser chaque donnée.

Vous pouvez visualiser les données suivantes pour chaque objectif individuel :

- Temps écoulé et vitesse moyenne
- Distance parcouru et rythme moyen
- Fréquence cardiaque moyenne

Vous pouvez visualiser les données suivantes pour l'ensemble de la performance :

- Total du temps écoulé et vitesse moyenne
- Total de la distance parcourue et meilleur rythme enregistré
- Rythme moyen et fréquence cardiaque moyenne

REMARQUE On appelle compteur kilométrique la distance totale parcourue après avoir réinitialisé le système. Il se partage entre les modes SPEED (Vitesse), TRAIN (Entraînement) et CHRONO. Pour réinitialiser le compteur kilométrique, appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT vous permet d'achever efficacement les cycles d'exercices. Il vous accompagnera à partir des 5 minutes d'échauffement (Temps par défaut) jusqu'à la fin de votre programme d'exercice. Outre le contrôle de votre fréquence cardiaque et les alertes émises à chaque fois que vous vous éloignez de la zone d'entraînement sélectionnée, le Programme vous permet de vérifier les calories consommées et le pourcentage de graisse brûlée.

POUR UTILISER LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT contrôle vos performances une fois que vous avez réglé le profil de l'utilisateur et le type d'entraînement.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT si le chronomètre est activé.

Pour entrer dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :

1. Appuyez sur la touche **MODE** pour entrer dans le mode TRAIN (Entraînement)



2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**. Puis appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner 1 des 3 types d'entraînement. Appuyez sur **SET** pour confirmer.



3. Pour lancer ou arrêter le minuteur – échauffement, le minuteur–effort physique, ou le minuteur – récupération, appuyez sur **ST / SP / +**. Une fois n'importe quel compte à rebours arrêté, vous pouvez appuyé une nouvelle fois sur **ST / SP / +** pour reprendre. Vous entendrez un bip une fois le compte à rebours terminé.
 - 3 bips courts = Temps d'échauffement écoulé.
 - 1 bip court = Temps d'effort physique écoulé ou distance parcourue atteinte.
 - 6 bips courts = Temps de récupération écoulé.
4. Pour ignorer un minuteur et passez au suivant, appuyez et maintenez enfoncée la touche **ST / SP / +**.
5. Pour réinitialiser le compteur, appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**

L'ordre du mode minuteur est :





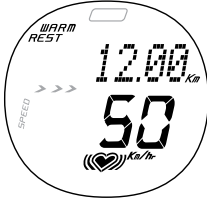

- Temps d'échauffement
 - L'échauffement ne s'affichera pas s'il a été paramétré sur « 0 » dans le type d'entraînement.
- Temps d'exercice et distance
 - Le temps d'exercice ou la distance sont paramétrés dans le type d'entraînement.
- Temps de repos
 - Le temps de repos (récupération) est automatiquement paramétré sur 3 minutes et ne peut être modifié. Lorsque le minuteur atteint "0", les fréquences cardiaques de récupération clignoteront.

REMARQUE Vous pouvez activer ou désactiver le minuteur chronométrant le temps de récupération en sélectionnant le réglage On / Off dans le type d'entraînement (veuillez vous reporter à la section « Régler le type d'entraînement – étape 6).

POUR VISUALISER DES RELEVÉS QUAND LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST EN MARCHÉ

Lorsque le minuteur - échauffement, le minuteur d'effort physique, ou le minuteur - temps de récupération est activé, appuyez sur **SET** pour visualiser et alterner entre les différents affichages suivants :

Temps d'échauffement / effort physique / repos restant et fréquence cardiaque actuelle :

		
<ul style="list-style-type: none"> • Consommation de calories et % de graisse brûlée 		
<ul style="list-style-type: none"> • Distance parcourue et vitesse 		
<ul style="list-style-type: none"> • Horloge avec rythme 		

POUR VISUALISER LES RELEVÉS MEMORISÉS DES PERFORMANCES DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Une fois le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT achevé, appuyez sur **LAP / MEM / -** pour entrer dans le mode mémoire. Le compteur kilométrique s'affiche, appuyez sur **SET** pour visualiser les relevés suivants :

- Temps total et fréquence cardiaque maximum
- Fréquence cardiaque de récupération et fréquence cardiaque moyenne
- Calories totales et % de graisse brûlée
- Temps en zone normale : Temps écoulé sans excéder votre limite inférieure ou supérieure de fréquence cardiaque

- Temps en zone supérieure : Temps écoulé en excédant la limite supérieure de fréquence cardiaque.
- Temps en zone inférieure : Temps écoulé en excédant la limite inférieure de fréquence cardiaque.
- Rythme moyen et vitesse moyenne
- Distance parcourue et vitesse maximum

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT, le chronomètre et la fonction objectif de performance en même temps.

FREQUENCE CARDIAQUE DE RECUPERATION

Votre fréquence cardiaque est un bon indicateur de votre condition cardiovasculaire. Plus vite votre fréquence cardiaque récupère, plus vous êtes en forme. La montre utilise une méthode de récupération basée sur le temps qui vérifie votre fréquence cardiaque 3 minutes après la fin des exercices.

Comparez votre fréquence cardiaque entre les sessions pour suivre l'effet de vos exercices.

CHRONOMETRE

La fonction chronomètre est particulièrement bénéfique si vous n'êtes pas certain de la durée de l'activité, ou si vous désirez mesurer le temps pour achever une tâche et votre performance au-delà de ce temps. Vous pouvez également visualiser les relevés de temps au tour et de temps fractionné en utilisant la fonction chronomètre.

Pour bénéficier de tous les avantages des fonctions du chronomètre, veuillez compléter le type d'entraînement et le profil de l'utilisateur. Si vous n'avez pas achevé votre profil, il vous sera impossible d'utiliser la fonction de consommation de graisse et de calories.

- Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode **CHRONO**. Vous pouvez maintenant exécuter les fonctions suivantes :

TÂCHE	INSTRUCTION
Lancer le chronomètre	Appuyez sur ST / SP / + .
Mettre en pause ou relancer le chronomètre	Appuyez sur ST / SP / + .
Reset (réinitialiser)	Appuyez et maintenez enfoncée la touche SET .

Enregistrer le temps par tour	<p>Appuyez sur LAP / MEM / - quand le chronomètre est en fonctionnement.</p> <p>REMARQUE Vous pouvez enregistrer jusqu'à 60 tours ou 99 h : 59 min.</p>
Sélectionner le type d'entraînement pour le chronomètre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appuyez et maintenez enfoncée la touche SET. 2. Appuyez sur ST / SP / + ou LAP / MEM / - pour sélectionner 1 des 3 types d'entraînement. Appuyez sur SET pour valider.
Activer / désactiver la comptabilisation automatique de tour	<p>Après avoir sélectionné le type d'entraînement, le réglage on / off de la comptabilisation automatique de tour s'affichera.</p> <p>Appuyez sur ST / SP / + ou sur LAP / MEM / - pour sélectionner. Appuyez sur SET pour valider.</p> <p>Si la comptabilisation automatique de tour est en position ON, un tour sera automatiquement activé une fois que vous aurez parcouru une distance pré-réglée (par exemple : 1 km).</p> <p>REMARQUE Si la comptabilisation automatique de tour (par distance) est sélectionnée, le chronomètre sera mis sur pause si la vitesse est de 0.</p>

REMARQUE Le format du chronomètre sera min : sec : 1/100 de sec. Après 59 minutes, il sera H : min : sec.

POUR VISUALISER LES RELEVÉS QUAND LE CHRONOMÈTRE EST EN MARCHÉ

Lorsque les fonctions du chronomètre sont en fonctionnement, utilisez la touche **SET** pour visualiser et alterner entre les écrans suivants :

- Temps total / temps fractionné et fréquence cardiaque actuelle
- Temps par tour et fréquence cardiaque moyenne
- Consommation de calories et % de graisse brûlée
- Distance parcourue et vitesse
- Horloge avec rythme

Si la pile est faible pendant un tour, cet écran s'affichera et les prochains tours ne seront pas enregistrés.



POUR VISUALISER LES RELEVÉS D'ENSEMBLE MÉMORISÉS OU LES RELEVÉS COMPTABILISANT LES TOURS

Pour visualiser les relevés de la mémoire :

1. Le chronomètre doit être sur arrêt (appuyez sur ST / SP / +).

2. Appuyez sur **LAP / MEM / -** pour entrer dans le mode mémoire. Le compteur kilométrique s'affichera.



3. Appuyez sur **SET**, « ALL » clignotera. Puis appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** si vous désirez visualiser l'ensemble de la mémoire ou un seul tour.



4. Appuyez sur **SET** pour visualiser chaque relevé.

Si vous désirez visualiser l'ensemble de la mémoire, les relevés apparaîtront dans l'ordre suivant :

- Temps total et fréquence cardiaque maximum
- Temps total et fréquence cardiaque moyenne.
- Calories totales et % de graisse brûlée
- Temps en zone normale : Temps écoulé sans excéder votre limite inférieure ou supérieure de fréquence cardiaque.
- Temps en zone supérieure : Temps écoulé en excédant la limite supérieure de fréquence cardiaque.
- Temps en zone inférieure : Temps écoulé en excédant la limite inférieure de fréquence cardiaque.
- Rythme moyen et vitesse moyenne
- Distance parcourue et vitesse maximum

Si vous désirez visualiser un tour, les relevés apparaîtront dans l'ordre suivant :

- Temps et numéro du tour
- Temps du tour et fréquence cardiaque maximum
- Temps fractionné et fréquence cardiaque moyenne.
- Calories consommées et % de graisse brûlée – par tour
- Temps en zone normale – par tour
- Temps en zone supérieure – par tour
- Temps en zone inférieure – par tour
- Rythme moyen et vitesse moyenne
- Distance parcourue et vitesse maximum

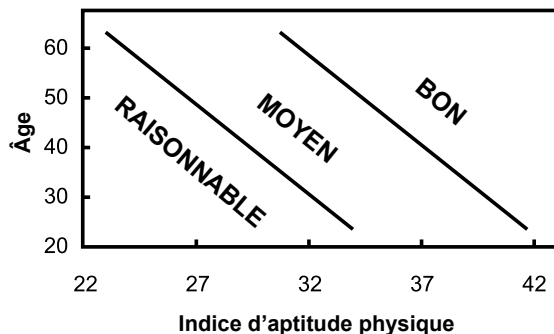
INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE ET INDICE DE MASSE CORPORELLE

INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE

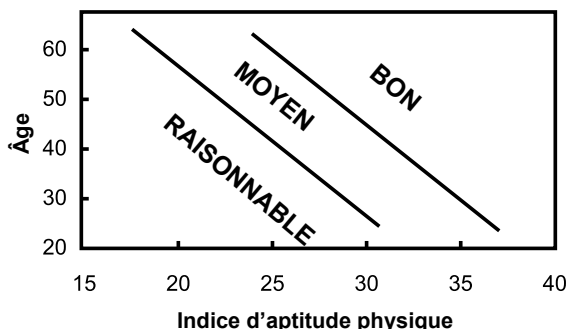
Votre montre génère un indice d'aptitude physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène (VO2 Max) ; définie par la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée à un niveau intense. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles en mouvement sont les facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.

INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR HOMME



INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR FEMME



INDICE DE MASSE CORPORELLE

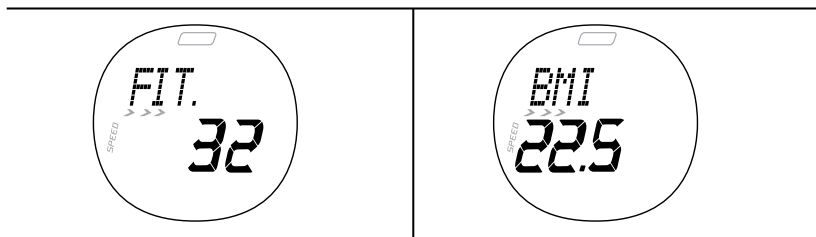
On appelle indice de masse corporelle la mesure du pourcentage relatif de graisse et de masse musculaire du corps.

INDICATION DE SANTE	Gamme d'IMC	DESCRIPTION
Poids insuffisant	Moins de 18,5	Le poids de votre corps est actuellement inférieur à la moyenne. Favorisez les repas réguliers et exercez-vous régulièrement pour vous refaire une santé conforme aux niveaux recommandés.
Recommandé	18,5 à 24,9.	Votre santé est conforme aux niveaux recommandés. Faites un régime équilibré et des exercices physiques pour conserver votre niveau de santé actuel.
Excès de poids	25,0 à 29,9.	Votre poids est supérieur à la normal. Augmentez les exercices physiques et favorisez un régime pour diminuer les risques de maladies graves.
Obèse	30 ou plus	A ce niveau, vous pouvez être victime de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle ou d'autres maladies graves. Consultez votre médecin pour mettre en place un plan de santé et de remise en condition physique.

REMARQUE Les informations d'indice de masse corporelle ci-dessous sont extraites de la classification d'IMC 2004 de l'Organisation Mondiale de la Santé.

POUR VISUALISER VOS INDICES D'APTITUDE PHYSIQUE ET DE MASSE CORPORELLE

Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode **USER**. Puis appuyez sur **LAP / MEM / -** pour afficher l'indice d'aptitude physique et de masse corporelle.



REMARQUE Si vous n'avez pas complété le profil de l'utilisateur, il ne s'affichera pas, "-" s'affichera à l'écran.

PRECAUTIONS






Veillez suivre les consignes suivantes pour profiter de tous les avantages de ce produit :

- Nettoyez la montre et la ceinture thoracique après chaque séance d'entraînement. Ne jamais ranger le produit s'il est toujours humide.
- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil.
- Evitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, ce qui peut favoriser l'entrée d'eau dans les circuits électriques.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice de la ceinture thoracique.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer ce produit au soleil de manière prolongée. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran à cristaux liquides avec des objets durs, il pourra être endommagé.

- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lorsque vous remplacez les piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

ACTIVITES AQUATIQUES ET EN PLEIN AIR

La Montre est résistante à l'eau, 50 mètres maximum. La ceinture thoracique est anti-projection et ne doit pas être utilisée lors d'activités sous marines, puisque les émissions de fréquence cardiaque ne peuvent fonctionner sous l'eau. Veuillez vous reporter au tableau suivant pour un aperçu des utilisations appropriées.

					
	PLUIE ETC	DOUCHE (EAU TIEDE SEULEMENT)	NATATION SANS EFFORT BRUTAL EAU PEU PROFONDE	PLONGEON /SURF EN EAU PEU PROFONDE	PLONGEON / SURF EN EAU PEU PROFONDE
Montre 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NON	NON

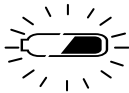

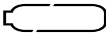

Si vous utilisez la montre pour des activités aquatiques ou sportives en extérieure, veuillez observer les consignes suivantes :

- Ne jamais appuyez sur les touches avec les doigts humides ou sous l'eau.
- Nettoyez la montre avec un savon doux et rincez-la après toute utilisation.
- Ne jamais utiliser d'eau chaude.

PILES

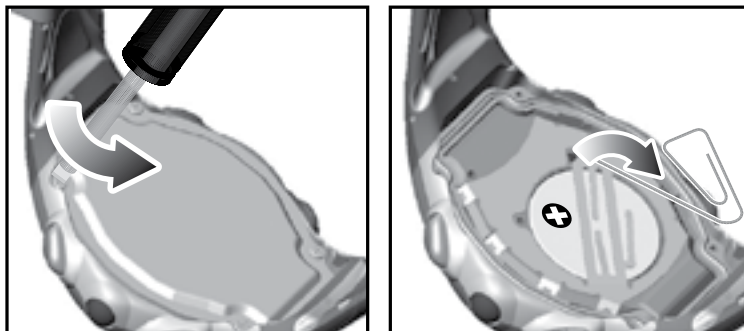
La montre et la ceinture thoracique sont toutes deux alimentées par une 1 pile CR20323V.

Elles sont d'ores et déjà installées. Veuillez vous reporter au tableau ci-dessous pour les avertissements relatifs à l'utilisation des piles.

ICONE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	<p>La pile est trop faible pour activer le rétroéclairage.</p>
	<p>La pile est trop faible pour que la vibration fonctionne.</p>
	<p>La pile est faible, la vibration et le rétroéclairage ne peuvent fonctionner.</p>
	<p>La pile de la ceinture thoracique est trop faible pour envoyer les signaux à la montre.</p>

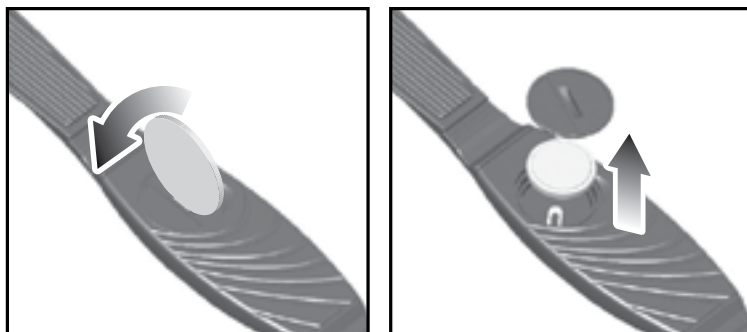
Les piles sont élaborées pour durer un an. Nous vous recommandons de contacter votre revendeur local ou le service clients pour les remplacer.

Pour remplacer la pile de la montre :



1. Desserrez les quatre vis et retirez la face arrière.
2. A l'aide d'un objet pointu, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
3. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile dans le compartiment, le côté + vers le haut.
4. Remplacez le clip, la face arrière et refixez les vis.

Pour remplacer la pile de la ceinture thoracique :



1. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
2. Retirez la pile usagée, insérez la nouvelle pile, le côté + vers le haut.
3. Remettez le compartiment des piles en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit correctement fixé.

IMPORTANT

- Débarrassez-vous des piles rechargeables ou non rechargeables de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez donc garder les piles et les accessoires de petite taille hors de portée des enfants. En cas d'avalé, contactez immédiatement votre médecin.
- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feu ou aux courts-circuits.

CARACTERISTIQUES

HORLOGE

Format de l'heure	12 / 24 h
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ ;
Format de l'année	1-2050 (calendrier automatique)
Alarme	avec affichage du jour, des jours de la semaine, ou des week-ends.

CHRONOMETRE

Chronomètre	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Résolution	1/100 de seconde
Comptabilisation de tour	60 tours pour 99 : 59 : 59
Distance de la comptabilisation automatique de tour	0.,01 à 99,99 km ou miles

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Minuteur chronométrant l'échauffement	Réglé sur 5, 10, 15 ou 0 minutes
Minuteur d'effort physique	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Répétition du compteur d'effort physique	9 (maxi) Temps: 99 : 59 : 59 (HH : MM : SS) Par distance : 0,1 à 99,99 km OU 0,1 à 99,99 miles
Minuteur de repos (récupération)	3 minutes (non modifiables)

REPERAGE DE PERFORMANCE

Sonnerie d'Alarme de fréquence cardiaque	Vibration / sonore / visuelle
Gamme de relevé de fréquence cardiaque	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de fréquence cardiaque	30-220 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de fréquence cardiaque	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0-9,999 kcal
Calcul de % de graisse brûlée	0-99%

FONCTIONS VITESSE

Gamme de la vitesse	0 à 40 km/h (0 à 24,8 mile/h)
Distance	0 à 9999,99km (0 à 6211,17 miles)
Tolérance de la distance	8 % (Approx. meilleure tolérance)
Compteur kilométrique	0 à 99999 km (0 à 62111 miles)
Rythme	0 à 99'59" (MM'SS") par kilomètre ou par mile
Objectifs de performance	9 (Maxi)
Distance / temps en mode SPEED (Vitesse)	

Objectif de distance en mode SPEED (Vitesse)	0.0,10 à 99,99 km ou miles
Objectif de temps en mode SPEED (Vitesse)	00'01" à 99'59" (MM:SS)
Limite inférieure de vitesse	0,1 à 39,9 km/h ou mile/h
Limite supérieure de vitesse	0,2 à 40,0 km/h ou mile/h (Limite supérieure = limite inférieure + 0,1 Km/h ou mile/h)

TRANSMISSION

Portée	62,5 cm (25 pouces) - Peut être inférieure si la pile est faible
--------	--

RESISTANCE A L'EAU

Montre	50 mètres (ne concerne pas les touches de commande)
Ceinture thoracique	Étanche

ALIMENTATION

Montre	1 x pile au lithium CR2032 3V
Ceinture thoracique	1 x pile au lithium CR2032 3V

ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT

Température de fonctionnement	5°C-40°C (41°F-104°F)
Température de rangement	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

MISES EN GARDE

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation. Les mises en garde ci-dessous détaillent les consignes de sécurité importantes et doivent être continuellement appliquées.

- Faites en sorte de protéger l'étanchéité de votre montre.
- Évitez tous produits chimiques (essence, chlore, parfums, alcools, sprays pour cheveux, etc)
- Réduisez toute exposition à la chaleur.
- Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le

produit nécessite une réparation.

- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas utiliser la ceinture thoracique en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Ne jamais soumettre ce produit au choc ou à tout type d'impacte.
- Si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment, vérifiez toutes les fonctions de base. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez-le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/default.asp ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardio-fréquencemètre SE300 est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



Cardiofrequenzimetro con misurazione di velocità e distanza

Modello: SE300

MANUALE PER L'UTENTE

IN CORSO DI BREVETTO

INDICE

Introduzione	3
Informazioni sull'allenamento	3
Vantaggi del cardiofrequenzimetro	3
Suggerimenti per l'allenamento	3
Panoramica del prodotto	4
Orologio	4
LCD	5
Operazioni preliminari	8
Disimballo dell'orologio	8
Indossare la fascia toracica e l'orologio	8
Segnale di trasmissione	9
Ricerca di segnale	11
Impostazione del tono dei tasti e della modalità luminosa	11
Attivazione della retroilluminazione	12
Attivazione del blocco dei tasti	13
Alternanza tra le modalità operative	13
Orologio	13
Sveglia	14
Profilo Utente	15
Livello di attività	16
Profilo di allenamento	16
Zona di allenamento	18
Limite massimo / inferiore / superiore della frequenza cardiaca	19
Allarme della frequenza cardiaca	19

Taratura, velocità e target	20
Taratura.....	20
Unità di misura di velocità e distanza	22
Limite di velocità	22
Impostazione dei target	22
Utilizzo della funzione target	23
Visualizzazione dei dati dei target durante la pausa o l'interruzione dell'allenamento	24
Programma di allenamento Smart Training Program	25
Utilizzo dello Smart Training Program	25
Visualizzazione dei dati mentre il programma di allenamento è in esecuzione	26
Visualizzazione dei dati memorizzati dallo Smart Training Program	27
Frequenza cardiaca di recupero	28
Cronometro	28
Visualizzazione dei dati mentre sono in esecuzione le funzioni cronometro / giro	29
Visualizzazione dei dati memorizzati complessivi o relativi ai giri	30
Informazioni sull'indice di allenamento e sull'indice di massa corporea	31
Indice di allenamento.....	31
Indice di massa corporea	32
Visualizzazione dell'indice di allenamento	32
Istruzioni di manutenzione	33
Attività acquatiche e all'aperto	34
Batterie	34
Specifiche	36
Avvertenze.....	38
Informazioni su Oregon Scientific	39
Dichiarazione di conformità UE	39

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il Cardiofrequenzimetro Oregon Scientific™ (SE300) per il vostro esercizio fisico.

IMPORTANTE Questo prodotto è per uso unicamente sportivo e non è da intendersi come sostitutivo del parere di un medico.

Questo manuale contiene importanti informazioni su sicurezza e manutenzione e pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze utili per l'utilizzo del prodotto. Leggere il manuale con attenzione, e conservarlo in un posto sicuro in caso di necessità futura.

INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO

I VANTAGGI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro è lo strumento più importante per la salute cardiovascolare e costituisce un compagno ideale di allenamento. Consente di vedere e di monitorare i risultati e permette di valutare le proprie prestazioni precedenti, di massimizzare l'esercizio e di adattare i futuri programmi di allenamento in modo da raggiungere gli obiettivi desiderati in maniera più sicura ed efficace.

Durante l'allenamento, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. Si può essere così informati sulla propria frequenza cardiaca e cominciare a monitorare le proprie prestazioni in base alle letture della stessa. A mano a mano che la forma fisica migliora, il cuore compie meno lavoro e la velocità del battito cardiaco diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Poi, il sangue ricco di ossigeno viaggia verso i muscoli. L'ossigeno viene utilizzato come carburante e il sangue lascia i muscoli per tornare ai polmoni, dove ricomincia il processo. A mano a mano che la forma fisica migliora, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Di conseguenza, il cuore non deve battere così spesso per inviare l'ossigeno necessario ai muscoli.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per ottenere il massimo dal proprio programma di allenamento e per essere sicuri di allenarsi in tutta sicurezza, osservare le istruzioni riportate di seguito:



- Cominciare con un traguardo di allenamento ben preciso, ad es. perdere peso, rimanere in forma, migliorare la salute o competere in una gara sportiva.

- Scegliere un tipo di allenamento che permetta di divertirsi, e variarlo per impegnare i diversi gruppi muscolari.
- Cominciare lentamente, per poi aumentare la mole di lavoro a mano a mano che si è allenati. Allenarsi con regolarità. Per mantenere il sistema cardiovascolare in salute, si consigliano 20-30 minuti di allenamento tre volte alla settimana.
- Fare sempre una pausa di almeno cinque minuti tra gli esercizi per riscaldarsi e raffreddarsi.
- Al termine dell'allenamento, misurare le proprie pulsazioni. Ripetere la procedura dopo tre minuti. Se le pulsazioni non sono tornate al loro normale ritmo a riposo, può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il proprio medico prima di cominciare un programma di allenamento impegnativo.

PANORAMICA DEL PRODOTTO

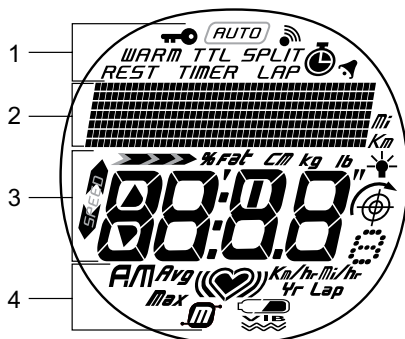
OROLOGIO



1. **LAP / MEM / -** : indica i dati dell'allenamento; consente di diminuire il valore di un'impostazione; segnala un giro
2. **MODE**: consente di passare ad un'altra modalità di visualizzazione; tenere premuto per cercare un segnale
3. **ST / SP / +** : consente di avviare / interrompere il timer e di aumentare il valore di un'impostazione
4.  /  : consente di attivare la retroilluminazione per 3 secondi e di bloccare / sbloccare il tastierino

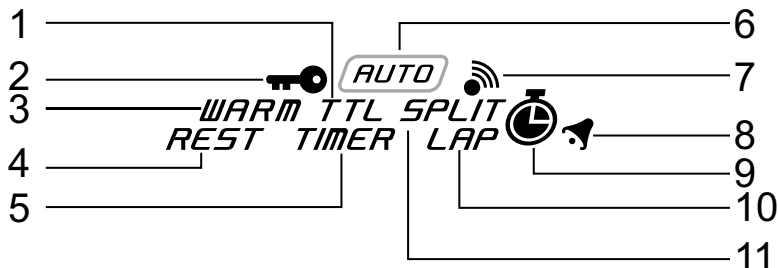
5. **SET:** consente di accedere alla modalità impostazioni e di confermare un'impostazione; visualizza diverse informazioni durante la modalità di allenamento o di memoria; azzerava le funzioni di timer / cronometro / conteggio regressivo al raggiungimento dell'obiettivo




LCD




1. Area 1
2. Area 2
3. Area 3
4. Area 4

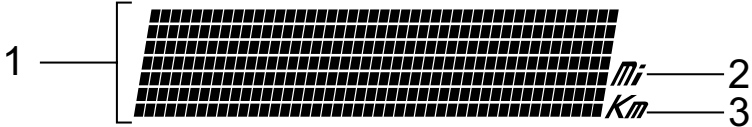
Area 1



1. **TTL:** è visualizzato il tempo totale di allenamento
2.  : il blocco dei tasti è attivo
3. **WARM:** il timer del tempo di riscaldamento è visualizzato o è in funzione
4. **REST:** il timer del tempo di recupero è visualizzato o è in funzione
5. **TIMER:** lo SMART TRAINING PROGRAM è visualizzato o è in funzione
6. **AUTO:** la funzione di Giro automatico è attiva
7.  : il tono dei tasti è attivo
8.  : la sveglia è attiva

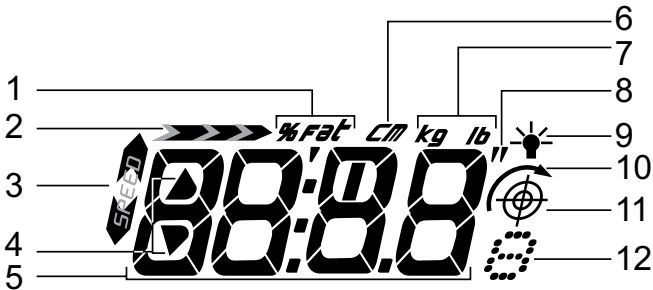
9.  : il cronometro è visualizzato o in funzione
10. **LAP** : indica il tempo del giro attuale o il tempo dei giri memorizzati
11. **SPLIT**: indica e calcola il tempo parziale




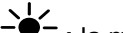
Area 2






1. Visualizza la modalità e le relative informazioni
2. **Mi** : distanza in miglia
3. **Km** : distanza in chilometri

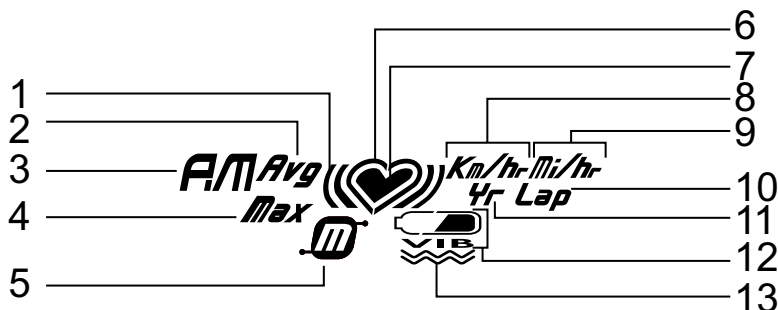
Area 3









1. **% Fat** : percentuale di grassi bruciati
2.  : l'icona si anima quando viene rilevata la velocità
3.  : la freccia su / giù lampeggia quando la velocità è fuori dalla zona
4.  : la freccia su / giù lampeggia quando la frequenza cardiaca è fuori dalla zona
5. Visualizza le informazioni
6. **CM** : unità di misura dell'altezza
7. **kg / lb** : unità di misura del peso corporeo
8. **▼ / ▽** : unità di misura dell'altezza
9.  : la modalità luminosa è attiva

10.  : la funzione di ripetizione è attiva
11.  : la modalità di velocità è visualizzata o è in funzione
12.  : Modalità di velocità: indica il numero target;
Modalità di allenamento: indica il numero restante di ripetizioni

Area 4



1.  : la frequenza cardiaca è al di sopra o al di sotto del limite; è attivo l'allarme acustico di frequenza cardiaca
2. **Avg** : appare quando sono visualizzati la frequenza cardiaca media / la velocità media / il ritmo medio
3. **AM / AM** : appare quando è in uso l'orologio / la sveglia nel formato 12 ore
4. **Max** : è visualizzato il valore massimo di velocità e distanza
5.  : appare quando ci si trova nella modalità di memoria
6.  : lampeggia quando è attiva la ricerca automatica del segnale della frequenza cardiaca
7.  : lampeggia quando è stato trovato il segnale
8. **Km/hr** : la velocità è visualizzata in km/h
9. **Mi/hr** : la velocità è visualizzata in miglia/h
10. **Lap** : appare quando è stato completato un giro
11. **Yr** : appare quando si imposta la data di nascita
12.  : livello della batteria
VIB : il livello della batteria è troppo basso per attivare la funzione di vibrazione
13.  : è attivo l'allarme a vibrazione

OPERAZIONI PRELIMINARI

DISIMBALLO DELL'OROLOGIO

Contenuto della confezione:

- Orologio
- Fascia toracica per la rilevazione della frequenza cardiaca
- Fascia elastica regolabile
- Custodia per il trasporto
- Supporto per bicicletta
- 2 batterie al litio di tipo CR2032 già installate

Accensione dell'orologio (solo la prima volta):

Per attivare il display LCD, premere un tasto qualsiasi per 2 secondi.

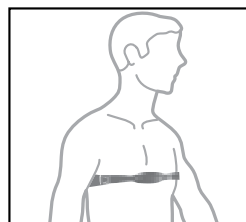
INDOSSARE LA FASCIA TORACICA E L'OROLOGIO

FASCIA TORACICA

La fascia toracica della frequenza cardiaca viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmettere i dati all'orologio.

Per indossarla:

1. Inumidire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.
2. Fissare la fascia contro il torace. Per garantire un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a quando la stessa non si sistema saldamente sotto i pettorali.

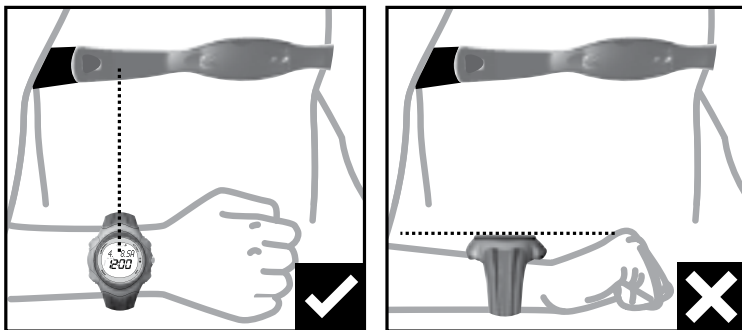


CONSIGLI

- La posizione della fascia ne determina la prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare le aree con tanti peli.
- In climi secchi e freddi, possono essere necessari diversi minuti perché la fascia funzioni in maniera regolare. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

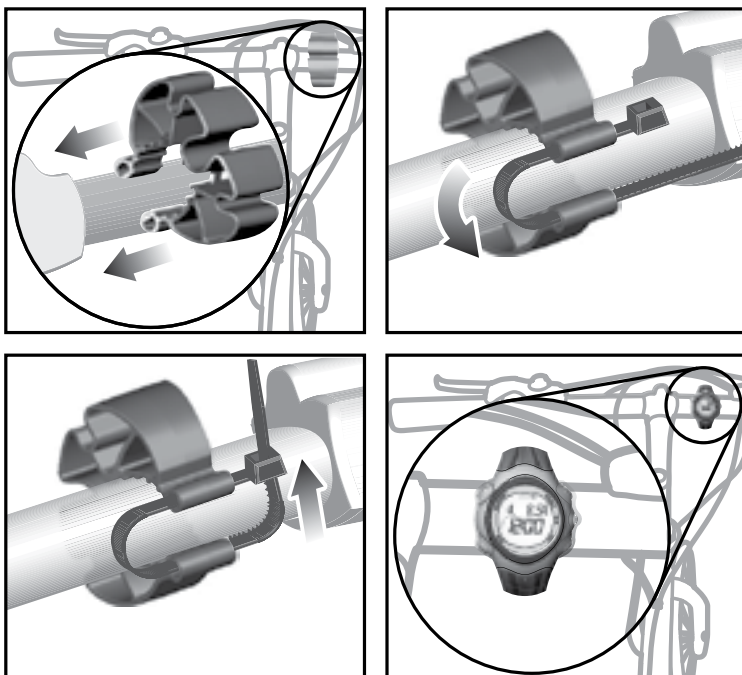
OROLOGIO

È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo ad una bicicletta o a un altro attrezzo.



SUGGERIMENTO Per garantire una ricezione precisa, cercare di tenere il display LCD dell'orologio in posizione verticale quando si corre o si cammina.




Per fissare a una bicicletta o a un attrezzo:



SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica e l'orologio hanno un raggio massimo di trasmissione di circa 62,5 centimetri. Entrambi sono dotati dell'ultimo sistema di codifica digitale in modo da ridurre le interferenze di segnali provenienti dall'ambiente circostante e da garantire rilevazioni più precise.

NOTA Ogni volta che l'orologio è alla ricerca del segnale dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica), verificare che questa non si trovi ad una distanza dall'orologio superiore ai 10 cm.

ICONA	DESCRIZIONE
 <p>Lampeggia il cuore esterno</p>	Ricerca del segnale in corso
 <p>Lampeggia il cuore interno</p>	È stato rilevato un segnale \
	Non è stato rilevato nessun segnale

NOTA Se l'orologio rimane inattivo senza ricevere segnali dalla fascia toracica per 5 minuti, le funzioni di frequenza cardiaca e velocità vengono disattivate.

IMPORTANTE Se l'icona della frequenza cardiaca non appare sul display o non lampeggia perché non è stato rilevato alcun segnale, forzare la ricerca di un segnale. Cfr. il paragrafo “Ricerca di segnale” per le relative istruzioni. Nel caso in cui il segnale ricevuto sia debole o disturbato da un'interferenza ambientale, seguire le istruzioni riportate di seguito per individuare e risolvere il problema.

- Il segnale è debole, l'orologio indica solo “0”.
 - Ridurre la distanza tra fascia toracica e orologio.
 - Regolare la posizione della fascia toracica.
 - Controllare le batterie. Se sono in esaurimento o scariche, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
 - Forzare la ricerca del segnale (cfr. il paragrafo “Ricerca di segnale”).
- Interferenza proveniente dal cardiofrequenzimetro di un'altra persona, le sue rilevazioni compaiono sul proprio orologio o l'orologio indica “0”.
 - Togliere la fascia toracica per 12 secondi, in modo che il proprio User ID venga modificato automaticamente. (L'orologio dispone di 4 User ID. Quando riceve il segnale dalla fascia toracica, comunicherà quale User ID ha selezionato. Soltanto i prodotti con sistema di codifica digitale sono dotati della funzione di User ID).


NOTA Se la distanza è inferiore agli 84 cm, le rilevazioni della frequenza cardiaca possono interferire con quelle di altri utenti.

3. Il segnale è disturbato, la rilevazione della frequenza cardiaca lampeggia:
 - Ci sono troppe interferenze nell'ambiente circostante che impediscono al cardiofrequenzimetro di funzionare. Spostarsi in una zona in cui la rilevazione della frequenza cardiaca smette di lampeggiare.

AVVERTENZA L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus o tram elettrici, televisioni, motori di automobili, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da motori, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione della frequenza cardiaca e della velocità può diventare instabile e imprecisa.

RICERCA DI SEGNALE



Per forzare la ricerca di un segnale:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità SPEED, TRAIN o CHRONO.
2. Tenere premuto **MODE** per 2 secondi. Appare l'icona della ricerca del segnale  con la parte esterna che lampeggia, a conferma che la ricerca è in corso. Ogni volta che l'orologio è alla ricerca del segnale dalla fascia toracica, verificare che questa non si trovi ad una distanza dall'orologio superiore ai 10 cm.

La ricerca di segnale dura circa 10 secondi. Se dopo 10 secondi l'icona del cuore non lampeggia, la ricerca di segnale non è riuscita e sarà necessario forzarne una seconda. Cfr. la tabella del paragrafo "Trasmissione del segnale", per ulteriori informazioni sullo stato del segnale.

IMPOSTAZIONE DEL TASTIERINO E DELLA MODALITÀ LUMINOSA

È possibile impostare l'orologio in modo da:


<ul style="list-style-type: none"> • Attivare / disattivare il tono dei tasti. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Attivare /disattivare la modalità luminosa (cfr. il paragrafo “Attivazione della retroilluminazione”). 	

Per impostare queste funzioni:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità TIME.
2. Premere **SET** finché non si raggiunge la funzione che si desidera modificare.
3. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per modificare l'impostazione.
4. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Per attivarla quando la modalità luminosa è disattivata:

- Premere  per attivare la retroilluminazione per 3 secondi. Premere un tasto qualsiasi mentre la luce è accesa per prolungare il tempo di illuminazione di 3 secondi.

Per attivarla quando la modalità luminosa è attivata:



- Premere un tasto qualsiasi per attivare la retroilluminazione o per prolungarla di 3 secondi.

Per risparmiare energia, l'impostazione Modalità luminosa attiva si disattiva automaticamente dopo 2 ore.

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona delle batterie in esaurimento, e tornerà al funzionamento normale dopo la sostituzione delle batterie.

ATTIVAZIONE DEL BLOCCO DEI TASTI

Per attivare o disattivare il blocco dei tasti:

- Tenere premuto  per 2 secondi. Quando il blocco dei tasti è attivo, appare sul display l'icona .

ALTERNANZA DELLE MODALITÀ OPERATIVE

Premere **MODE** per alternare le 5 modalità operative:

- **TIME** (Tempo): ora corrente e sveglia
- **SPEED** (Velocità): target di taratura, velocità e distanza, tempo
- **TRAIN** (Allenamento): timer dei tempi di riscaldamento / allenamento / riposo (recupero)
- **CHRONO**: cronometro
- **UTENTE**: profilo di allenamento e profilo utente

Le modalità sono descritte nei capitoli seguenti.

NOTA Il programma SMART TRAINING PROGRAM o il cronometro possono rimanere in esecuzione in background, mentre si accede ad altre modalità. L'icona della modalità in esecuzione lampeggerà finché non si torna ad essa.

OROLOGIO

Per impostare l'ora corrente:

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



2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.



3. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per modificare il formato dell'ora di 12 o di 24 ore. Tenere premuto per avanzare rapidamente. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per modificare le altre impostazioni: ora / minuto / anno / formato della data GG:MM o MM:GG / mese / giorno.

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date ogni mese.

SVEGLIA

L'orologio dispone di una sveglia che può essere impostata in modo da suonare tutti i giorni (da lunedì a domenica), i giorni feriali (da lunedì a venerdì) oppure nel fine settimana (sabato e domenica).

Per impostare la sveglia:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità **TIME**.



2. Premere **SET** per selezionare la sveglia.


3. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia, in modo da accedere alla modalità di impostazione della sveglia.



4. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per modificare l'impostazione Giornaliera, Giorno feriale o Fine settimana. Tenere premuto per avanzare rapidamente. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il punto 4 per modificare le altre impostazioni: ora / minuto.
6. La sveglia si attiva automaticamente una volta completata l'impostazione dell'ora.

Per attivare / disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità **TIME**.

2. Premere **SET** per selezionare la sveglia.
3. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per attivare o disattivare la sveglia. Quando la sveglia è attiva, viene visualizzata l'icona corrispondente .




Per disattivare il suono della sveglia:

Per disattivare il suono della sveglia, premere un tasto qualsiasi. La sveglia si reimposterà automaticamente a meno che non sia stata disattivata.

PROFILO UTENTE

Per avere accesso a tutte le possibilità del cardiofrequenzimetro, impostare il proprio profilo prima di cominciare ad allenarsi. In questo modo si genereranno automaticamente l'indice di allenamento e l'indice di massa corporea. Questi calcoli e le calorie e la percentuale di grassi bruciati permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il profilo utente:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Premere MODE per accedere al Profilo utente. 	
<ol style="list-style-type: none"> 2. Se appare questa visualizzazione, premere SET per accedere al Profilo utente. 	
<ol style="list-style-type: none"> 3. Tenere premuto SET finché la prima impostazione non lampeggia. 	

4. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per modificare l'impostazione maschio o femmina. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

5. Ripetere il punto 4 per modificare le altre impostazioni: anno di nascita / mese di nascita / giorno di nascita / peso (opzione libbre o chili) / peso / altezza (opzione piedi / pollici oppure centimetri) / altezza / livello di attività (ridotto, hobby, atleta).

Una volta completato il profilo utente con i propri dati, verranno calcolati e visualizzati l'indice di allenamento e l'indice di massa corporea. Per maggiori informazioni cfr. il paragrafo "Informazioni sull'indice di allenamento e sull'indice di massa corporea".

NOTA È possibile visualizzare e regolare il proprio profilo utente in qualsiasi momento.

NOTA È necessario impostare il proprio profilo utente per utilizzare le funzioni di calcolo delle calorie e di percentuale dei grassi bruciati.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività si basa sulla propria autovalutazione della quantità di allenamento svolto regolarmente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
RIDOTTO	Basso – Generalmente non si prende parte ad attività ricreative
HOBBY	Medio – Ci si dedica ad un'attività fisica (es. golf, tennis, ginnastica) 2-3 volte alla settimana.
ATLETA	Alto – Ci si dedica in modo attivo a pesante esercizio fisico (es. jogging, nuoto, tennis, pallacanestro, pallamano)

PROFILO DI ALLENAMENTO




Per utilizzare lo SMART TRAINING PROGRAM è necessario impostare il profilo di allenamento. I profili impostabili sono 3.

Diversi tipi di attività permettono di allenarsi in modo diverso, consentendo di raggiungere vari obiettivi di allenamento. Per rendere questo possibile, il profilo di allenamento può essere impostato così da adattarsi alle diverse attività. Ad esempio, se si sta correndo, le impostazioni del profilo di allenamento saranno probabilmente diverse da quelle che si utilizzerebbero se si stesse eseguendo un sollevamento pesi.

Inoltre, saranno diversi anche il tempo necessario per il riscaldamento e per il completamento dell'esercizio. Per questo motivo è possibile

modificare il conteggio regressivo del riscaldamento e dell'allenamento per adattarli alle proprie esigenze.

Per impostare il profilo di allenamento:

<p>1. Premere MODE per accedere alla modalità utente.</p>	
<p>2. Premere SET per accedere al Profilo di allenamento.</p>	
<p>3. Premere SET per scegliere tra i 3 profili di allenamento.</p>	
<p>4. Tenere premuto SET finché la prima impostazione non lampeggia. Dopo un po' il display passerà a visualizzare "CAMMINATA", "JOGGING" o "CORSA".</p>	

5. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per modificare l'impostazione camminata / jogging / corsa. Tenere premuto per avanzare rapidamente. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
6. Ripetere il punto 5 per modificare le altre impostazioni:
- Limite inferiore di frequenza cardiaca
 - Limite superiore di frequenza cardiaca
 - Allarme di frequenza cardiaca attivo o disattivo
 - Timer di ripetizione allenamento attivo o disattivo
 - Timer del tempo di allenamento o Distanza / Distanza (se si sceglie Distanza)
 - Ora del timer di allenamento (se si sceglie Timer)
 - Minuto del timer di allenamento (se si sceglie Timer)
 - Timer del tempo di riscaldamento (impostare su 5, 10, 15 minuti per attivare il timer o su 0 per disattivarlo)
 - Timer del tempo di riposo (recupero) attivo o disattivo

NOTA Dopo aver impostato il limite superiore di frequenza cardiaca, apparirà Riprendere modalità di vibrazione. Quando la batteria è in esaurimento, questo avviso consente di riprendere la modalità di vibrazione o di disattivarla per il risparmio energetico.

NOTA Una volta impostato il proprio profilo utente e la zona di allenamento, il limite inferiore e superiore della frequenza cardiaca verranno impostati automaticamente. Tuttavia, se le impostazioni automatiche non sono adatte all'utente, è possibile modificarle manualmente. Se si modifica la zona di allenamento, esse verranno aggiornate automaticamente.

ZONA DI ALLENAMENTO

Esistono 3 zone di allenamento:

ZONA DI ALLENAMENTO		%MHR	DESCRIZIONE
CAMMINATA	Mantenere la forma	65-78%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatto ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
JOGGING	Allenamento 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.
CORSA	Allenamento 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.

LIMITE MASSIMO / INFERIORE / SUPERIORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prima di cominciare un programma di allenamento e per ottenere il massimo beneficio fisico dal proprio esercizio, è importante conoscere i propri dati relativi a:



- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite inferiore di frequenza cardiaca
- Limite superiore di frequenza cardiaca



Per calcolare manualmente i propri limiti di frequenza cardiaca, seguire le istruzioni di seguito:

MHR	LIMITE INFERIORE	LIMITE SUPERIORE
MHR = 220 - età	MHR x zona di allenamento % minima. Es. Se la zona di allenamento è CAMMINATA, limite inferiore = MHR x 65%	MHR x zona di allenamento % massima. Es. Se la zona di allenamento è CAMMINATA, limite superiore = MHR x 78%

ALLARME DI FREQUENZA CARDIACA

Nel profilo di allenamento è possibile impostare un allarme della frequenza cardiaca in uno dei seguenti modi:

ICONA	DESCRIZIONE
	Gli avvisi acustico e a vibrazione della frequenza cardiaca sono DISATTIVI
	L'allarme acustico è ATTIVO <ul style="list-style-type: none"> • Se viene emesso 1 beep significa che si è andati al di sotto del limite minimo della zona di allenamento • Se vengono emessi 2 beep significa che si è andati al di sopra del limite massimo della zona di allenamento

	<p>L'allarme a vibrazione è ATTIVO</p>
	<p>Gli avvisi acustico e a vibrazione della frequenza cardiaca sono ATTIVI</p>

Quando l'allarme della frequenza cardiaca è attivo, appare sul display una freccia su o giù lampeggiante, ad indicare qual è il limite che è stato superato.

NOTA La funzione di vibrazione esaurisce la batteria più rapidamente rispetto all'allarme acustico.

TARATURA, VELOCITÀ E TARGET

TARATURA

Prima di utilizzare la funzione di velocità e distanza, occorre impostare una taratura effettiva o un parametro. Per impostare la taratura effettiva bisogna preimpostare una distanza, così da ottenere una stima approssimativa della propria velocità nel percorrere tale distanza. Si deve correre fino a coprire tale distanza e quindi impostare la taratura effettiva. La taratura può essere impostata per corsa e/o camminata. L'orologio può essere usato anche senza taratura, ma la precisione di distanza e velocità sarà inferiore. Dopo la taratura, la precisione di velocità e distanza sarà maggiore.

Per impostare la taratura effettiva:

1. Verificare che la trasmissione tra l'orologio e la fascia toracica sia in corso.
2. Premere **MODE** per accedere alla modalità SPEED.
3. Tenere premuto **SET** per accedere alla modalità impostazioni.
4. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare CALIBRATION (Cali) e premere **SET** per confermare.



5. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare la taratura per camminata o corsa. Si consiglia di impostare tarature separate per camminata e corsa. L'orologio distingue automaticamente la camminata dalla corsa.
6. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare la taratura effettiva (lampeggerà la scritta "SET CAL") o immettere direttamente il parametro di taratura (lampeggerà "SET PAR") e premere **SET** per confermare.

Quando si utilizza per la prima volta, impostare la taratura effettiva. Dopo averla impostata, registrare i parametri di taratura per camminata e corsa rispettivamente, in modo che in futuro si possano inserire manualmente anziché effettuare una nuova taratura effettiva. Ad esempio, se si presta l'orologio a qualcuno che inserisce i suoi parametri di taratura, quando si riutilizzerà l'orologio sarà sufficiente immettere direttamente i propri.

7. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare la distanza che si desidera percorrere camminando o correndo (si consigliano 400 m per ciascuna) e premere **SET** per confermare.
8. Premere **ST / SP / +** per avviare la taratura, quindi cominciare a camminare o a correre.
9. Dopo aver percorso, camminando o correndo, la distanza desiderata, premere **ST / SP / +** per terminare la taratura.
10. L'orologio rileva se la taratura impostata è corretta o meno. Se ricevi un messaggio di insuccesso, cerca di diminuire la velocità, poiché a volte l'orologio non riesce a calibrare con precisione se vai troppo veloce.
11. Se la taratura non è riuscita, si può rieseguire premendo **SET** e ripetendo i punti 8 e 9, oppure si può interrompere premendo **ST / SP / +**.

NOTA La taratura può essere interrotta in qualsiasi momento premendo **ST / SP / +**, mentre per uscire dalla modalità di impostazione è necessario premere **MODE**.

NOTA La funzione di velocità e distanza è da utilizzarsi solo durante la corsa o la camminata, non per allenamento in bicicletta o per la guida.

NOTA La taratura dipende dal modo di camminare o di correre, e persino dal tipo di calzature che si indossano. Per questo motivo, quando l'orologio viene usato da un'altra persona, questa deve rieseguire la taratura.

NOTA Una volta che si è smesso di camminare o di correre, l'orologio impiegherà circa 10 secondi per tornare a "0".

UNITÀ DI MISURA DI VELOCITÀ E DISTANZA

Per impostare l'unità di misura (km o miglia):

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità SPEED.
2. Tenere premuto **SET** per accedere alla modalità impostazioni.
3. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare UNIT e premere **SET** per confermare.
4. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per alternare km e miglia. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.

LIMITE DI VELOCITÀ

L'orologio consente la rilevazione in tempo reale della velocità. La velocità media può essere visualizzata durante l'allenamento. I limiti di velocità superiore ed inferiore possono essere impostati prima dell'allenamento, con l'opzione di essere avvisati tramite segnale acustico nel caso in cui uno dei due limiti venga superato.

Per impostare il limite di velocità:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità SPEED.
2. Tenere premuto **SET** per accedere alla modalità impostazioni.
3. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare SPEED LIMIT e premere **SET** per confermare.
4. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per modificare il limite inferiore e premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere il punto 4 per impostare il limite superiore e l'avviso in caso di superamento dello stesso.

NOTA Quando i limiti di velocità superiore e inferiore vengono superati, gli avvisi visivi ed acustici si attivano ogni 10 secondi. Nel caso di avviso acustico, 3 segnali brevi indicano che si è al di sotto del limite inferiore, mentre 4 segnali brevi indicano che si è oltre il limite superiore.

IMPOSTAZIONE DEI TARGET

Prima di cominciare l'allenamento, si possono impostare diversi target o obiettivi (in base alla distanza o al tempo). Le serie di target disponibili sono 9. Una volta completato il primo, si passerà automaticamente al

successivo, e così via finché non saranno stati completati tutti i target. Questa funzione è particolarmente utile per chi desidera dividere l'allenamento in diversi esercizi.

Per impostare i target:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità SLEEP.
2. Tenere premuto **SET** per accedere alla modalità impostazioni.

3. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare TARGET e premere **SET** per confermare.



4. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per attivare il numero di target da 1 a 9 che si desidera. Premere **SET** per confermare.
5. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare "In base alla distanza" o "In base al tempo" e premere **SET** per confermare.
6. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare il target che si desidera e premere **SET** per confermare.
7. Premere **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per modificare l'impostazione (distanza o minuto/secondo) e premere **SET** per confermare.
8. Ripetere i punti 6 e 7 per impostare altri target oppure premere **MODE** per abbandonare la modalità impostazioni.

NOTA La distanza può essere impostata tra 0,10 e 99,99 km, e il tempo tra 00'01" e 99'59".

UTILIZZO DELLA FUNZIONE TARGET

Per avviare/interrompere la funzione target:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità SPEED.
2. Premere **ST / SP / +** per avviare il primo target.
3. Per mettere in pausa o riprendere ciascun target, premere **ST / SP / +**, OPPURE tenere premuto **ST / SP / +** per saltarli: 3 segnali acustici indicano che è stato saltato un target.
4. Quando tutti i target sono stati completati, viene emesso un segnale acustico prolungato e lampeggia la scritta "FINISH".

NOTA Tutti i target possono essere reimpostati in qualsiasi momento tenendo premuto **SET**.

Nel corso dell'allenamento, premendo **SET** si possono verificare le seguenti informazioni:

- Distanza / tempo target restanti e velocità
- Distanza / tempo target restanti e frequenza cardiaca
- Ora e ritmo
- Distanza totale relativa a tutti i target raggiunti e velocità media
- Tempo totale e ritmo medio

NOTA Il ritmo è il tempo (MM'SS") necessario per percorrere un chilometro o un miglio.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DEI TARGET DURANTE LA PAUSA O L'INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO

Per visualizzare la memoria relativa alle prestazioni target:

1. Premere **ST / SP / +** per mettere in pausa o interrompere la funzione target.
2. Premere **LAP / MEM / -** per accedere alla modalità di memoria. Verrà visualizzato l'odometro.
3. Premere **SET**, lampeggerà la scritta "ALL". Quindi, premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare la visualizzazione della memoria complessiva o di una memoria singola.
4. Premere **SET** per vedere i dati.

Per ogni singolo target, si possono visualizzare i seguenti dati:

- Tempo trascorso e velocità media
- Distanza percorsa e ritmo medio
- Frequenza cardiaca media

Per la prestazione complessiva, si possono visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale trascorso e velocità media
- Distanza totale percorsa e miglior ritmo
- Ritmo medio e frequenza cardiaca media

NOTA L'odometro è la distanza totale percorsa dopo l'azzeramento del sistema. È in comune con le modalità SPEED, TRAIN e CHRONO. Per azzerare l'odometro, tenere premuto **SET**.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SMART TRAINING PROGRAM

Il programma di allenamento SMART TRAINING PROGRAM consente di completare le sessioni di allenamento in maniera efficace. Guida l'utente da un riscaldamento di 5 minuti (impostazione predefinita) fino al termine del programma di allenamento. Oltre a tenere sotto controllo la frequenza cardiaca e ad avvertire quando si esce dalla fascia relativa all'area di allenamento selezionata, il Programma consente di monitorare le calorie consumate e la percentuale di grassi bruciati.

UTILIZZO DELLO SMART TRAINING PROGRAM

Lo SMART TRAINING PROGRAM tiene sotto controllo la prestazione di allenamento una volta impostati il profilo utente e il profilo di allenamento.

NOTA Non è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato SMART TRAINING PROGRAM se si sta usando il cronometro.

Per accedere allo SMART TRAINING PROGRAM:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità TRAIN.



2. Tenere premuto **SET**. Successivamente, premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento. Premere **SET** per confermare.



3. Per avviare o interrompere il timer a conteggio regressivo di riscaldamento, allenamento o recupero, premere **ST / SP / +**. Una volta interrotto uno qualsiasi dei timer a conteggio regressivo, per riprenderlo è sufficiente ripremere **ST / SP / +**. Al termine di ciascun conteggio regressivo, verrà emesso un segnale acustico.
 - 3 segnali acustici brevi = Tempo di riscaldamento completato
 - 1 segnale acustico prolungato = Tempo di allenamento o distanza completati
 - 6 segnali acustici brevi = Tempo di recupero completato

4. Per saltare un timer e passare a quello successivo, tenere premuto **ST / SP / +**.
5. Per azzerare il timer, tenere premuto **SET**.

L'ordine della Modalità timer è:





- Tempo di riscaldamento
 - Se nel profilo di allenamento è stato impostato "0", il riscaldamento non verrà visualizzato.
- Tempo di allenamento o distanza
 - Il tempo di allenamento o la distanza sono impostati nel profilo di allenamento.
- Tempo di riposo
 - Il tempo di riposo (recupero) viene impostato in modo automatico su 3 minuti e non può essere modificato. Quando il timer arriva a "0", lampeggia la frequenza cardiaca di recupero.

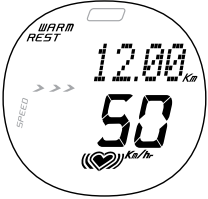

NOTA Il timer del tempo di recupero può essere attivato o disattivato selezionando l'opzione On / Off nel profilo di allenamento (cfr. il punto 6 di "Impostazione del profilo di allenamento").

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE LO SMART TRAINING PROGRAM È IN ESECUZIONE

Durante il timer a conteggio regressivo di riscaldamento, allenamento o riposo, premere **SET** per visualizzare e alternare le seguenti visualizzazioni:

Tempo restante di riscaldamento / allenamento / riposo con frequenza cardiaca attuale:

		
<ul style="list-style-type: none"> • Numero di calorie e percentuale di grassi bruciati attuali 		

<ul style="list-style-type: none"> • Distanza percorsa e velocità 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ora e ritmo 	

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MEMORIZZATI DALLO SMART TRAINING PROGRAM

Una volta completato il programma personalizzato SMART TRAINING PROGRAM, premere **LAP / MEM / -** per accedere alla modalità di memoria. Verrà visualizzato l'odometro, successivamente premere **SET** per visualizzare i dati seguenti:

- Tempo totale e frequenza cardiaca massima
- Frequenza cardiaca di recupero e media
- Numero totale di calorie e percentuale di grassi bruciati
- Nel tempo della zona: tempo trascorso senza superare la propria frequenza cardiaca superiore o inferiore
- Oltre il tempo della zona: tempo trascorso superando il proprio limite superiore della frequenza cardiaca
- Al di sotto del limite della zona: tempo trascorso superando il proprio limite inferiore della frequenza cardiaca
- Ritmo medio e velocità media
- Distanza e velocità massima

NOTA Non è possibile utilizzare contemporaneamente le funzioni SMART TRAINING PROGRAM, Cronometro e Target.

FREQUENZA CARDIACA DI RECUPERO

La frequenza cardiaca di recupero è un buon indicatore della propria forma cardiovascolare. Quanto più veloce è il recupero della frequenza cardiaca dopo l'allenamento, tanto più si è in forma. L'orologio utilizza un metodo di recupero in base al tempo, che controlla la frequenza cardiaca di recupero 3 minuti dopo l'allenamento.

Per tenere sotto controllo gli effetti dell'allenamento, confrontare la frequenza cardiaca di recupero tra le diverse sessioni di allenamento.

CRONOMETRO

La funzione cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri di quanto tempo è necessario per completare la propria attività, oppure quando si intende cronometrare il tempo necessario per completare un esercizio e la propria prestazione in quell'arco di tempo. Durante l'utilizzo della funzione cronometro si possono anche rilevare il numero di giri e il tempo parziale.

Per sfruttare al meglio la funzione cronometro, completare il proprio profilo utente e di allenamento. Se il profilo utente non viene completato non sarà possibile usare la funzione calorie e percentuale dei grassi bruciati.

- Premere **MODE** per accedere alla modalità **CHRONO**. È ora possibile svolgere le seguenti azioni:

AZIONE	ISTRUZIONI
Avviare cronometro	Premere ST / SP / + .
Mettere in pausa / riavviare cronometro	Premere ST / SP / + .
Reset	Tenere premuto SET .
Salvare giro	Premere LAP / MEM / - mentre il cronometro è in funzione. NOTA Possono essere memorizzati fino a 60 giri o a 99h:59m totali.
Selezionare il profilo di allenamento per il cronometro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenere premuto SET. 2. Premere ST / SP / + o LAP / MEM / - per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento. Premere SET per confermare.

Attivare / disattivare giro automatico

Dopo aver selezionato il profilo di allenamento, apparirà l'impostazione GIRO AUTOMATICO attivo/disattivo. Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionarla. Premere **SET** per confermare.

Se l'opzione GIRO AUTOMATICO è attiva, una volta percorsa una distanza preimpostata (es. 10 km) verrà automaticamente rilevato un giro.

NOTA Quando è selezionata la funzione giro automatico (in base alla distanza), se la velocità è pari a 0, il cronometro verrà messo in pausa.

NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec:1/100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min:sec.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE SONO IN ESECUZIONE LE FUNZIONI CRONOMETRO / GIRO

Mentre sono in esecuzione le funzioni cronometro o giro, premere **SET** per visualizzare e alternare le seguenti visualizzazioni:

- Tempo totale / tempo parziale e frequenza cardiaca attuale
- Tempo del giro e frequenza cardiaca attuale
- Numero di calorie e percentuale di grassi bruciati attuali
- Distanza e velocità
- Ora e ritmo

Se la batteria è in esaurimento al momento dell'esecuzione di un giro, apparirà questa visualizzazione e non verranno salvati ulteriori giri.



VISUALIZZAZIONE DEI DATI MEMORIZZATI COMPLESSIVI O RELATIVI AI GIRI

Per visualizzare i dati memorizzati:

1. Il cronometro deve essere interrotto (premere **ST / SP / +**).

2. Premere **LAP / MEM / -** per accedere alla modalità di memoria. Verrà visualizzato l'odometro.



3. Premere **SET**, lampeggerà la scritta "ALL". Premere **ST / SP / +** o **LAP / MEM / -** per selezionare la visualizzazione della memoria complessiva o di una memoria singola.



4. Premere **SET** per vedere i dati di ciascuna rilevazione.

I dati della memoria complessiva appaiono nell'ordine seguente:

- Tempo totale e frequenza cardiaca massima
- Tempo totale e frequenza cardiaca media
- Numero totale di calorie e percentuale di grassi bruciati
- Nel tempo della zona: tempo trascorso senza superare il proprio limite superiore o inferiore della frequenza cardiaca
- Oltre il tempo della zona: tempo trascorso superando il proprio limite superiore della frequenza cardiaca
- Al di sotto del tempo della zona: tempo trascorso superando il proprio limite inferiore della frequenza cardiaca
- Ritmo medio e velocità media
- Distanza e velocità massima

I dati dei singoli giri appaiono nell'ordine seguente:

- Tempo e numero del giro
- Tempo del giro e frequenza cardiaca massima
- Tempo parziale e frequenza cardiaca media
- Calorie e percentuale dei grassi bruciati – per giro
- Nel tempo della zona – per giro

- Oltre il tempo della zona – per giro
- Al di sotto del tempo della zona – per giro
- Ritmo medio e velocità media
- Distanza e velocità massima

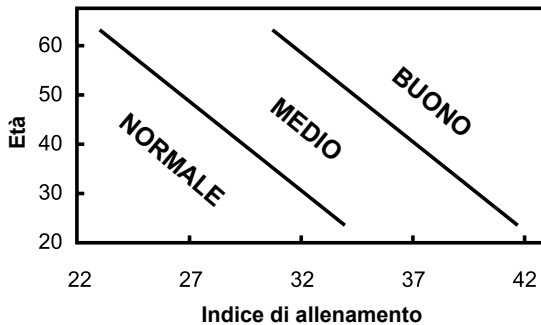
INFORMAZIONI SULL'INDICE DI ALLENAMENTO E SULL'INDICE DI MASSA CORPOREA

INDICE DI ALLENAMENTO

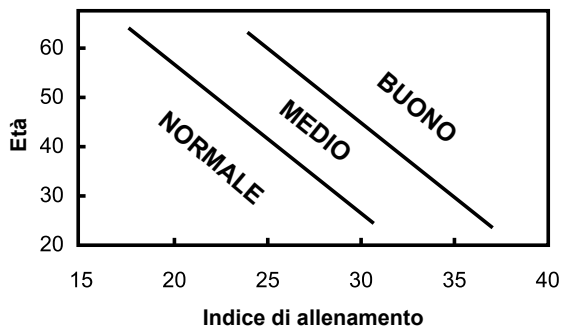
L'orologio genera un indice di allenamento basato sul proprio allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:

INDICE DI ALLENAMENTO PER GLI UOMINI



INDICE DI ALLENAMENTO PER LE DONNE



INDICE DI MASSA CORPOREA

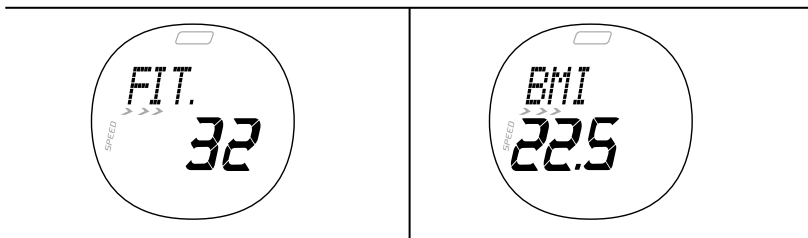
L'indice di massa corporea è la misurazione delle percentuali relative di massa grassa e massa muscolare del corpo.

INDICAZIONE SALUTE	CATEGORIA BMI	DESCRIZIONE
Sottopeso	Inferiore al 18,5	Il peso corporeo è attualmente inferiore alla media. Stabilire una dieta sana e regolare ed un esercizio fisico costante per raggiungere i livelli consigliati per la propria salute.
Normopeso	da 18,5 a 24,9	Il livello di salute è corretto. Mantenere una dieta bilanciata e fare esercizio fisico per conservare il livello attuale.
Sovrappeso	da 25,0 a 29,9	Peso corporeo superiore alla norma. Aumentare esercizio fisico e stabilire una dieta per diminuire il rischio di patologie gravi.
Obeso	30,0 o superiore	A questo livello sono possibili rischi cardiaci, pressione sanguigna elevata e altre malattie. Si consiglia di consultare un medico per mettere a punto un adeguato programma di dieta e di esercizio.

NOTA Le informazioni di cui sopra riguardo al BMI sono basate sulla classificazione BMI del 2004 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO

Premere **MODE** per accedere alla modalità **UTENTE**. Successivamente, premere **LAP / MEM / -** per visualizzare il proprio indice di allenamento e di massa corporea.



NOTA Se non è stato completato il profilo utente, questi dati non saranno visualizzati, e sul display apparirà il simbolo “- -”.






ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE

Per essere certi di sfruttare al massimo i vantaggi offerti da questo prodotto, osservare le seguenti avvertenze:

- Pulire accuratamente l'orologio e la fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non conservare il prodotto se bagnato.
- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni.
- Evitare di premere i tasti con le dita bagnate, sott'acqua o sotto la pioggia, in quanto ciò potrebbe provocare l'entrata di acqua nei circuiti elettrici.
- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità eccessivi. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.

ATTIVITÀ ACQUATICHE E ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua fino a 50 metri. Nonostante la fascia toracica sia a prova di spruzzi, non deve essere indossata in occasione di attività subacquee, dal momento che la trasmissione della frequenza cardiaca non può avvenire sott'acqua. Vedere la tabella per un uso corretto.


					
	PIOGGIA ETC	DOCCIA (SOLO CON ACQUA TIEPIDA/ FRESCA)	NUOTATE NON IMPEGNATIVE / ACQUA POCO PROFONDA	TUFFI / SURF IN ACQUA BASSA	IMMERSIONI / TUFFI IN ACQUA PROFONDA
Orologio 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NO	NO



Se si utilizza l'orologio per praticare attività sportive acquatiche o all'aperto, osservare le seguenti avvertenze:

- Non premere i tasti sott'acqua o con le dita bagnate.
- Dopo l'uso, sciacquare con acqua e sapone delicato.
- Non utilizzare in acqua calda.

BATTERIE

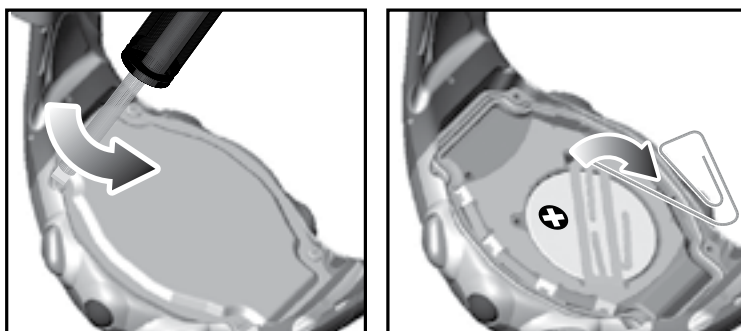
Sia l'orologio sia la fascia toracica funzionano con 1 batteria di tipo CR2032 da 3V. Entrambe sono già inserite. Vedere la tabella qui sotto per gli avvisi della batteria:

ICONA BATTERIA IN ESAURIMENTO	DESCRIZIONE
	Il livello della batteria è troppo basso per attivare la retroilluminazione
	Il livello della batteria è troppo basso per attivare l'allarme a vibrazione

ICONA BATTERIA IN ESAURIMENTO	DESCRIZIONE
	<p>La batteria dell'orologio è in esaurimento; l'allarme a vibrazione e la retroilluminazione non possono essere utilizzati.</p>
	<p>La batteria della fascia toracica è quasi al limite per poter inviare un segnale all'orologio.</p>

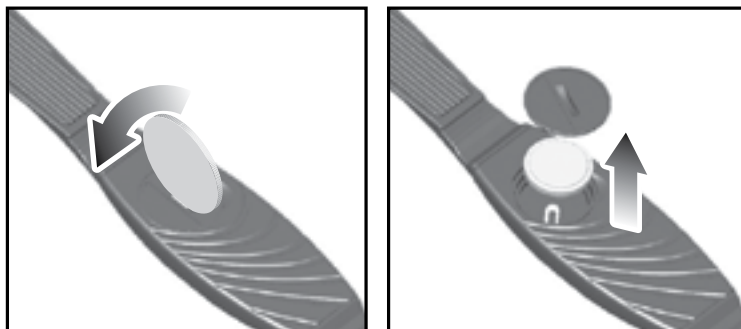
Le batterie hanno generalmente una durata di un anno. Consigliamo di contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio di assistenza clienti quando è necessario procedere alla loro sostituzione.

Per sostituire la batteria dell'orologio:



1. Svitare le quattro viti e togliere la copertura sul retro.
2. Con uno strumento a punta sottile e smussata, agganciare e sollevare il clip.
3. Togliere la batteria vecchia e far scorrere nel vano quella nuova, con il segno + rivolto verso l'alto.
4. Riposizionare il clip, la copertura e le viti.

Per sostituire la batteria della fascia toracica:



1. Con una moneta, ruotare la copertura dello scomparto in senso antiorario fino a farlo uscire dalla sede.
2. Togliere la batteria vecchia e inserire quella nuova con il segno + rivolto verso l'alto.
3. Riposizionare la copertura dello scomparto della batteria ruotandolo in senso orario fino a farlo ritornare in posizione.

IMPORTANTE

- Sia le batterie ricaricabili sia quelle non ricaricabili devono essere smaltite in modo corretto. Per questo, esistono delle stazioni di raccolta dove sono presenti particolari container atti allo smaltimento delle batterie ricaricabili e non.
- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Tenere le batterie e i pezzi di dimensioni ridotte lontano dalla portata dei bambini. Nel caso una batteria venga ingerita, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate o incendiate, né mandate in corto circuito.

SPECIFICHE

OROLOGIO

Formato ora	12 ore / 24 ore
Formato data	GG/MM o MM/GG
Formato anno	1-2050 (calendario automatico)
Sveglia	Sveglia con impostazione giornaliera, giorni feriali o fine settimana

CRONOMETRO

Cronometro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Risoluzione	1/100sec
Contatore di giri	60 giri / 99:59:59
Distanza giro automatico	Da 0,01 a 99,99 km o miglia

SMART TRAINING PROGRAM

Timer di riscaldamento	Impostato su 5, 10, 15 o 0 min
Timer di allenamento	99:59:00 (HH:MM:SS)
Numero massimo di 9 ripetizioni del timer di allenamento	In base al tempo: 99:59:00 (HH:MM:SS) In base alla distanza: Da 0,1 a 99,99 km OPPURE Da 0,1 a 99,99 miglia
Timer di riposo	3 minuti tempo fisso

REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE

Allarme frequenza cardiaca	Vibrazione / Acustico / Visivo
Campo di misurazione HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-220 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo calorie	Da 0 a 9.999 kcal
% grassi bruciati	0-99%

FUNZIONE VELOCITÀ

Fascia di misurazione	Da 0 a 40,0 km/h (da 0 a 24,8 miglia/h) della velocità
Distanza	Da 0 a 9.999,99km (da 0 a 6211,17 miglia)
Approssimazione distanza	Al meglio 8% (circa)
Odometro	Da 0 a 99.999 km (da 0 a 62.111 miglia)
Ritmo	Da 0 a 99'59" (MM'SS") per km o miglio
Numero massimo di target distanza / tempo in mod. SPEED	9

Distanza target in mod. SPEED	Da 0,10 a 99,99 km o miglia
Tempo target in mod. SPEED	Da 00'01" a 99'59" (MM:SS)
Limite di velocità minimo	Da 0,1 a 39,9 km/h o miglia/h
Limite di velocità massimo	Da 0,2 a 40,0 km/h o miglia/h (Minimo = massimo + 0,1 km/h o miglia/h)

TRASMISSIONE

Campo di trasmissione	62,5 cm - può ridursi in caso di batteria in esaurimento
-----------------------	--

RESISTENTE ALL'ACQUA

Orologio	50 metri senza attivare i tasti
Fascia toracica	Impermeabile agli schizzi

ALIMENTAZIONE

Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3V

AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO

Temperatura di funzionamento	Da 5°C a 40°C (da 41°F a 104°F)
Temperatura di stoccaggio	Da -20°C a 70°C (da -4°F a -158°F)

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso. Le avvertenze qui riportate forniscono importanti informazioni relative alla sicurezza che dovrebbero essere sempre rispettate.

- È importante mantenere l'orologio resistente all'acqua.
- Evitare sostanze chimiche (benzina, clorina, profumi, alcol, spray per capelli etc.).
- Limitare l'esposizione al calore.
- Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.

- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non usare la fascia toracica in aereo o all'interno di strutture ospedaliere. L'uso di prodotti che funzionano a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.
- Non sottoporre il prodotto a urti o a colpi.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il dispositivo non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire il dispositivo regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, i lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www.oregonscientific.it oppure chiamare il numero 199112277. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www.oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo Cardiofrequenzimetro SE300 è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



Hartslagmeter met Snelheid en Afstand

Model: SE300

HANDLEIDING

PATENT PENDING

INHOUDSOPGAVE

Introductie	3
Trainingsinformatie	3
Hoe de Hartslagmeter U Helpt	3
Trainingstips	3
Product Overzicht	4
Horloge.....	4
LCD-Scherm	5
Starten	7
Het Horloge Uitpakken.....	7
De Borstriem en Het Horloge Dragen	8
Verzendingssignaal	9
Signaal Zoeken	11
Toetsgeluid / Lichtmodus Instellen	11
Schermverlichting Activeren.....	12
Toetsenblokkering Activeren	12
Schakelen Tussen Bedieningsmodi	12
Klok	13
Alarm	13
Gebbruikersprofiel	14
Activiteitsniveau	16
Trainingsprofiel	16
Doelactiviteit	1
Maximum / Onder- / Bovengrens Hartslag.....	18
Hartslagalarm	19

Kalibreren, Snelheid en Doelen	19
Kalibreren	19
Eenheid voor Snelheid en Afstand.....	21
Snelheidslimiet.....	21
Doel(en) Instellen	22
Doelfunctie Gebruiken	23
Bekijken van Doelgegevens Terwijl Training Gepauzeerd of Gestopt Is	23
Over het Slimme Trainingsprogramma.....	24
Het Slimme Trainingsprogramma Gebruiken	24
Bekijken van Gegevens Tijdens het Slimme Trainingsprogramma	25
Geheugen van Slimme Trainingsprogramma Bekijken	26
Herstelhartslag	27
Stopwatch.....	27
Gegevens Bekijken Terwijl Stopwatch / Ronde Loopt.....	28
Geheugen Totaal of Ronde Bekijken.....	29
Over de Fitness- / Lichaamsmassaindex	30
Fitnessindex	30
Lichaamsmassaindex	31
Fitheid Bekijken.....	32
Instructies voor Zorg	32
Water- en Buitenactiviteiten	33
Batterijen	33
Specificaties	35
Waarschuwingen	37
Over Oregon Scientific	38
EU-Verklaring van Conformiteit	38

INTRODUCTIE

Dank u dat u voor de Oregon Scientific™ Hartslagmeter (SE300) heeft gekozen.

BELANGRIJK Dit product is voor gebruik tijdens het sporten en dient niet ter vervanging van medische apparatuur.

Deze handleiding bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie, en stap-voor-stap instructies voor het gebruik van dit product. Lees de handleiding zorgvuldig door en bewaar hem op een veilige plaats voor als u hem later nog eens in wilt zien.

TRAININGSINFORMATIE

HOE DE HARTSLAGMETER U HELPT

Een hartslagmeter is het belangrijkste gereedschap voor cardiovasculaire gezondheid en een ideale trainingspartner. Het stelt u in staat resultaten te zien en bij te houden. Dit helpt u uw vroegere prestaties te beoordelen, uw training te maximaliseren en aan te passen aan uw toekomstige trainingsprogramma om uw doelen op een veiliger en effectievere wijze te behalen.

Terwijl u traint, vangt de borstriem uw hartslag op en stuurt de gegevens naar het horloge. Nu kunt u de hoogte van uw hartslag bekijken en kunt u uw prestaties gaan volgen aan de hand van uw hartslaggegevens. Hoe fitter u wordt, hoe minder werk uw hart hoeft te doen en hoe meer uw hartslag omlaag zal gaan. Dit komt door het volgende:

- Uw hart pompt bloed naar uw longen voor zuurstof. Vervolgens gaat het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. De zuurstof wordt gebruikt als brandstof en het bloed verlaat de spieren en gaat terug naar de longen en zo begint het proces opnieuw. Als u fitter wordt, kan uw hart meer bloed pompen per slag. Hierdoor hoeft uw hart minder vaak te kloppen om de nodige zuurstof naar de spieren te krijgen.

TRAININGSTIPS

Om maximale profijt te hebben van uw trainingsprogramma, en voor uw veiligheid te zorgen, dient u de volgende regels in acht te nemen:



- Start met een duidelijk trainingsdoel, bijvoorbeeld gewicht verliezen, fit blijven, gezondheid verbeteren of aan een wedstrijd meedoen.
- Selecteer een trainingsactiviteit die u bevalt, en varieer uw trainingsactiviteit om verschillende spiergroepen te trainen.

- Begin langzaam, en vergroot de intensiteit langzaam naarmate u fitter wordt. Train regelmatig. Om een gezond cardiovasculair systeem te hebben, wordt aangeraden drie maal per week een training te doen van 20-30 minuten.
- Doe ten minste vijf minuten aan opwarmen voor en aan herstel na een training.
- Meet uw hartslag na de training. Herhaal deze procedure vervolgens drie minuten. Als uw hartslag niet terug is op zijn ruststand, traint u wellicht te hard.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens een intensief trainingsprogramma te beginnen.

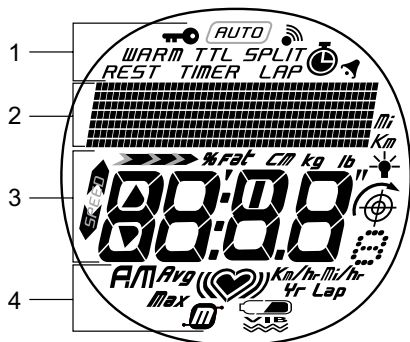
PRODUCT OVERZICHT

HORLOGE



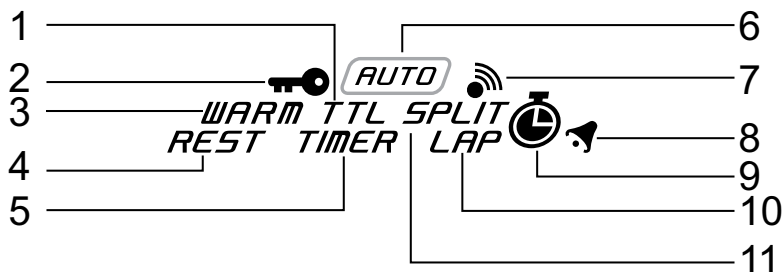
1. **LAP / MEM / -** : Geef trainingsgegevens weer; verlaag een instelling; ronde markeren
2. **MODE**: Schakel naar een andere Schermmodus; houd ingedrukt om signaal te zoeken
3. **ST / SP / +**: Start / stop timer; verhoog instelling
4.  /  : Zet schermverlichting 3 seconden aan; blokkeer / deblokkeer toetsen
5. **SET**: Open Instellingsmodus; bevestig instelling; geeft diverse informatie weer tijdens trainings- of geheugenmodus; reset timer / stopwatch / doelaftelfunctie

LCD



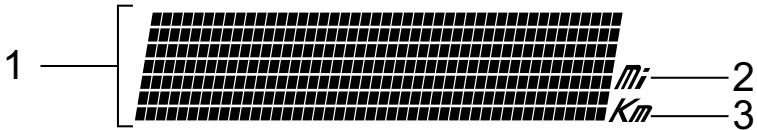
1. Vak 1
2. Vak 2
3. Vak 3
4. Vak 4

Vak 1



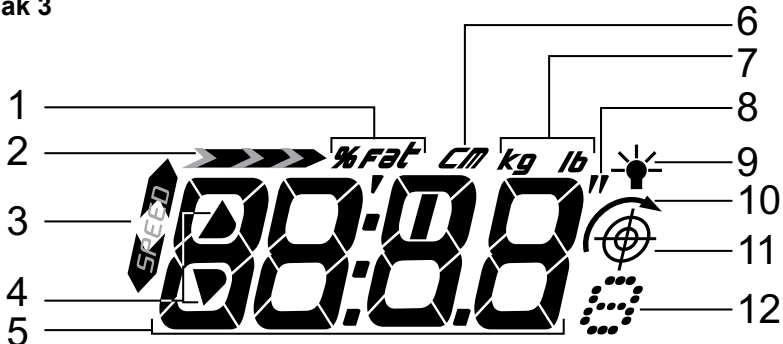
1. **TTL**: Totale trainingstijd wordt weergegeven
2. : Toetsenblokkering is geactiveerd
3. **WARM**: Opwarmtimer wordt weergegeven of loopt
4. **REST**: Hersteltimer wordt weergegeven of loopt
5. **TIMER**: SLIMME TRAININGSPROGRAMMA wordt weergegeven of loopt
6. **AUTO**: Auto-ronde loopt
7. : Toetsgeluid is geactiveerd
8. : Alarm is geactiveerd
9. : Stopwatch wordt weergegeven of is actief
10. **LAP**: Toont huidige rondetijd of geheugenrondetijd
11. **SPLIT**: Toont en berekent tussentijden


Vak 2



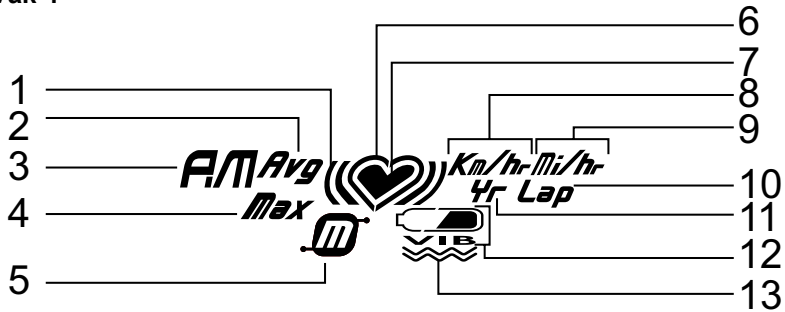
1. Geeft modus en relevante info weer
2. **Mi** : Afstand in mijlen
3. **Km** : Afstand in kilometers






Vak 3



1. **%Fat** : Percentage verbrand vet
2.  : Icoon beweegt wanneer snelheidsgegevens worden verzameld
3.  : Knipperende pijl omhoog / omlaag wanneer snelheid te hoog of te laag is
4.  : Knipperende pijl omhoog / omlaag wanneer hartslag te hoog of te laag is
5. Toont informatie
6. **CM** : Eenheid hoogte
7. **kg / lb** : Eenheid Lichaamsgewicht
8.  : Eenheid hoogte
9.  : Lichtmodus is geactiveerd
10.  : Herhaalfunctie is geactiveerd
11.  : Snelheidsmodus wordt weergegeven of loopt
12.  : Snelheidsmodus – geeft doelnummer weer
Trainingmodus – toont aantal resterende herhalingen

Vak 4



1. (AM / PM) : Hartslag is boven of onder limiet; hartslagalarm is geactiveerd
2. **Avg** : Verschijnt wanneer gemiddelde hartslag / gemiddelde snelheid / gemiddelde intensiteit wordt weergegeven
3. **AM / PM** : Verschijnt wanneer 12-uurs klok / alarm gebruikt wordt
4. **Max** : Maximale waarde voor Snelheid en Afstand worden weergegeven
5.  : Verschijnt in Geheugenmodus
6.  : Knippert tijdens automatisch zoeken van hartslagsignaal
7.  : Knippert wanneer een signaal gevonden is
8. **Km/hr** : Snelheid wordt weergegeven in km/u
9. **Mi/hr** : Snelheid wordt weergegeven in mijl/u
10. **Lap** : Wordt weergegeven wanneer rondetijd genomen is
11. **Yr** : Verschijnt tijdens instellen van geboortjaar
12.  : Batterijstatus
VIB : Batterij is te zwak voor vibratiefunctie
13.  : Vibratiealarm is geactiveerd

STARTEN

HET HORLOGE UITPAKKEN

In deze doos vindt u:

- Horloge
- Hartslagmeter met borstriem.
- Verstelbare elastische riem
- Bewaartasje
- Fietssteun
- 2 x CR2032 lithium batterijen – al aanwezig

het horloge aanzetten (alleen eerste keer):

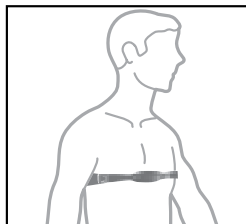
Druk een willekeurige knop gedurende 2 seconden om het scherm te activeren.

DE BORSTRIEM EN HET HORLOGE DRAGEN**BORSTRIEM**

De borstriem meet uw hartslag en verzendt de gegevens naar het horloge.

Om de borstriem te dragen:

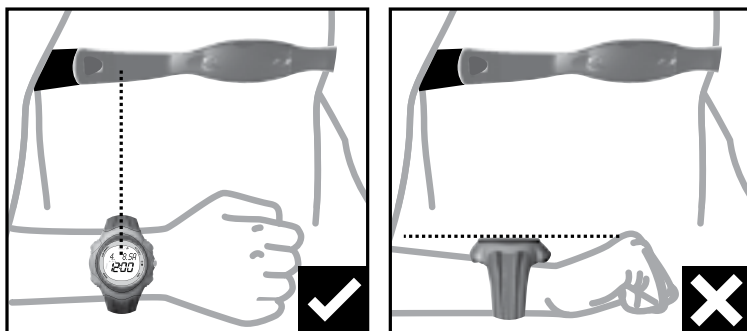
1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de borstriem nat met een aantal druppels water of geleidende gel om volledig contact te verzekeren.
2. Bevestig de hartslagborstriem om uw borst. Om er zeker van te zijn dat het hartslagsignaal accuraat is, zorg u dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren.

**TIPS**

- De positie van de borstriem beïnvloedt de prestaties. Schuif de meter over de riem zodat deze precies over het hart zit.
- Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de meter soms enige tijd nodig om normaal te functioneren. Een aantal minuten training zal de prestaties verbeteren.

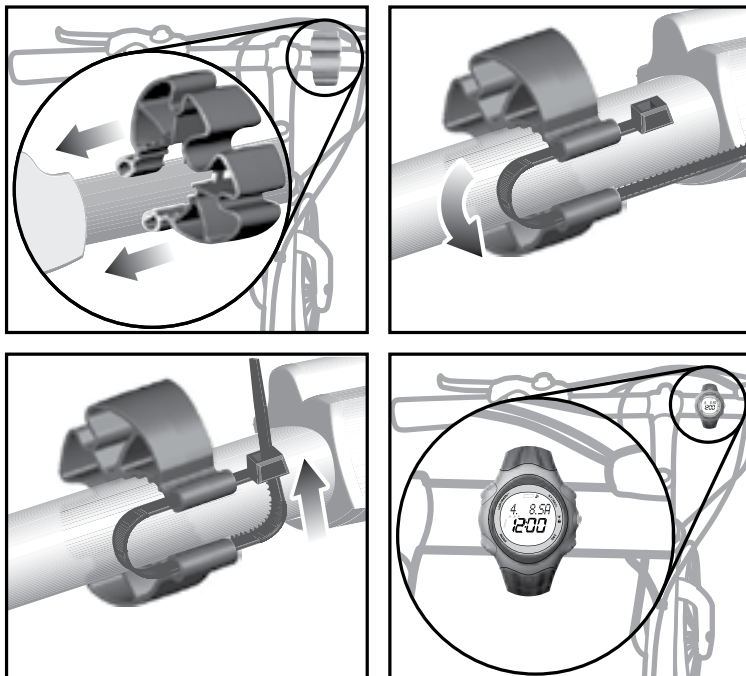
HORLOGE

U kunt het horloge aan uw pols dragen of het aan uw fiets of trainingsapparaat bevestigen.



TIP Om goede ontvangst te garanderen, moet u tijdens het lopen proberen het LCD-scherm van het horloge verticaal te houden.



Het horloge aan een fiets of trainingsapparaat bevestigen:



VERZENDINGSSIGNAAL

De borstriem en het horloge hebben een maximaal zendbereik van ongeveer 62,5 cm (25 inch). Ze zijn uitgerust met het nieuwste digitale coderingssysteem om signaalinterferentie uit de omgeving te verminderen en de nauwkeurigheid van de gegevens te vergroten.

NB Wanneer het horloge zoekt naar het signaal van de borstriem (handmatig of automatisch), zorg er dan voor dat de borstriem zich binnen 10 cm (4 inch) van het horloge bevindt.

ICOON	BESCHRIJVING
 Het buitenste hart knippert	Zoekt een signaal
 Het binnenste hart knippert	Er is een signaal gevonden \
	Er is geen signaal gevonden

NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen van de borstriem, zullen de hartslag- en snelheidsfunctie uitgeschakeld worden.

BELANGRIJK Als het hartslagicoon niet op het scherm verschijnt, of niet knippert omdat geen signaal gevonden is, kunt u het zoeken naar een signaal forceren. Zie de sectie “Signaal Zoeken” voor instructies. In het geval dat het signaal zwak is, of het signaal onderbroken wordt door interferentie van de omgeving, volg dan onderstaande instructies om het probleem op te lossen.

1. Het signaal is zwak – het horloge laat alleen een “0” zien:
 - Verklein de afstand tussen de borstriem en het horloge.
 - Stel de positie van de borstriem bij.
 - Controleer de batterijen. Als ze (bijna) leeg zijn, zal het bereik kleiner zijn.
 - Forceer het zoeken naar een signaal (zie sectie “Signaal Zoeken”).
2. Interferentie van hartslagmeters van andere personen – hun hartslaggegevens verschijnen op uw horloge, of het horloge laat alleen “0” zien:
 - Neem de borstriem af gedurende 12 seconden om uw Gebruikers ID automatisch te wijzigen. (Het horloge heeft 4 Gebruikers ID's. Wanneer het horloge het signaal van de borstriem ontvangt zal hij u vertellen welke Gebruikers ID gekozen is. Alleen producten met een digitaal coderingssysteem maken gebruik van Gebruikers ID's.)


NB De hartslaggegevens kunnen problemen veroorzaken met andere gebruikers wanneer de afstand minder dan 84 cm (33 inch) is.

3. Het signaal wordt geblokkeerd – de hartslagwaarde op uw horloge knippert:
 - Er is te veel interferentie in de omgeving om uw hartslagmeter correct te kunnen laten functioneren. Ga naar een plek waar de hartslagwaarde niet meer knippert.

WAARSCHUWING Signaalinterferentie van de omgeving kan ontstaan door elektromagnetische storingen. Deze kunnen ontstaan in de buurt van hoogspanningskabels, stoplichten, bovenleidingen van tram of trein, trams of trolleybussen, televisies, auto's, motoren, computers, bepaalde gemotoriseerde trainingsapparaten, mobiele telefoons of wanneer u door een elektronisch controlepoortje loopt. Door interferentie kunnen de hartslag- en snelheidsgegevens instabiel en inaccuraat worden.

SIGNAAL ZOEKEN

Om het zoeken naar een signaal te forceren:

1. Druk **MODE** om SPEED, TRAIN of CHRONO modus te openen.
2. Druk **MODE** en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt. Het zoekicoon  met knipperende buitenrand verschijnt om te bevestigen dat een signaal gezocht wordt. Wanneer het horloge zoekt naar het signaal van de borstriem, moet u zorgen dat de borstriem zich binnen 10 cm (4 inch) van het horloge bevindt.

Het signaal zoeken duurt ongeveer 10 seconden. Als het harticoon na 10 seconden niet knippert, is het zoeken zonder succes geweest en moet u opnieuw een signaal zoeken. Zie de tabel in de sectie “Verzendingssignaal” voor meer informatie over signaalstatus.)

TOETSGELUID / LICHTMODUS INSTELLEN

U kunt het horloge instellen op:

- “Piep” toon toetsen AAN of UIT.



- Lichtmodus AAN of UIT (zie sectie “Schermverlichting Activeren”)




Om deze functies in te stellen:

1. Druk **MODE** om de TIME modus te openen.
2. Druk herhaaldelijk op **SET** totdat u de functie hebt bereikt die u wilt wijzigen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instellingen te wijzigen.
4. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.

SCHERMVERLICHTING ACTIVEREN

Om te activeren terwijl de Lichtmodus UIT is:

- Druk  om de schermverlichting voor 3 seconden te activeren. Druk op een willekeurige andere knop terwijl het licht aan is om de verlichting 3 seconden langer aan te laten.

Om te activeren terwijl de Lichtmodus AAN is:



- Druk een willekeurige knop om de schermverlichting 3 seconden AAN te zetten of te verlengen.

Om batterijen te sparen zal de AAN instelling van de Lichtmodus automatisch UIT gaan na 2 uur.

NB De schermverlichting werkt niet als het waarschuwingsicoon voor zwakke batterij wordt weergegeven. Dit zal veranderen als de batterij vervangen is.

TOETSENBLOKKERING ACTIVEREN

Om het toetsenblokkering AAN of UIT te zetten:

- Houd  2 seconden ingedrukt.  verschijnt op het scherm wanneer de toetsenblokkering aan is.

SCHAKELN TUSSEN VERSCHILLENDE MODI

Druk op **MODE** om te schakelen tussen de 5 gebruiksmodi:

- TIME: Klok en alarm
- SPEED: Kalibreren, Snelheid en Afstands- / Tijdsdoelen
- TRAIN: Opwarmtimer / Trainingstimer / Hersteltimer
- CHRONO: Stopwatch
- USER: Trainings- en Gebruikersprofiel

De verschillende modi worden in de volgende sectie behandeld.

NB U kunt het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA of de stopwatch op de achtergrond draaien terwijl u andere modi raadpleegt. Het icoon van de lopende modus zal knipperen totdat u naar die modus terugkeert.

KLOK

Om de tijd in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de TIME modus te gaan.



2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.



3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instelling van het 12 of 24-uurs klokformaat te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller te zoeken. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen te wijzigen. Uur / Minuut / Jaar / DD:MM of MM:DD datumformaat / Maand / Dag.

NB De klok is geprogrammeerd met een 50 jaar autokalender, wat betekent dat u niet elke maand de dag van de week en de datum hoeft te wijzigen.

ALARM

Uw horloge heeft een alarm dat ingesteld kan worden om dagelijks (Ma-Zo), op werkdagen (Ma-Vr), of in het weekend (Za-Zo) af te gaan.

Om het alarm in te stellen:

1. Druk **MODE** om de TIME modus te openen.




2. Druk **SET** om alarm te selecteren.

- Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert om modus van het alarm in te stellen.



- Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instellingen te wijzigen in Dagelijks, Werkdag of Weekend. Houd ingedrukt om sneller te zoeken. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
- Herhaal stap 4 om andere instellingen te wijzigen. Uur / Minuut.
- Het alarm wordt automatisch geactiveerd zodra u de alarmtijd heeft ingesteld.

Om het alarm te activeren / deactiveren:

- Druk **MODE** om de TIME modus te openen.
- Druk **SET** om alarm te selecteren.
- Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om het alarm te activeren of te deactiveren. Het alarmicoon  verschijnt wanneer het alarm is geactiveerd.



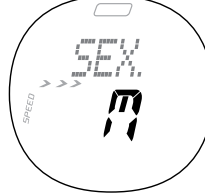
Om het alarmgeluid uit te zetten:

Druk een willekeurige knop om het alarmgeluid uit te zetten. Het alarm zal zichzelf automatisch opnieuw instellen voor de volgende dag tenzij u het deactiveert.

GEBRUIKERSPROFIEL

Om volledig te kunnen profiteren van de voordelen van de hartslagmeter, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen voordat u gaat trainen. Dit genereert automatisch een fitnessindex en lichaamsmassaindex. Deze berekeningen zal u samen met de verbrande calorieën en vetten helpen uw trainingsvoortgang bij te houden.

Om het gebruikersprofiel in te stellen:

<p>1. Druk MODE om het Gebruikersprofiel te openen.</p>	
<p>2. Als dit scherm verschijnt, drukt u op SET om het Gebruikersprofiel te openen.</p>	
<p>3. Houd SET ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.</p>	

4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instellingen voor Man of Vrouw te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
5. Herhaal stap 4 om andere instellingen te wijzigen. Geboortemaand / Geboortedag / Gewichtseenheid – lbs of kg / Gewicht / Lengte-eenheid – voet / inch of centimeter / Lengte / Activiteitsniveau – Licht, Hobby of Atleet.

Zodra u uw complete gebruikersprofiel hebt voltooid, worden automatisch een fitnessindex en een lichaamsmassaindex berekend en op het scherm getoond. Zie sectie “Over de Fitnessindex / Lichaamsmassaindex” voor meer informatie.

NB U kunt uw gebruikersprofiel te allen tijde weergeven en wijzigen.

NB U moet een gebruikersprofiel instellen om de calorieteller en de % verbrande vettenfunctie te kunnen gebruiken.

ACTIVITEITSNIVEAU

Het activiteitsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting over de hoeveelheid trainingsarbeid die u normaal gesproken verricht.

ACTIVITEITSNIVEAU	BESCHRIJVING
LICHT	Laag – U heeft niet regelmatig lichaamsbeweging
HOBBY	Medium – U bent 2-3 keer per week actief (zoals golfen, tennis, calisthenics, gymnastiek).
ATHLEET	Hoog – U doet vaak en actief aan zware fysieke training (zoals joggen of zwemmen) of aan zware aerobische sport (zoals tennis, basketbal of handbal).

TRAININGSPROFIEL

Om het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA te gebruiken moet u een trainingsprofiel instellen. U kunt 3 verschillende trainingsprofielen instellen.

Verschillende activiteiten trainen het lichaam op een verschillende manier en helpen u een verscheidenheid aan fitnessdoelen te bereiken. Om hierin te voorzien, kan het trainingsprofiel op verschillende soorten training worden ingesteld. Als u bijvoorbeeld hardloopt, zullen de instellingen van het trainingsprofiel anders zijn dan wanneer u een training met gewichten doet.

Ook zullen de benodigde opwarmtijd en trainingslengte verschillen. Daarom kunt u de opwarmtimer en trainingstimer op de door u gewenste tijd instellen.

Om het trainingsprofiel in te stellen:

1. Druk **MODE** om de USER modus te openen.



2. Druk **SET** om het Trainingsprofiel te openen.



3. Druk **SET** om te kiezen tussen de 3 trainingsprofielen.

4. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert. Het scherm zal na een tijdje veranderen in "WALK", "JOG" of "RUN".



5. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de walk / jog / run instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller te zoeken. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
6. Herhaal stap 5 om andere instellingen te wijzigen.
- Ondergrens Hartslag
 - Bovengrens Hartslag
 - Hartslagalarm AAN of UIT
 - Herhaal Trainingstimer AAN of UIT
 - Trainingstimer of Afstand / Afstand (als u Afstand heeft gekozen)
 - Trainingstimer Uur (als Timer is gekozen)
 - Trainingstimer Minuut (als Timer is gekozen)
 - Opwarmtimer (in te stellen op 5, 10, 15 min om te activeren of op 0 om de timer te deactiveren)
 - Hersteltimer AAN of UIT

NB Hervat vibratiemodus zal verschijnen na de instelling van bovenhartslaglimiet wanneer de batterij leeg raakt. Deze waarschuwing stelt u in staat de vibratiemodus te hervatten of deze UIT te zetten om stroom te sparen.

NB Zodra u een gebruikersprofiel en doelactiviteit heeft ingesteld, worden uw onder- en bovenhartslaggrens automatisch ingesteld. Maar als de automatische instellingen u niet bevallen, kunt u ze handmatig wijzigen. Als u de doelactiviteit wijzigt, zal deze automatisch worden herberekend.

DOELACTIVITEIT

Er zijn 3 doelactiviteitsniveaus:

DOELACTIVITEIT		MHR%	BESCHRIJVING
LOPEN	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.
JOGGEN	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.
HARD-LOPEN	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.

MAXIMUM / ONDER- / BOVENGRENS HARTSLAG

Voordat u aan een trainingsprogramma begint en om maximale gezondheidsvoordelen uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:





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

Om uw hartslaglimieten handmatig te berekenen, volgt u onderstaande instructies:

MHR	ONDERGREN	BOVENGREN
MHR = 220 - leeftijd	MHR x laagste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is LOPEN Onderlimiet = MHR x 65%	MHR x hoogste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is LOPEN Bovenlimiet = MHR x 78%

HARTSLAGALARM

U kunt het hartslagalarm in de hartslagmodus op de volgende instellingen zetten:

ICOON	BESCHRIJVING
	Hartslagalarm en -vibratie zijn UIT
	Hartslagalarm is AAN <ul style="list-style-type: none"> • 1 piep betekent dat u onder uw onderlimiet zit • 2 piepjes betekent u boven uw bovenlimiet zit
	Hartslagvibratie is AAN
	Hartslagalarm en -vibratie zijn AAN

Wanneer het hartslagalarm geactiveerd is, verschijnt een knipperende pijl omhoog of omlaag op het scherm om aan te geven welke hartslaglimiet u hebt doorbroken.

NB Het vibrerend alarm gebruikt meer energie van de batterij dan het geluidsalarm.

KALIBREREN, SNELHEID EN DOELEN

KALIBREREN

Voordat u de snelheids- en afstandsfunctie gebruikt, moet u het horloge eerst kalibreren. Om de kalibratie in te stellen, kiest u een afstand en neemt een ruwe schatting van hoe snel u deze afstand loopt. Loop vervolgens deze afstand en vul de kalibratie in. U kunt de Kalibratie

instellen voor hardlopen en/of lopen. U kunt het horloge ook gebruiken zonder te kalibreren, maar dan zal de nauwkeurigheid van de snelheid en afstand lager zijn. Na het kalibreren zal de nauwkeurigheid van snelheid en afstand groter zijn.

Om te kalibreren:

1. Zorg dat de verbinding tussen de borstriem en het horloge goed is.
2. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
3. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.

4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om KALIBREREN (Cali) te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.



5. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen het kalibreren van lopen of hardlopen. Wij raden u aan de kalibratie van lopen en hardlopen allebei afzonderlijk uit te voeren. Het horloge detecteert automatisch of u loopt of hardloopt.
6. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen kalibreren ("SET CAL" zal knipperen) en kalibratiewaarde invullen ("SET PAR" zal knipperen) en druk op **SET** om te bevestigen.

Bij het eerste gebruik kunt u het beste kalibreren kiezen. Na het kalibreren, onthoudt u de kalibratiewaarden van lopen en hardlopen, zodat u ze in de toekomst direct kunt invullen in plaats van het hele kalibratieproces weer te moeten doorlopen. Bijvoorbeeld, als u uw horloge aan iemand uitleent die zijn eigen kalibratie invoert, kunt u simpelweg uw eigen kalibratiewaarden weer invullen zodat uw horloge weer op u is afgestemd.

7. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de te lopen afstand te kiezen voor lopen en hardlopen (we raden voor allebei 400m aan) en druk op **SET** om te bevestigen.
8. Druk **ST / SP / +** om het kalibreren te starten en begin vervolgens te lopen of hard te lopen.
9. Nadat u de gewenste afstand hebt afgelegd, drukt u op **ST / SP / +** om het kalibreren te beëindigen.
10. Het horloge kan detecteren of de kalibratie goed is of niet. Indien u een foutmelding ontvangt, probeer dan wat langzamer te lopen, want het horloge kan niet nauwkeurig kalibreren als u te hard loopt.

11. Als het kalibreren niet gelukt is, kunt u het opnieuw doen door **SET** te drukken en stappen 8 en 9 te herhalen, of u kunt stoppen door op **ST / SP / +** te drukken.

NB U kunt het kalibratieproces op ieder moment stoppen door op **ST / SP / +** te drukken en de Instellingsmodus te verlaten door op **MODE** te drukken.

NB De snelheids- en afstandsfunctie is alleen geschikt voor lopen of hardlopen en dus niet voor fietsen of autorijden.

NB Het succes van het kalibratieproces hangt af van het gedrag van uw lichaam tijdens het lopen of hardlopen, en zelfs van het soort schoenen dat u draagt. Daarom moet een ander persoon alvorens het horloge te gebruiken zelf het kalibratieproces doorlopen.

NB Het duurt ongeveer 10 seconden nadat u gestopt bent met lopen voordat het horloge terugkeert naar "0".

EENHEID VOOR SNELHEID EN AFSTAND

Om de eenheid in te stellen (km of mijl):

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om UNIT te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.
4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** te kiezen tussen km en mijl. Druk op **SET** om te bevestigen.

SNELHEIDSLIMIET

Uw horloge is voorzien van een snelheidsmeter. U kunt tijdens het trainen de gemiddelde snelheid bekijken. U kunt voor de training de boven- en ondergrens instellen, met de mogelijkheid om een snelheidswaarschuwing te laten afgaan als u deze grenzen doorbreekt.

Om de snelheidslimiet in te stellen:

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om SPEED LIMIT te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.

4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de ondergrens in te stellen en druk op **SET** om te bevestigen en de volgende waarde in te vullen.
5. Herhaal stap 4 om de bovengrens en de snelheidswaarschuwing in te stellen.

NB Wanneer een snelheidsgrens doorbroken wordt, zal elke 10 seconden zowel een visuele als een geluidswaarschuwing afgaan. 3 korte piepjes betekent dat de ondergrens is doorbroken en 4 korte piepjes betekent een overschrijding van de bovengrens.

DOEL(EN) INSTELLEN

Voordat u uw training begint, kunt u verschillende doelen instellen (op afstand of op tijd). Er zijn 9 sets doelen beschikbaar. Wanneer het eerste doel gehaald is, zal het horloge automatisch naar het tweede doel gaan, en zo voort totdat alle doelen voltooid zijn. Dit is handig voor mensen die willen trainen voor verscheidene trainingssegmenten.

Om doelen in te stellen:

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
 2. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
-
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om TARGET te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.



4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om het aantal doelen in te stellen 1-9. Druk op **SET** om te bevestigen.
5. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen "Op afstand" of "Op tijd" en druk op **SET** om te bevestigen.
6. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om het in te stellen doel te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.
7. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de waarde te wijzigen. (afstand of minuut/seconde) en druk op **SET** om te bevestigen.
8. Herhaal stappen 6 en 7 om meer doelen in te stellen of druk **MODE** om te stoppen.

NB De afstand kan worden ingesteld op 0,10 – 99,99km en de tijd op 00'01" - 99'59".

DOELFUNCTIE GEBRUIKEN

Doelfunctie starten / stoppen:

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Druk **ST / SP / +** om het eerste doel te starten.
3. U kunt op **ST / SP / +** drukken om elk doel te pauzeren / hervatten OF u kunt doelen overslaan door **ST / SP / +** ingedrukt te houden, 3 korte piepjes geven aan dat een doel is overgeslagen.
4. Wanneer alle doelen gehaald zijn, hoort u een lange piep en zal "FINISH" knipperen.

NB U kunt op elk moment alle doelen wissen door **SET** ingedrukt te houden.

Tijdens het trainen kunt u door op **SET** te drukken de volgende informatie bekijken:

- Resterende afstand / tijd voor doel, en snelheid
- Resterende afstand / tijd voor doel, en hartslag
- Klok en intensiteit
- Totale afstand van alle gehaalde doelen, en gemiddelde snelheid
- Totale tijd en gemiddelde intensiteit

NB De intensiteit is de tijd (MM'SS") die nodig is om een kilometer of mijl af te leggen.

BEKIJKEN VAN DOELGEGEVENS TERWIJL TRAINING GEPAUZEERD OF GESTOPT IS

Om het geheugen voor doelprestaties te bekijken:

1. Druk **ST / SP / +** om de doelfunctie de pauzeren of te stoppen.
2. Druk **LAP / MEM / -** om de Geheugenmodus te openen. Odometer wordt getoond.
3. Druk **SET**, "ALL" zal knipperen. Druk vervolgens op **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen het bekijken van het gehele geheugen of een enkele geheugenplaats.
4. Druk op **SET** om de gegevens te bekijken.

Voor elk doel zijn de volgende gegevens beschikbaar:

- Verstreken tijd en gemiddelde snelheid
- Afgelegde afstand en gemiddelde intensiteit
- Gemiddelde hartslag

Voor uw totale prestatie zijn de volgende gegevens beschikbaar:

- Totaal verstreken tijd en gemiddelde snelheid
- Totaal afgelegde afstand en hoogste intensiteit
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde hartslag

NB Odometer is de totaal afgelegde afstand na de laatste systeemreset. Het wordt gedeeld door de SPEED, TRAIN en CHRONO modi. Om de odometer te resetten houdt u **SET** ingedrukt.

OVER HET SLIMME TRAININGSPROGRAMMA

Het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA stelt u in staat de trainingsprogramma's effectief te voltooien. Het begeleidt u van een 5 minuten durende opwarmsessie (standaard instelling) tot het einde van uw trainingsprogramma. Behalve het controleren van u hartslag en zonodig een waarschuwingsalarm geven, stelt het programma u in staat om de gebruikte calorieën en het % verbrand vet bij te houden.

HET SLIMME TRAININGSPROGRAMMA GEBRUIKEN

Het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA houdt uw trainingsprestaties bij zodra u een gebruikersprofiel en een trainingsprofiel heeft opgegeven.

NB U kunt het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA niet gebruiken als de stopwatch aan staat.

Om het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA te openen:

1. Druk **MODE** om de TRAIN modus te openen.



2. Houd **SET** ingedrukt. Druk vervolgens op **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen 1 van de 3 trainingsprofielen. Druk op **SET** om te bevestigen.



3. Om het opwarmen, trainen of herstellen te starten of stoppen, drukt u op **ST / SP / +**. Zodra u het aftellen van een timer stop zet, kunt u hem weer hervatten door op **ST / SP / +** te drukken. Aan het einde van elke aftelperiode hoort u een piep.
 - 3 korte piepjes = Opwarmtijd voltooid
 - 1 lange piep = Trainingstijd of –afstand voltooid
 - 6 korte piepjes = Hersteltijd voltooid
4. Om een timer over te slaan en verder te gaan met de volgende, houdt u **ST / SP / +** ingedrukt.
5. Om de timer te resetten, houdt u **SET** ingedrukt.

De volgorde van de Timermodus is:





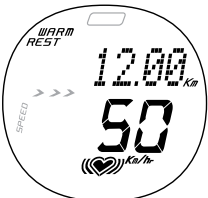

- Opwarmtijd
 - De opwarmsessie wordt niet weergegeven als hij in het trainingsprofiel is ingesteld op “0”.
- Trainingstijd of -afstand
 - De trainingstijd of -afstand wordt ingesteld in het trainingsprofiel
- Hersteltijd
 - De hersteltijd is automatisch ingesteld op 3 minuten en kan niet worden gewijzigd. Wanneer de timer de “0” bereikt, zal het herstelhart knipperen.

NB U kunt de hersteltijd activeren of deactiveren door On / Off te kiezen in het Trainingsprofiel (zie “Trainingsprofiel instellen - stap 6”).

BEKIJKEN VAN GEGEVENS TIJDENS HET SLIMME TRAININGSPROGRAMMA

Tijdens het opwarmen, trainen of herstellen drukt u op **SET** om te schakelen tussen de volgende schermen:

Resterend opwarm- / trainings- / hersteltijd bij huidige hartslag:

		
<ul style="list-style-type: none"> Huidige calorieën en % vet verbrand 		
<ul style="list-style-type: none"> Afgelegde afstand en snelheid 		
<ul style="list-style-type: none"> Klok en intensiteit 		

GEHEUGEN VAN SLIMME TRAININGSPROGRAMMA BEKIJKEN

Wanneer het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA voltooid is, druk **LAP / MEM /** - om geheugenmodus te openen. De odometer wordt weergegeven. Druk, druk vervolgens **SET** om de volgende gegevens te bekijken:

- Totale tijd en maximale hartslag
- Hartslag tijdens herstel en gemiddelde hartslag
- Totale calorieën en % vet verbrand
- Tijd in zone: Tijd dat u binnen de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven

- Tijd boven zone: Tijd dat u boven de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Tijd onder zone: Tijd dat u onder de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde snelheid
- Afstand en maximum snelheid

NB U kunt het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA, de stopwatch en de doelfunctie niet tegelijkertijd gebruiken.

HERSTELHARTSLAG

Uw herstelhartslag is een goede indicatie van uw cardiovasculaire fitheid. Hoe sneller uw hartslag herstelt na de training, des te beter uw conditie is. Het horloge gebruikt een herstelmethode met tijdmeting, die uw hartslagherstel in de 3 minuten na de training in de gaten houdt.

Vergelijk uw hartslagherstel met vorige trainingen om het effect van uw inspanningen bij te houden.

STOPWATCH

De stopwatchfunctie is vooral handig als u wilt weten hoe lang een activiteit duurt, of wanneer u wilt weten hoe lang u ergens over doet en of u sneller wordt met de tijd. U kunt ook ronde- en tussentijden nemen wanneer u de stopwatchfunctie gebruikt.

Om optimaal gebruik te maken van uw stopwatchfunctie, dient u uw gebruikers- en trainingsprofiel volledig in te stellen. Als u het gebruikersprofiel niet (volledig) heeft ingesteld, kunt u geen gebruik maken van de functie voor verbrande vetten en calorieën.

- Druk **MODE** om de **CHRONO** modus te openen. U kunt nu de volgende functies gebruiken:

TAAK	INSTRUCTIE
Start stopwatch	Druk ST / SP / + .
Pauzeer / hervat stopwatch	Druk ST / SP / + .
Reset	Houd SET ingedrukt.

Bewaar ronde	<p>Druk op LAP / MEM / - terwijl de stopwatch loopt.</p> <p>NB U kunt tot 60 rondes of 99 uur:59 min opslaan in het geheugen.</p>
Selecteer trainingsprofiel voor stopwatch	<ol style="list-style-type: none"> 1. Houd SET ingedrukt. 2. Druk op ST / SP / + of LAP / MEM / - om te kiezen tussen 1 van de 3 trainingsprofielen. Druk op SET om te bevestigen.
Auto-lap aan- / uitzetten	<p>Na het kiezen van een trainingsprofiel verschijnt de optie AUTO-LAP on/off.</p> <p>Druk ST / SP / + of LAP / MEM / - om te kiezen. Druk op SET om te bevestigen.</p> <p>Als AUTO-LAP aan is, zal elke keer als u een ingestelde afstand (bijv. 1.0km) hebt afgelegd automatisch een rondetijd worden genomen.</p> <p>NB Als de auto-lapfunctie (op afstand) is geselecteerd, wordt de stopwatch gepauzeerd terwijl de snelheid nul is.</p>

NB De stopwatch begint te meten in min:sec:1/100 sec. Na 59 minuten, verandert het scherm naar uur:min:sec.

GEGEVENS BEKIJKEN TERWIJL STOPWATCH / RONDE LOOPT

Tijdens het gebruik van de stopwatch of rondefunctie drukt u op **SET** om te schakelen tussen de volgende schermen:

- Totale tijd / tussentijd en huidige hartslag
- Rondetijd en huidige hartslag
- Huidige calorieën en % vet verbrand
- Afstand en snelheid
- Klok en intensiteit

Als de batterij leeg raakt tijdens een ronde zal dit scherm verschijnen en worden geen ronden meer opgeslagen.



GEHEUGEN TOTAAL OF RONDE BEKIJKEN

Om het geheugen te bekijken:

1. De stopwatch moet gestopt zijn (druk op **ST / SP / +**).

2. Druk **LAP / MEM / -** om de Geheugenmodus te openen. Odometer wordt getoond.



3. Druk **SET**, "ALL" zal knipperen. Druk op **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen het bekijken van het gehele geheugen of een rondegeheugen.



4. Druk op **SET** om de gegevens te bekijken.

Voor het totale geheugen verschijnen de gegevens in deze volgorde:

- Totale tijd en maximale hartslag
- Totale tijd en gemiddelde hartslag
- Totale calorieën en % vet verbrand
- Tijd in zone: Tijd dat u binnen de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Tijd boven zone: Tijd dat u boven de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Tijd onder zone: Tijd dat u onder de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde snelheid
- Afstand en maximum snelheid

Voor afzonderlijke ronden verschijnen de gegevens in deze volgorde:

- Rondetijd en rondenummer
- Rondetijd en maximale hartslag
- Tussentijd en gemiddelde hartslag
- Calorieën en % vet verbrand – per ronde
- Tijd in zone – per ronde
- Tijd boven zone – per ronde
- Tijd onder zone – per ronde
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde snelheid
- Afstand en maximum snelheid

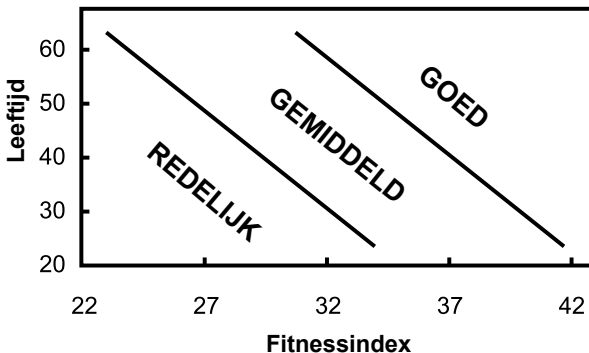
OVER DE FITNESS- / LICHAAMSMASSAINDEX

FITNESSINDEX

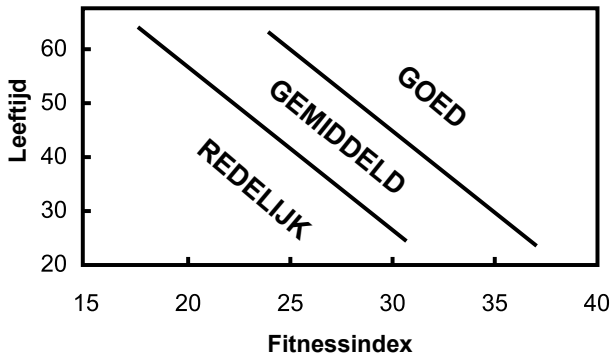
Uw horloge genereert een fitnessindex aan de hand van uw aerobische fitheid. Deze index is afhankelijk van de capaciteit van uw lichaam om zuurstof aan de actieve spieren te leveren tijdens een training. Het wordt vaak afgemeten aan de zuurstofopname (VO2 Max), wat de grootste hoeveelheid zuurstof is die gebruikt kan worden tijdens een steeds zwaarder wordende training. De longen, het hart, het bloed, het bloedvatstelsel en de actieve spieren zijn allemaal factoren in het bepalen van de VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Zie de onderstaande tabellen om een overzicht te krijgen van de fitnessindex:

FITNESSINDEX VOOR EEN MAN



FITNESSINDEX VOOR EEN VROUW



LICHAAMSMASSAINDEX

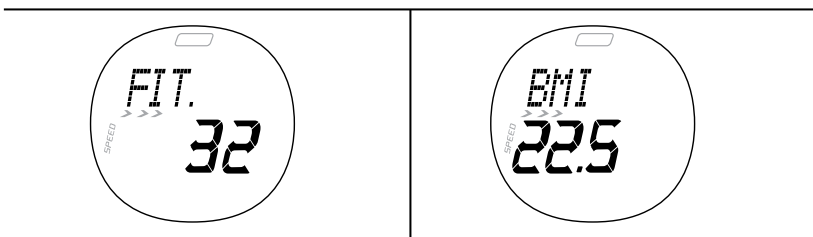
De lichaamsmassaïndex is een meting van het relatieve percentage vet en spieren in het menselijk lijf.

GEZONDHEID-SINDICATIE	LMI ZONE	BESCHRIJVING
Ondergewicht	Minder dan 18,5	Uw lichaamsgewicht licht momenteel onder het gemiddelde. Zorg voor gezonde en regelmatige voeding en een goed trainingsschema om uw gezondheid op pijl te krijgen.
Streefgewicht	18,5 tot 24,9	Uw gezondheid is op het juiste niveau. Houd een gebalanceerd dieet aan en train regelmatig om uw gezondheid op het huidige niveau te houden.
Overgewicht	25,0 tot 29,9	Uw lichaamsgewicht ligt boven het gemiddelde. Train vaker en stel een dieet samen dat het risico op ernstige aandoeningen vermindert.
Zwaarlijvig	30,0 of hoger	Op dit niveau loopt u het risico last te krijgen van hartaandoeningen, hoge bloeddruk en andere aandoeningen. Neem contact op met uw dokter om een goed gezondheidsplan op te stellen.

NB De bovenstaande LMI-informatie is gebaseerd op de LMI-classificatie van WHO 2004.

FITHEID BEKIJKEN

Druk **MODE** om de **USER** modus te openen. Druk vervolgens op **LAP / MEM / -** om uw Fitness- en Lichaamsmassaindex weer te geven.



NB Als u uw gebruikersprofiel niet (volledig) hebt ingevuld zullen deze gegevens niet beschikbaar zijn en zal “- -” op het scherm verschijnen.

INSTRUCTIES VOOR ZORG






Om te zorgen dat u maximaal profiteert van dit product, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Reinig het horloge en de borstriem grondig na elke trainingssessie. Berg de apparaten nooit nat op.
- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken.
- Druk nooit knoppen in met natte vingers, onder water of in hevige regen, want hierdoor kan water in de elektrische circuits komen.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.

- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.

WATER- EN BUITENACTIVITEITEN

Het horloge is waterdicht tot 50 meter. De borstriem is spatwaterdicht, en kan niet in het water gebruikt worden, aangezien de hartslagverzending onder water niet kan plaatsvinden. In deze tabel vindt u regels voor verantwoord gebruik.


	 REGEN SPATTEN ETC	 DOUCHEN (ALLEEN WARM / KOEL WATER)	 LICHT ZWEMMEN / ONDIEP WATER	 ONDIEP DUIKEN / SURFEN / WATERSPORT	 SNORKELN / DUIKEN IN DIEP WATER
Horloge 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NEE	NEE



Wanneer u het horloge gebruikt voor activiteiten in en om het water, houd dan de volgende regels in acht:

- Druk geen knoppen in met natte vingers of onder water.
- Was na gebruik af met water en milde zeep.
- Gebruik niet in heet water.

BATTERIJEN

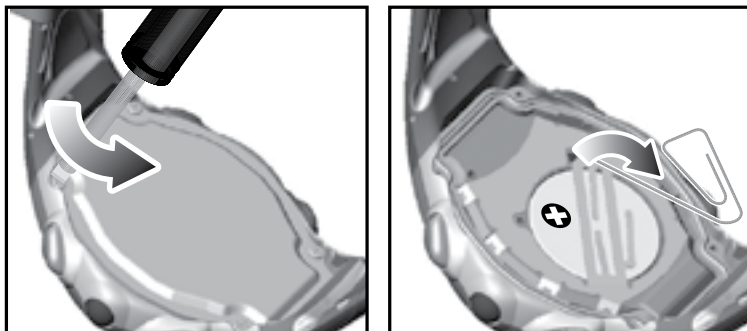
Zowel het horloge als de borstriem met hartslagmeter gebruiken 1 x CR2032 3V batterij. Beiden zijn al geplaatst. Zie de onderstaande tabel voor batterijwaarschuwingen.

BATTERIJ-INDICATOR	BESCHRIJVING
	De batterij is leeg en de schermverlichting kan niet meer gebruikt worden
VIB	De batterij is leeg en het vibrerend alarm kan niet meer gebruikt worden

BATTERIJ-INDICATOR	BESCHRIJVING
	De batterij van het horloge raakt leeg; de vibratiefunctie en schermverlichting kunnen niet meer gebruikt worden
	De batterij van de borstriem is zo zwak dat signaalverzending bijna uitvalt

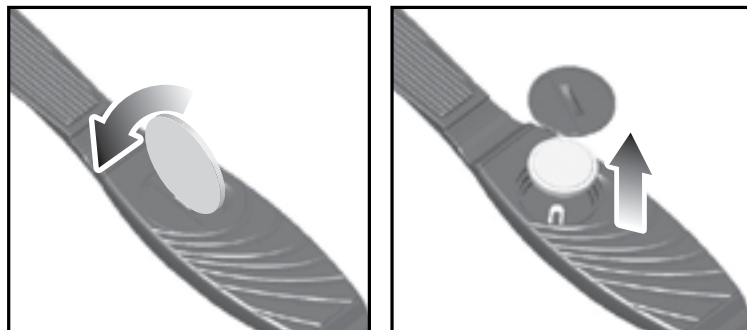
Gewoonlijk gaan de batterijen een jaar mee. We raden u aan om contact op te nemen met uw verkooppunt of onze klantenservice wanneer ze vervangen moeten worden.

Om de batterij van het horloge te vervangen:



1. Schroef de achterplaat los en verwijder deze.
2. Met een dun voorwerp wipt u de klip omhoog.
3. Verwijder de oude batterij en schuif de nieuwe batterij in het batterijvak met de + kant omhoog.
4. Plaats de batterijclip, de achterplaat en de schroefjes terug.

Om de batterij van de borstriem te vervangen:



1. Draai het batterijvak met een munt tegen de klok in open.
2. Verwijder de oude batterij en plaats de nieuwe batterij met de + kant omhoog.
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug en draai het met de klok mee dicht.

BELANGRIJK

- Oplaadbare en niet-oplaadbare batterijen dient u zorgvuldig van het afval te scheiden. Op diverse locaties vindt u inleverpunten waar u zowel oplaadbare als niet-oplaadbare batterijen kwijt kunt.
- Batterijen zijn extreem gevaarlijk indien ingeslikt! Houd batterijen en kleine objecten daarom uit de buurt van kinderen. Als een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp te zoeken.
- De meegeleverde batterijen kunt u niet opladen, uit elkaar halen, aan vuur bloot stellen of kortsluiten.

SPECIFICATIES

KLOK

Tijdformaat	12 uur / 24 uur
Datumformaat	DD / MM of MM / DD
Jaarformaat	1-2050 (auto-kalender)
Alarm	Alarm in te stellen op dagelijks, weekdays en weekends

STOPWATCH

Stopwatch	99:59:59 (UU:MM:SS)
Resolutie	1/100sec
Rondeteller	60 ronden maximaal 99:59:59
Auto-lap afstand	0,01 tot 99,99 km of mijl

SLIMME TRAININGSPROGRAMMA

Opwarmtimer:	5, 10, 15 of 0 minuten
Trainingstimer	99:59:00 (UU:MM:SS)
Trainingstimer maximaal	9 te herhalen Op tijd: 99:59:00 (UU:MM:SS) Op afstand: 0,1 tot 99,99 km of 0,1 tot 99,99 mijl
Hersteltimer	3 min vaste tijd

BIJHOUDEN VAN PRESTATIES

Hartslag (HS) alarm	Vibratie / geluid / visueel
Meetbereik HS	30-240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik ondergrens HS	30-220 spm (slagen per minuut)
Instelbereik bovengrens HS	80-240 spm (slagen per minuut)
Calorieberekening	0-9.999 kcal
Berekening % vetverbranding	0-99%

SNELHEIDSFUNCTIE

Snelheidslimiet	0 tot 40,0 km/uur (0 tot 24,8 mijl/uur)
Afstand	0 tot 9999,99km (0 tot 6211,17 mijl)
Afstandmeting	Best 8% (benadering)
Odometer	0 tot 99999 km (0 tot 62111 mijl)
Intensiteit	0 tot 99'59" (MM'SS") per km of mijl
Maximaal aantal doelen afstand / tijd in SPEED Modus	9
Doelafstand in SPEED Modus	0,10 tot 99,99 km of mijl
Doeltijd in SPEED Modus	00'01" tot 99'59" (MM:SS)
Ondergrens snelheid:	0,1 tot 39,9 km/uur of mijl/uur
Bovengrens snelheid:	0,2 tot 40,0 km/uur of mijl/uur (Boven = onder + 0,1 km/uur of mijl/uur)

ZENDEN

Bereik	62,5 cm (25 inch) kan afnemen bij zwakke batterij
--------	--

WATERDICHT

Horloge	50 meter (zonder gebruik van knoppen)
Borstriem	Spatwaterdicht

STROOM

Horloge	1 x CR2032 3V lithium batterij
Borstriem	1 x CR2032 3V lithium batterij

GEBRUIKSOMGEVING

Gebruikstemperatuur	5°C-40°C (41°F-104°F)
Opslagtemperatuur	-20°C-70°C (-20,00°C-105,56°C)

WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken. Deze waarschuwingen bieden belangrijke veiligheidsinformatie en dienen te allen tijde in acht te worden genomen.

- Houd uw horloge waterdicht!
- Blijf uit de buurt van chemicaliën (benzine, chloor, parfum, alcohol, haarsprays, etc.).
- Stel niet bloot aan hitte.
- Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.
- Stel het product niet bloot aan klappen, schokken
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon.
- Wanneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.

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

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze Hartslagmeter (SE300) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



Monitor de Frequência Cardíaca com Velocidade e Distância

Modelo: SE300

MANUAL DO USUÁRIO

PATENTE PENDENTE

CONTEÚDO

Introdução	3
Informação Sobre o Treino	3
Como o Monitor de Frequência Cardíaca pode Ajudá-lo	3
Consejos para treinar	3
Visão Geral do Produto	4
Visão Geral do Produto	4
Tela LCD	5
Para Começar	8
Desembalando o Relógio	8
Como Usar a Cinta Peitoral e o Relógio	8
Sinal de Transmissão	10
Busca de Sinal	11
Ajuste do Som do Teclado / Modo Luz	12
Ativando a Luz de Fundo	12
Ativando o Bloqueio do Teclado	13
Alternando os Modos de Funcionamento	13
Relógio	13
Alarme	14
Perfil do Usuário	14
Nível de Atividade	16
Perfil do Exercício	16
Atividade Alvo	18
Limite da Frequência Cardíaca Superior / Inferior / Máxima	18
Alerta de Frequência Cardíaca	19

Calibragem, Velocidade e Alvos	20
Calibragem	20
Unidade de Velocidade e Distância	21
Limite de Velocidade	22
Ajuste de Alvos(s)	22
Utilizando a Função Alvo	23
Visualizando Dados Alvo ao Pausar ou Interromper o Exercício Físico.....	24
Sobre o Programa De Treino Inteligente	24
Utilizando O Programa De Treino Inteligente	24
Verificando Dados Enquanto O Programa De Treino Inteligente Está Em Funcionamento.....	26
Verificando Registros Da Memória No Programa De Treino Inteligente	27
Frequência Cardíaca de Recuperação.....	27
Cronômetro	27
Verificando Dados Enquanto o Cronômetro / Volta está em Funcionamento.....	29
Verificando Registros Completos ou de Volta da Memória.....	29
Sobre o Índice de Aptidão / Massa Corporal	30
Índice de Aptidão	30
Índice de Massa Corporal	31
Verificando a Aptidão	32
Instruções para Cuidado	33
Atividades Aquáticas e ao Ar Livre	33
Pilhas.....	34
Especificações	36
Avisos	38
Sobre a Oregon Scientific.....	39
Declaração de Conformidade - UE	39

INTRODUÇÃO

Agradecemos a sua preferência pelo Monitor de Frequência Cardíaca SE300 da Oregon Scientific.

IMPORTANTE Este produto tem apenas finalidades esportivas e não está destinado a substituir a opinião médica.

Este manual contém informações importantes sobre segurança e cuidados e fornece instruções passo-a-passo para o uso deste produto. Leia todo o manual e guarde-o, caso seja necessário consultá-lo futuramente.

INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

Um monitor de frequência cardíaca é a ferramenta mais importante na saúde cárdio vascular e é o aparelho ideal para treinamento. Ele permite que o usuário veja e monitore resultados, ajudando-o a avaliar seu desempenho, render ao máximo seu treinamento e adaptar seu programa de exercício físico, a fim de atingir seus objetivos de forma segura e mais eficaz.

Durante o exercício, a cinta peitoral recolhe sua frequência cardíaca, enviando-a para o relógio. Agora você pode ser informado sobre sua frequência cardíaca e começar a monitorar seu desempenho com base nas leituras da frequência cardíaca. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração necessitará fazer menos esforço e a sua frequência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para seus pulmões a fim de obter oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio passará para seus músculos. O oxigênio é usado como combustível e o sangue sai dos músculos e retorna aos pulmões para começar outra vez o processo. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração é capaz de bombear mais sangue a cada batida. Em consequência, seu coração não tem de bater com tanta frequência para enviar o oxigênio necessário a seus músculos.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que esteja se exercitando de forma segura, observe as seguintes orientações:



- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a forma física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo de exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhore. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cárdio vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- Observe sua frequência cardíaca após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

VISÃO GERAL DO PRODUTO

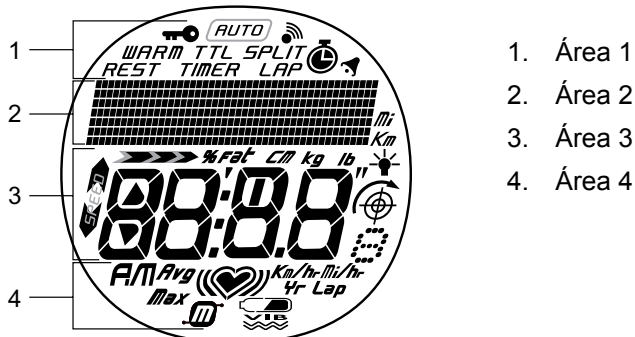
RELÓGIO



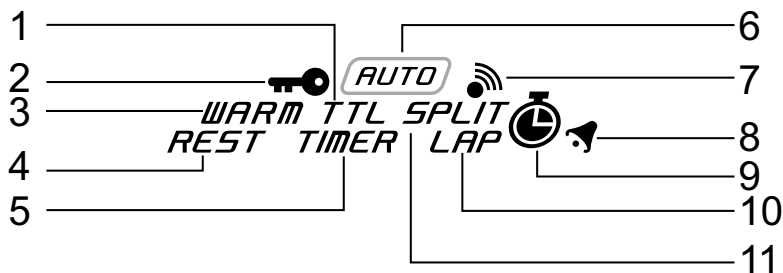
1. **LAP / MEM / -** : Exibe os registros do treino; diminui o valor do ajuste; marca uma volta
2. **MODE**: Passa para outro Modo; pressione e mantenha pressionado para efetuar a busca de sinal


3. **ST / SP / +** : Inicia / pára o timer; aumenta o valor do ajuste
4.  /  : Liga a luz de fundo por 3 segundos; trava / destrava o teclado
5. **SET**: Entra no modo de ajuste; confirma o ajuste; exibe diferentes informações durante o treino ou modo memória; zera o timer / cronômetro / função de contagem regressiva alvo




TELA LCD



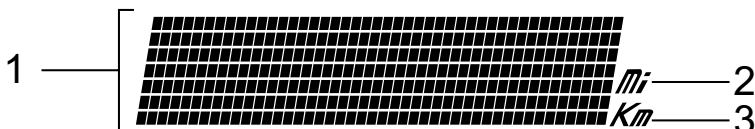
Área 1



1. **TTL**: Exibe o tempo total do exercício
2.  : Teclado travado
3. **WARM**: Timer de aquecimento é indicado ou está em funcionamento
4. **REST**: Timer de recuperação é indicado ou está em funcionamento
5. **TIMER**: PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE é indicado ou está em funcionamento
6. **AUTO**: Auto-voltas está em funcionamento

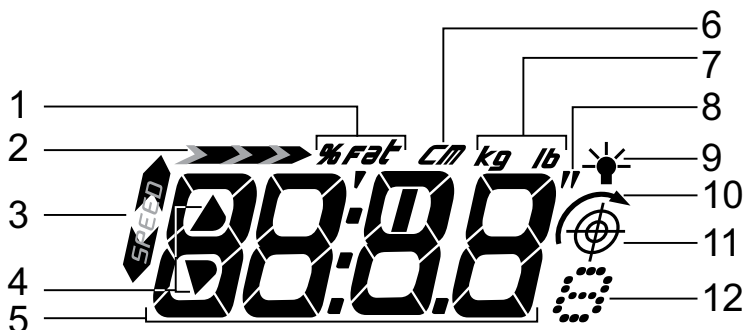
7.  : Som das teclas ativado
8.  : Alarme ativado
9.  : Cronômetro é indicado ou está em funcionamento
10. **LAP**: Indica a volta atual ou o tempo de memória decorrido
11. **SPLIT**: Indica e calcula o split time (fração intermediária de tempo)




Área 2







1. Exibe o modo e respectiva informação
2. **Mi** : Distância em milhas
3. **Km** : Distância em quilômetros

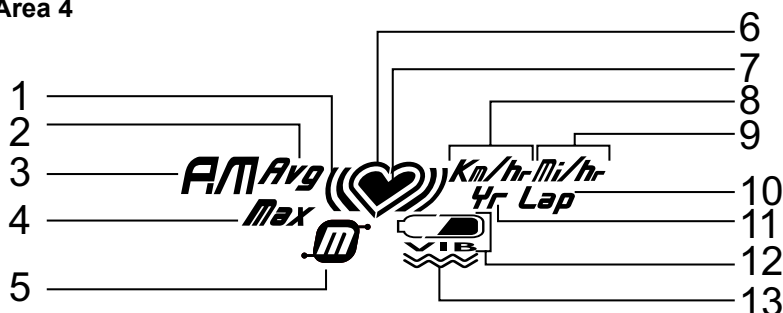
Área 3









1. **%Fat** : Percentagem de gordura consumida
2.  : Ícone animado durante uma leitura de velocidade
3.  : Seta para cima / para baixo pisca quando a velocidade está fora de alcance
4.  : Seta para cima / para baixo pisca quando a frequência cardíaca está fora de alcance
5. Exibe a informação
6. **CM** : Unidade de altura

7. **kg / lb** : Unidades de peso corporal
8. **▼ / ▯** : Unidade de altura
9.  : Modo luz ativado
10.  : Função de repetição ativado
11.  : Modo velocidade é indicado ou está em funcionamento
12.  : Modo velocidade – indica o número alvo;
Modo treino – indica o número de repetições restantes

Área 4



1.  : Frequência cardíaca está acima ou abaixo do limite; alerta sonoro de frequência cardíaca ativado
2. **Avg** : Aparece quando a frequência cardíaca média / a velocidade média / o ritmo médio é indicado(a)
3. **AM / PM** : Aparece quando o formato 12 horas / alarme está em uso
4. **Max** : Valor máximo de velocidade / distância é indicado
5.  : Aparece no modo memória
6.  : Pisca ao efetuar a busca automática do sinal de frequência cardíaca
7.  : Pisca ao encontrar um sinal
8. **Km/hr** : Velocidade é indicada em Km/h
9. **Mi/hr** : Velocidade é indicada em Mi/h
10. **Lap** : É indicado ao contar as voltas
11. **Yr** : Aparece ao ajustar o ano de nascimento

12.  : Estado da pilha
VIB : Pilha está fraca para a função de vibração
13.  : Alerta vibratório ativado

PARA COMEÇAR

DESEMBALANDO O RELÓGIO

Esta embalagem contém:

- Relógio
- Cinta peitoral de frequência cardíaca
- Cinto elástico ajustável
- Bolsa
- Suporte para bicicleta
- 2 pilhas de Lítio CR2032 - já instaladas

Para ligar o relógio (apenas pela primeira vez):

Pressione qualquer tecla por 2 segundos a fim de ativar a tela LCD.

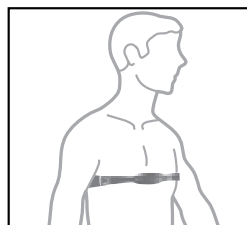
COMO USAR A CINTA PEITORAL E O RELÓGIO

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral é usada para medir a frequência cardíaca e transmitir os dados para o relógio.

Para usar a cinta peitoral:

1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Prenda a cinta peitoral ao redor do peito. Para garantir um sinal de frequência cardíaca preciso, ajuste a cinta até que esteja colocada confortavelmente abaixo dos músculos peitorais.



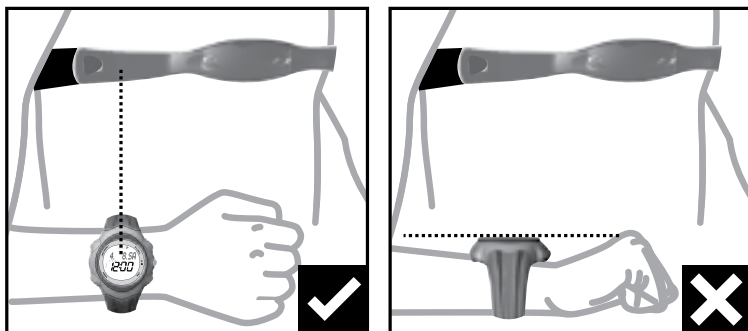
DICAS

- A posição da cinta peitoral afeta seu desempenho. Mova a cinta peitoral a fim de que seja colocada acima do coração.
- Evite áreas com excesso de pêlos.

- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

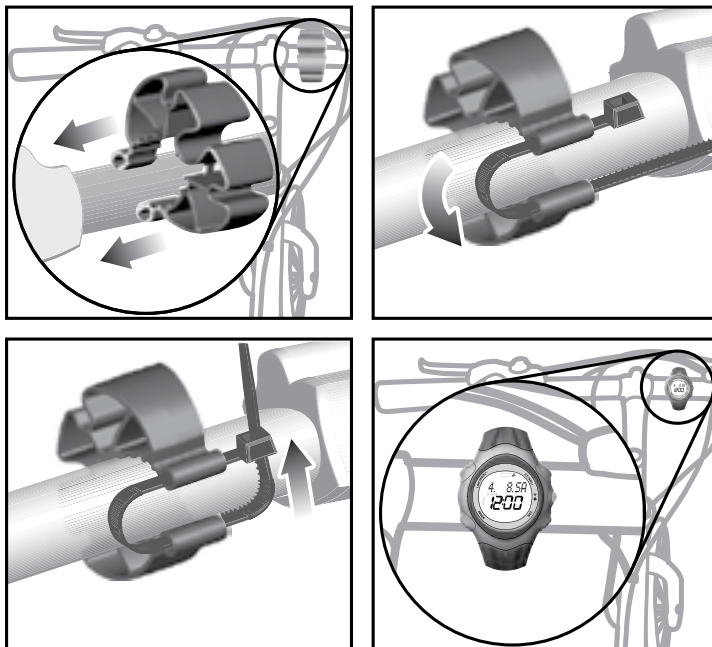
RELÓGIO

Você pode usar o relógio receptor em seu pulso ou prendê-lo em uma bicicleta ou em um equipamento de ginástica.



DICA Para garantir uma recepção precisa, tente manter a tela LCD do relógio vertical ao correr ou ao andar.




Para prendê-lo em uma bicicleta ou em um equipamento de ginástica:



SINAL DE TRANSMISSÃO

O alcance máximo de transmissão da cinta peitoral e do relógio é de 62,5 cm (25 polegadas). Estes estão equipados com o mais recente sistema de codificação digital, a fim de reduzir interferências do ambiente no sinal e garantir leituras mais precisas.

NOTA Sempre que o relógio estiver efetuando a busca pelo sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), certifique-se de que a distância entre a cinta peitoral e o relógio não ultrapassa 10 cm (4 polegadas).

ÍCONE	DESCRIÇÃO
 <p>A parte externa do coração pisca</p>	Em busca do sinal
 <p>A parte interna do coração pisca</p>	Um sinal foi encontrado
	Nenhum sinal foi encontrado

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal da cinta peitoral durante 5 minutos, as funções de frequência cardíaca e velocidade serão desligadas.

IMPORTANTE Caso o ícone de frequência cardíaca não apareça na tela nem pisque, em virtude de um sinal não ter sido encontrado, force a busca de um sinal. Consulte a seção “Busca de Sinal” para mais informação. Caso o sinal seja fraco ou sofra interferência do ambiente, siga as instruções abaixo para identificar e resolver a situação.

- O sinal é fraco - o relógio apenas mostra “0”:
 - Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
 - Reajuste a posição da cinta peitoral.
 - Verifique as pilhas. O alcance da transmissão pode ser afetado por pilhas fracas ou esgotadas.
 - Force a busca de um sinal (consulte a seção “Busca de Sinal”).
- Interferência do monitor de frequência cardíaca de outra pessoa, cujas leituras aparecem no seu relógio, ou o relógio mostra “0”:
 - Retire a cinta peitoral por 12 segundos para automaticamente alterar a ID do Usuário. (O relógio possui 4 IDs de usuário. Quando o relógio recebe o sinal da

cinta peitoral, esta informará a ID do Usuário selecionada. Apenas produtos com sistema de codificação digital possuem capacidade para ID do Usuário.)


NOTA As leituras de frequência cardíaca podem interferir em outros usuários, caso a distância seja inferior a 84 cm (33 polegadas).

3. O sinal está bloqueado - a leitura de frequência cardíaca no relógio está piscando:
 - Há interferência em excesso no ambiente impedindo que o monitor de frequência cardíaca funcione. Desloque-se para uma área onde a leitura de frequência cardíaca páre de piscar.

ATENÇÃO Interferência no sinal pode ocorrer devido a distúrbios eletromagnéticos. Eles podem ocorrer próximos a cabos de alta tensão, sinais de trânsito, fios elétricos de trens elétricos, ônibus elétricos ou bondes, televisões, motores de carro, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou ao passar por portões elétricos de segurança. Em caso de interferências, as leituras de frequência cardíaca e velocidade podem se tornar instáveis e inexatas.

BUSCA DE SINAL



Para forçar a busca de um sinal:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED, TRAIN ou CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** por 2 segundos. O ícone de busca de sinal  , com a parte externa piscando, aparecerá a fim de indicar que a busca pelo sinal está sendo efetuada. Sempre que o relógio estiver efetuando a busca pelo sinal da cinta peitoral, certifique-se de que a distância entre a cinta peitoral e o relógio não ultrapassa 10 cm (4 polegadas).

A busca pelo sinal levará aproximadamente 10 segundos. Se, após 10 segundos, o ícone de coração não piscar, quer dizer que a busca não foi bem sucedida e é necessário forçar uma nova busca. Consulte a tabela na seção “Sinal de Transmissão” para mais informação sobre o estado do sinal.

AJUSTE DO SOM DO TECLADO / MODO LUZ

É possível ajustar o relógio de acordo com o seguinte:


<ul style="list-style-type: none"> Som de “Bip” ligado ou desligado. 	
<ul style="list-style-type: none"> Modo Luz ligado ou desligado (consulte a seção “Ativando a Luz de Fundo”). 	

Para ajustar estas funções:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo TIME.
2. Pressione **SET** até chegar à função que deseja alterar.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o próximo.

ATIVANDO A LUZ DE FUNDO

Para ativar quando o Modo Luz está desligado:

- Pressione  para ligar a luz de fundo por 3 segundos. Pressione qualquer tecla, enquanto a luz ainda estiver ligada, a fim de mantê-la acesa por mais 3 segundos.

Para ativar quando o Modo Luz está ligado:



- Pressione qualquer tecla para ligar ou manter a luz de fundo acesa por 3 segundos.

Para conservar energia, o Modo Luz ligado passará automaticamente para desligado após 2 horas.

NOTA A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha fraca é indicado, mas voltará ao normal após a substituição das pilhas.

ATIVANDO O BLOQUEIO DO TECLADO

Para bloquear e desbloquear o teclado:

- Pressione e mantenha pressionado  por 2 segundos. O ícone  aparece na tela quando o teclado está bloqueado.

ALTERNANDO OS MODOS DE FUNCIONAMENTO

Pressione MODE para alternar os 5 modos de funcionamento:

- TIME: Relógio e Alarme
- SPEED: Calibragem, Velocidade e Distância / Tempo-alvo
- TRAIN: Timer de aquecimento / Timer de exercício / Timer de recuperação
- CHRONO: Cronômetro
- USER: Perfil do usuário e exercício

Os modos são descritos nas seções seguintes.

NOTA O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ou Cronômetro pode funcionar enquanto outros modos são acessados. O ícone do modo em funcionamento piscará até que o usuário volte ao modo original.

RELÓGIO

Para ajustar o relógio de:

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo TIME.



2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.



3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste do formato 12 ou 24 horas. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.

- Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes: Hora / Minuto / Ano / formato da data (DD:MM ou MM:DD) / Mês / Dia.

NOTA O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos; assim, não é necessário ajustar os dias da semana e datas mensalmente.

ALARME

Seu relógio possui um alarme que pode ser ajustado para ativar diariamente (Segunda-Domingo), em dias de semana (Segunda-Sexta), ou em fins de semana (Sábado-Domingo).

Para ajustar o alarme:

- Pressione **MODE** para entrar no Modo TIME.




- Pressione **SET** para selecionar alarme.

- Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque, a fim de entrar no modo de ajuste do alarme.



- Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste Diário, Dia de Semana ou Fim de Semana. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
- Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes: Hora / Minuto.
- O alarme será automaticamente ativado ao concluir o ajuste da hora do alarme.

Para ativar / desativar o alarme:

- Pressione **MODE** para entrar no Modo TIME.
- Pressione **SET** para selecionar alarme.
- Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para ativar ou desativar o alarme. O ícone do alarme  aparece quando o alarme é ativado.



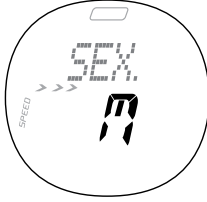
Para desligar o som do alarme:

Pressione qualquer tecla para desligar o som do alarme, que voltará a soar automaticamente no dia seguinte, a menos que a função seja desativada.

PERFIL DO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que o monitor de frequência cardíaca oferece, configure o perfil do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão e um de massa corporal. Estes cálculos juntamente com as calorias e % gorduras consumidas ajudarão o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para ajustar o perfil do usuário:

<p>1. Pressione MODE para entrar no Perfil do Usuário.</p>	
<p>2. Se esta tela aparecer, pressione SET para entrar no Perfil do Usuário.</p>	
<p>3. Pressione e mantenha pressionado SET até que o primeiro ajuste pisque.</p>	

- Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o ajuste em Masculino ou Feminino. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
- Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes: Ano de Nascimento / Mês de Nascimento / Dia de Nascimento / Peso – opção de lbs ou Kg / Peso / Altura – opção de pés, polegadas ou cm / Altura / Nível de atividade – Pouco, Hobby ou Atleta.

Ao completar o perfil do usuário, os índices de aptidão e de massa corporal serão calculados automaticamente e exibidos. Consulte a seção “Sobre os Índices de Aptidão / Massa Corporal” para mais informação.

NOTA A qualquer momento, é possível exibir e ajustar o perfil do usuário.

NOTA É necessário configurar o perfil do usuário a fim de utilizar a função de contagem de caloria e % de gordura consumida.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
POUCO	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
HOBBY	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
ATLETA	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou salto de corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

PERFIL DO EXERCÍCIO




Para utilizar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE é necessário configurar o perfil do exercício. É possível configurar 3 perfis diferentes.

Diferentes atividades exercitam o corpo de forma diferente e ajudam a atingir diversos objetivos em matéria de aptidão física. Para acomodar essas diferenças o Programa de Treino Inteligente pode ser ajustado a fim de se adequar às diferentes atividades físicas.

Por exemplo, se estiver correndo, a configuração será provavelmente diferente da usada ao realizar atividades para controle de peso.

O tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício também variará. Por essa razão, é possível alterar o timer de aquecimento e exercício a fim de adequar às suas necessidades.

Para ajustar o perfil do exercício:

<p>1. Pressione MODE para entrar no Modo USER.</p>	
<p>2. Pressione SET para entrar no Perfil do Exercício.</p>	
<p>3. Pressione SET para escolher um dos 3 perfis.</p>	
<p>4. Pressione e mantenha pressionado SET até que o primeiro ajuste pisque. A tela será alterada para "WALK", "JOG" ou "RUN" após certo tempo.</p>	
<p>5. Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para alterar o ajuste walk / jog / run. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione SET para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.</p> <p>6. Repita a etapa 5 para alterar outros ajustes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limite inferior da frequência cardíaca • Limite superior da frequência cardíaca • Alarme de frequência cardíaca LIGADO ou DESLIGADO • Timer de repetição do exercício LIGADO ou DESLIGADO • Timer de exercício ou Distância / Distância (se Distância for selecionada) • Hora do timer de exercício (se Timer for selecionado) • Minuto do timer de exercício (se Timer for selecionado) • Timer de aquecimento (ajuste em 5, 10, 15 mins para ativar ou 0 para desativar o timer) • Timer de recuperação (descanso) LIGADO ou DESLIGADO 	

NOTA A opção de reiniciar o modo vibratório aparecerá após o ajuste do “Limite superior da frequência cardíaca” quando a pilha estiver fraca; este aviso permite que o usuário reinicie ou desligue o modo vibratório a fim de conservar energia.

NOTA Após ajustar o perfil do usuário e atividade alvo, os limites inferior e superior da frequência cardíaca serão ajustados automaticamente. No entanto, se os ajustes automáticos não forem adequados, é possível alterá-los manualmente. Caso a atividade alvo seja alterada, os limites inferior e superior da frequência cardíaca serão atualizados automaticamente.

ATIVIDADE ALVO

Há 3 níveis de atividade alvo:

ATIVIDADE ALVO		MHR%	DESCRIÇÃO
WALK	Manutenção da saúde	65-78%	Este é o nível de atividade alvo mais baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cardíaco vascular.
JOG	Exercício aeróbico	65-85%	Fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo.
RUN	Exercício	78-90%	Produz velocidade e força. Trabalha acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo.

LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA SUPERIOR / INFERIOR / MÁXIMA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:





- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente seus próprios limites de frequência cardíaca, siga as instruções abaixo:

MHR	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
MHR = 220 - idade	MHR x % inferior da atividade alvo. E.g. Atividade alvo é WALK Limite Inferior = MHR x 65%	MHR x % inferior da atividade alvo. E.g. Atividade alvo é WALK Limite Inferior = MHR x 65%

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível ajustar o alerta de frequência cardíaca no perfil do exercício de acordo com o seguinte:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	Alarme sonoro e alerta vibratório DESLIGADOS
	Alarme sonoro LIGADO <ul style="list-style-type: none"> • 1 bip = FC abaixo do limite inferior • 2 bipes = FC acima do limite superior
	Alerta vibratório LIGADO
	Alarme sonoro e alerta vibratório LIGADOS


Quando o alerta de frequência cardíaca é ativado, uma seta para cima ou para baixo piscará na tela, a fim de indicar a frequência cardíaca cujo limite foi ultrapassado.

NOTA O uso da função vibratória consome as pilhas mais rápido que o alarme sonoro.

CALIBRAGEM

Antes de utilizar a função de velocidade e distância, é necessário configurar a calibragem real ou parâmetro. Para configurar a calibragem real é necessário pré-ajustar uma distância a fim de obter uma estimativa de sua velocidade ao percorrer esta distância. Percorra a distância e, a seguir, ajuste a calibragem real. É possível ajustar a calibragem para corrida e / ou caminhada. Também é possível utilizar o relógio sem calibragem, mas a precisão da velocidade e distância será inferior. Após a calibragem, a precisão da velocidade e distância será maior.

Para configurar a calibragem real:

1. Certifique-se de que a transmissão entre o relógio e a cinta peitoral está em boas condições.
 2. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
 3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
-
- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 4. Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para selecionar CALIBRAGEM (Cali) e pressione SET para confirmar. |  |
|--|---|

5. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** a fim de selecionar calibragem para caminhada ou corrida. Sugerimos que a calibragem para caminhada e corrida sejam feitas separadamente. O relógio é capaz de distinguir automaticamente se o usuário está caminhando ou correndo.
6. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar calibragem real (“SET CAL” piscará) ou inserir o parâmetro de calibragem diretamente (“SET PAR” piscará) e pressione **SET** para confirmar.

Ao utilizar o relógio pela primeira vez, selecione calibragem real. Após a calibragem, registre os parâmetros de calibragem para caminhada e corrida respectivamente, assim, futuramente, será possível inserir estes parâmetros manualmente ao invés de efetuar a calibragem real novamente. Por exemplo, caso o usuário empreste o relógio a um amigo e este inserir sua própria calibragem, basta o usuário inserir diretamente o parâmetro de calibragem ao usar o relógio novamente.

7. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar a distância que o usuário pretende caminhar ou correr (sugerimos 400 m para cada) e pressione **SET** para confirmar.
8. Pressione **ST / SP / +** para dar início à calibragem e, a seguir, comece a caminhar ou correr.
9. Ao concluir a caminhada ou corrida da distância selecionada, pressione **ST / SP / +** para completar a calibragem.
10. O relógio é capaz de perceber se a calibragem inserida está ok ou não. Se você receber uma mensagem de falha, tente correr a uma velocidade mais lenta já que, às vezes, o relógio pode não fazer a calibração exata quando você está correndo muito rápido.
11. Se a calibragem não estiver correta, é possível refazê-la pressionando **SET** e repetindo as etapas 8 e 9, ou interrompê-la pressionando **ST / SP / +**.

NOTA É possível interromper a calibragem a qualquer momento pressionando **ST / SP / +**. Para sair do modo de ajuste, pressione **MODE**.

NOTA A função de velocidade e distância serve apenas para corrida ou caminhada, e não para ciclismo e direção de veículos.

NOTA A calibragem depende do comportamento pessoal ao caminhar ou correr e até mesmo dos sapatos usados. Assim, quando outra pessoa usa o relógio, é necessário refazer a calibragem.

NOTA O relógio leva cerca de 10 segundos para retornar a “0” quando o usuário pára de caminhar ou correr.

UNIDADE DE VELOCIDADE E DISTÂNCIA

Para configurar a unidade (Km ou Milhas):

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar **UNIT** e pressione **SET** para confirmar.
4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alternar entre Km e Milha.
5. Pressione **SET** para confirmar a seleção.

LIMITE DE VELOCIDADE

Seu relógio efetua a medida da velocidade em tempo real. A velocidade média pode ser visualizada durante o exercício físico. Os limites de velocidade inferior e superior podem ser ajustados antes de iniciar o exercício; também é possível ativar o alerta de velocidade quando os limites são ultrapassados.

Para configurar os limites de velocidade:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar SPEED LIMIT e pressione **SET** para confirmar.
4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para alterar o limite inferior, pressione **SET** para confirmar e inserir o ajuste seguinte.
5. Repita a etapa 4 para ajustar o limite superior e o alerta de velocidade.

NOTA Os alertas visuais e sonoros são ativados a cada 10 segundos quando os limites de velocidade inferior ou superior são ultrapassados. Quanto ao alerta sonoro, 3 bips curtos indicam que o limite inferior foi excedido e 4 bips curtos indicam que o limite superior foi excedido.

AJUSTE DE ALVO(S)

Antes do início do exercício físico, é possível ajustar diferentes alvos (por distância ou tempo). Há 9 ajustes de alvo disponíveis. Ao concluir o primeiro alvo, o relógio passará automaticamente para o próximo e assim por diante até completar todos os alvos. Isto é útil para os usuários que desejam treinar diversos segmentos do exercício.

Para configurar alvos:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar TARGET e pressione **SET** para confirmar.



4. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para ativar o número de alvos 1-9 desejados. Pressione **SET** para confirmar.
5. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar “By distance” ou “By time” e pressione **SET** para confirmar.
6. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar o alvo a ser ajustado e pressione **SET** para confirmar.
7. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para alterar o valor do ajuste (distância ou minuto/segundo) e pressione **SET** para confirmar.
8. Repita as etapas 6 e 7 para ajustar outros alvos ou pressione **MODE** para sair do modo de ajuste.

NOTA A distância pode ser ajustada entre 0,10 e 99,99 Km e o tempo entre 00'01” e 99'59”.

UTILIZANDO A FUNÇÃO ALVO

Para iniciar / parar a função alvo:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo SPEED.
2. Pressione **ST / SP / +** para iniciar o primeiro alvo.
3. Se desejar pausar / reiniciar os alvos, pressione **ST / SP / +** OU se desejar pular um alvo, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**; 3 bips curtos indicarão que o alvo foi pulado.
4. Ao concluir todos os alvos, um longo bip soar e a palavra “FINISH” piscará na tela.

NOTA Pressione e mantenha pressionado **SET**, a qualquer momento, para zerar todos os alvos.

Durante o exercício físico é possível verificar a seguinte informação pressionando **SET**:

- Distância alvo / tempo restante e velocidade
- Distância alvo / tempo restante e frequência cardíaca
- Relógio e ritmo
- Distância total para todos os alvos e velocidade média
- Tempo total e ritmo médio

NOTA Ritmo é o tempo (MM'SS”) necessário para concluir 1 Km ou Milha.

VISUALIZANDO DADOS ALVO AO PAUSAR OU INTERROMPER O EXERCÍCIO FÍSICO

Para visualizar a memória para desempenho alvo:

1. Pressione **ST / SP / +** para pausar ou interromper a função alvo.
2. Pressione **LAP / MEM / -** para entrar no Modo Memória. Odômetro será indicado.
3. Pressione **SET**, “ALL” piscará na tela. A seguir, pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar entre visualizar toda a memória ou apenas um registro individual.
4. Pressione **SET** para visualizar cada dado.

Para cada alvo individual, os seguintes dados podem ser visualizados:

- Tempo decorrido e velocidade média
- Distância percorrida e ritmo médio
- Frequência cardíaca média

Para desempenho geral, os seguintes dados podem ser visualizados:

- Tempo total decorrido e velocidade média
- Distância total percorrida e melhor ritmo
- Ritmo médio e frequência cardíaca média

NOTA Odômetro é a distância total percorrida após reinicialização do sistema. É compartilhado com os modos SPEED, TRAIN e CHRONO. Para reinicializar o odômetro pressione e mantenha pressionado **SET**.

SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O Programa de Treino Inteligente permite o usuário concluir os ciclos de exercício de forma eficiente. Ele guiará o usuário desde um aquecimento de 5 minutos (ajuste padrão) até o fim do programa de exercícios. Além de monitorar a frequência cardíaca e alertá-lo sempre que sair do limite da zona de treino selecionada, o Programa permite que o usuário verifique as calorias e % gorduras consumidas.

UTILIZANDO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O Programa de Treino Inteligente monitora seu desempenho físico após os perfis do usuário e exercício serem inseridos.

NOTA Não é possível usar o Programa de Treino Inteligente se o cronômetro estiver em funcionamento.

Para entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE:

1. Pressione **MODE** para entrar no Modo TRAIN.



2. Pressione e mantenha pressionado **SET**. A seguir, pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar 1 dos 3 perfis de exercício. Pressione **SET** para confirmar.



3. Para iniciar ou interromper o timer de contagem regressiva para aquecimento, exercício ou recuperação, pressione **ST / SP / +**. Ao interromper um dos timers, basta pressionar **ST / SP / +** novamente para reiniciá-lo. Ao final de cada período de contagem regressiva, bips soarão.
 - 3 bips curtos = Tempo de aquecimento concluído
 - 1 bip longo = Tempo de exercício ou distância concluída
 - 6 bips curtos = Tempo de recuperação concluído
4. Para pular um timer e passar para o seguinte, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**.
5. Para zerar o timer, pressione e mantenha pressionado **SET**.

A ordem do Modo Timer é:


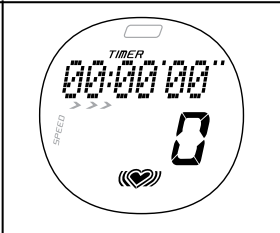
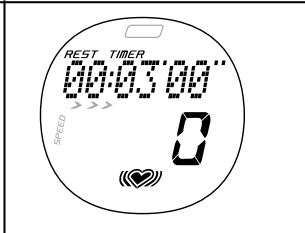

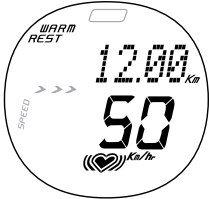

- Tempo de aquecimento
 - O aquecimento não será exibido se tiver sido ajustado em "0" no perfil do exercício.
- Tempo de exercício ou distância
 - O tempo de exercício ou distância é ajustado no perfil do exercício.
- Tempo de recuperação
 - O tempo de recuperação (descanso) é ajustado automaticamente em 3 minutos e não pode ser alterado. Quando o timer atinge a marca "0", a frequência cardíaca de recuperação piscará.

NOTA É possível ativar ou desativar o timer de recuperação selecionando-se o ajuste Ligado (ON) / Desligado (OFF) no Perfil do Exercício (consulte “Ajuste do Perfil do Exercício – etapa 6).

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Durante o período de aquecimento, exercício ou recuperação (descanso), pressione **SET** para verificar e alternar entre as seguintes telas:

Tempo restante de aquecimento / exercício / recuperação (descanso) com frequência cardíaca atual:

		
<ul style="list-style-type: none"> Consumo atual de caloria e % gordura 		
<ul style="list-style-type: none"> Distância percorrida e velocidade 		
<ul style="list-style-type: none"> Relógio e ritmo 		

VERIFICANDO REGISTROS DA MEMÓRIA NO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Após a conclusão do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, pressione **LAP / MEM /** - para entrar no Modo Memória. O odômetro será exibido; a seguir, pressione **SET** para verificar os seguintes registros:

- Tempo total e frequência cardíaca máxima
- Frequência cardíaca de recuperação e frequência cardíaca média
- Consumo total de caloria e % gordura
- Zona horária: Tempo gasto sem exceder os limites inferior ou superior de frequência cardíaca
- Acima da zona horária: Tempo gasto excedendo o limite superior de frequência cardíaca
- Abaixo da zona horária: Tempo gasto excedendo o limite inferior de frequência cardíaca
- Ritmo médio e velocidade média
- Distância e velocidade máxima

NOTA Não é possível utilizar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, Cronômetro e Alvo ao mesmo tempo.

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO

Sua frequência cardíaca de recuperação é uma boa indicação de sua aptidão cardiovascular. Quanto mais rápida for a recuperação de sua frequência cardíaca após o exercício, melhor será sua aptidão física. O relógio utiliza um método de recuperação com base no tempo, que verifica a recuperação de sua frequência cardíaca 3 minutos após o exercício.

Compare a recuperação de sua frequência cardíaca entre sessões de exercício a fim de acompanhar os efeitos do mesmo.

CRONÔMETRO

A função cronômetro é particularmente útil para ser usada quando o usuário não está certo acerca da duração de uma atividade, ou quando ele deseja conhecer o tempo necessário para completar uma tarefa, bem como seu desempenho no decorrer do tempo. Também é possível efetuar leituras de volta e split time ao utilizar a função cronômetro.

Para tirar o máximo proveito da função cronômetro, complete o perfil do usuário e exercício. Caso o perfil do usuário não esteja configurado, não será possível utilizar a função de contagem de caloria e % gordura.

- Pressione **MODE** para entrar no Modo **CHRONO**. É possível realizar as seguintes funções:

TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / + .
Pausar / reiniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / + .
Reset	Pressione e mantenha pressionado SET .
Armazenar lap	Pressione LAP / MEM / - enquanto o cronômetro estiver em funcionamento. NOTA Um total de 60 voltas ou de 99 h:59 mins pode ser armazenado na memória.
Selecionar perfil do exercício para o cronômetro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione e mantenha pressionado SET. 2. Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para selecionar 1 dos 3 perfis de exercício. Pressione SET para confirmar.
Ligar / desligar volta automática	<p>Após selecionar o perfil de exercício, o ajuste AUTO-LAP ligado/desligado aparecerá.</p> <p>Pressione ST / SP / + ou LAP / MEM / - para selecionar. Pressione SET para confirmar.</p> <p>Se AUTO-LAP estiver ligado, uma volta será contada automaticamente quando o usuário tiver percorrido uma distância pré-configurada (e.g. 1,0 Km).</p> <p>NOTA Se a função auto-lap (por distância) for selecionada, o cronômetro será pausado se a velocidade for zero.</p>

NOTA O cronômetro inicia a contagem em min:seg:1/100 seg. Após 59 minutos, a tela mudará para hrs:min:seg.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O CRONÔMETRO / VOLTA ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Quando o cronômetro ou função de voltas estiver em funcionamento, pressione **SET** para verificar e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo total / split time e frequência cardíaca atual
- Tempo da volta e frequência cardíaca atual
- Consumo atual de calorias e % gordura
- Distância e velocidade
- Relógio e ritmo

Se a pilha estiver fraca durante a contagem de voltas, esta tela aparecerá e as voltas não serão armazenadas.



VERIFICANDO REGISTROS COMPLETOS OU DE VOLTA DA MEMÓRIA

Para verificar a memória:

1. O cronômetro deve estar parado (pressione **ST / SP / +**).

2. Pressione **LAP / MEM / -** para entrar no Modo Memória. O odômetro será exibido.



3. Pressione **SET**, a palavra "ALL" piscará. Pressione **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** para selecionar "verificar registros completos" ou "uma volta individual" da memória.



4. Pressione **SET** para verificar cada registro.

Para os registros completos da memória, a ordem será a seguinte:

- Tempo total e frequência cardíaca máxima
- Tempo total e frequência cardíaca média
- Consumo total de caloria e % gordura
- Área da hora: Tempo gasto sem exceder os limites inferior ou superior de frequência cardíaca
- Acima da área da hora: Tempo gasto excedendo o limite superior de frequência cardíaca
- Abaixo da área da hora: Tempo gasto excedendo o limite inferior de frequência cardíaca
- Ritmo médio e velocidade média
- Distância e velocidade máxima

Para cada volta individual, a ordem dos registros será a seguinte:

- Tempo da volta e número da volta
- Tempo da volta e frequência cardíaca máxima
- Split time e frequência cardíaca média
- Consumo de caloria e % gordura por volta
- Zona horária – por volta
- Acima da zona horária - por volta
- Abaixo da zona horária - por volta
- Ritmo médio e velocidade média
- Distância e velocidade máxima

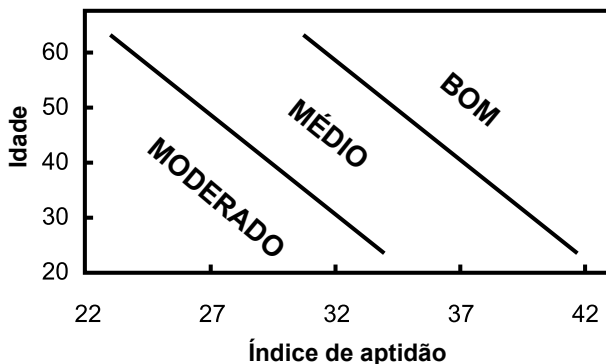
SOBRE O ÍNDICE DE APTIDÃO / MASSA CORPORAL

ÍNDICE DE APTIDÃO

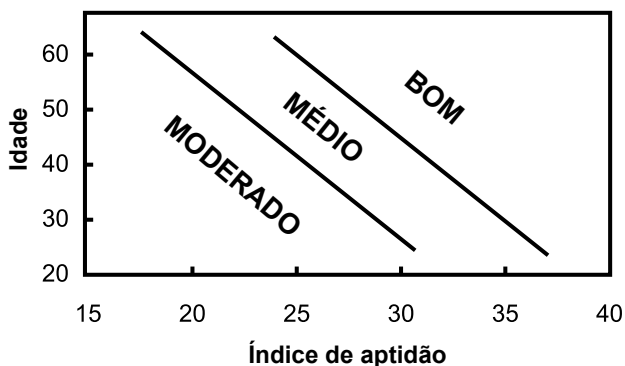
Seu relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Quanto maior for o índice, melhor será seu preparo físico. Consulte os quadros abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:

ÍNDICE DE APTIDÃO PARA HOMEM



ÍNDICE DE APTIDÃO PARA MULHERS



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O índice de massa corporal é uma medida de percentagens relativas de gordura e massa dos músculos no corpo humano.

INDICADOR DE SAÚDE	VARIAÇÃO DO IMC (BMI)	DESCRIÇÃO
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5	Seu peso corporal é atualmente mais baixo do que a média. Trabalhe em função de uma alimentação regular e saudável e de uma rotina de exercícios físicos, a fim de elevar sua saúde aos níveis recomendados.

Recomendado	18,5 a 24,9	Sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e exercícios físicos a fim de manter seu nível atual de saúde.
Acima do peso	25,0 a 29,9	Seu peso corporal pode estar acima do normal. Aumente seus exercícios físicos e trabalhe em função de uma dieta saudável a fim de diminuir o risco de doenças sérias.
Obeso	30,0 ou superior	Neste nível, você pode correr o risco de doenças do coração, pressão alta, entre outras. Consulte seu médico a fim de desenvolver uma dieta adequada e saudável e um programa de aptidão.

NOTA A informação acima sobre o IMC (BMI) tem como base a classificação da OMS 2004.

VERIFICANDO A APTIDÃO

Pressione **MODE** para entrar no Modo **USER**. A seguir, pressione **LAP / MEM / -** para exibir os índices de aptidão e massa corporal.



NOTA Caso o perfil do usuário não tenha sido completo, estas telas não serão exibidas e “-” aparecerá.


INSTRUÇÕES PARA CUIDADO

Para tirar o máximo proveito ao utilizar este aparelho, observe as seguintes orientações:

- Limpe completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca guarde os produtos ainda molhados.
- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos.
- Evite pressionar as teclas com os dedos molhados, na água, ou em chuva forte, pois isso pode permitir a entrada d'água no circuito elétrico.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o aparelho a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o aparelho à luz solar direta por longos períodos, pois isso pode resultar em mau funcionamento.
- Não toque nos componentes internos. A não observação desta orientação anulará a garantia do produto, podendo causar danos. O aparelho não contém peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Evite que objetos duros arranhem a tela LCD, causando desta forma danos.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Substitua as pilhas esgotadas por novas, conforme especificado neste manual.
- Não disponha deste produto em lixo municipal coletivo. É necessária a coleta deste tipo de material separadamente para tratamento especial.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é resistente a água até 50 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos e não deve ser usada em atividades debaixo d'água, pois não é possível ocorrer a transmissão da frequência cardíaca. Consulte a tabela para orientações adequadas:



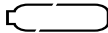

					
	RESPINGOS DE CHUVA, ETC	RESPINGOS DE CHUVA, ETC	NADO LEVE / ÁGUAS RASAS	MERGULHO RASO / SURFE / ESPORTES AQUÁTICOS	MERGULHO RASO / SURFE / ESPORTES AQUÁTICOS
Relógio 50 m / 165 pés	OK	OK	OK	NO	NO

Ao usar o relógio em atividades aquáticas ou esportivas ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Não pressione as teclas debaixo d'água nem com os dedos molhados.
- Após o uso, enxague com água e sabão neutro.
- Não deve ser usado em água quente.

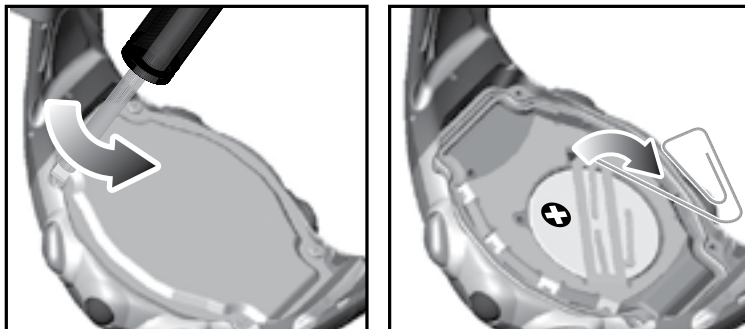
PILHAS

O aparelho utiliza uma pilha de Lítio CR2032 de 3V para o relógio e uma para a cinta peitoral de frequência cardíaca. Ambas já estão instaladas. Consulte a tabela abaixo para os avisos de pilha fraca.

ÍCONE DE PILHA FRACA	DESCRIÇÃO
	A luz de fundo não pode ser ligada pois a pilha está fraca.
	O alerta vibratório não pode ser ligado pois a pilha está fraca.
	A luz de fundo e o alerta vibratório não podem ser ligados pois a pilha está fraca.
	A pilha da cinta peitoral está fraca impedindo a transmissão de um sinal para o relógio.

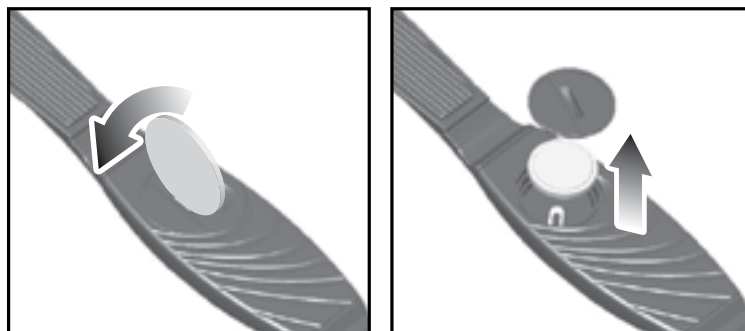
Normalmente as pilhas duram um ano. Recomendamos que o usuário contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao consumidor caso seja necessário substituir as pilhas.

Para substituir a pilha do relógio:



1. Retire os quatro parafusos e remova a placa traseira do relógio.
2. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
3. Retire a pilha esgotada e coloque uma pilha nova no compartimento com o lado positivo (+) voltado para cima.
4. Recoloque o clipe, placa traseira e parafusos.

Para substituir a pilha da cinta peitoral:



1. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
2. Retire a pilha esgotada e coloque uma pilha nova com o lado positivo (+) voltado para cima.
3. Recoloque a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura

IMPORTANTE

- Pilhas recarregáveis e não-recarregáveis devem ser descartadas adequadamente. Para isso, são fornecidos recipientes especiais para coleta de pilhas recarregáveis e não-recarregáveis nos centros de coleta comum.

- Se engolidas, as pilhas são extremamente perigosas! Assim, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, procure auxílio médico imediato.
- As pilhas que acompanham este produto não devem ser recarregadas, reativadas por qualquer meio, desmontadas, nem expostas ao fogo; evite também curto-circuito nos terminais.

ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO

Formato da hora	hr / 24 hr
Formato da data	DD / MM ou MM / DD
Formato do ano	1-2050 (calendário auto)
Alarme	Diário, dia de semana ou fim de semana

CRONÔMETRO

Cronômetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1/100seg
Contador de voltas	60 voltas até 99:59:59
Distância auto voltas	0,01 a 99,99 km ou milha

PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Timer de aquecimento	5, 10, 15, ou 0 mins
Timer de exercício	99:59:00 (HH:MM:SS)
Número máximo de repetição do timer de exercício	9 Hora: 99:59:00 (HH:MM:SS) Distância: 0,1 a 99,99 km ou milha
Timer de recuperação	3 mins (tempo fixo)

DESEMPENHO

Alarme da Frequência Cardíaca (HR)	Vibratório / sonoro / visual
Varição da medida HR	30-240 bpm (batidas por minuto)
Alcance ajustável inferior HR	30-220 bpm (batidas por minuto)
Alcance ajustável superior HR	80-240 bpm (batidas por minuto)
Cálculo de calorías	0-9,999 kcal
Cálculo % gordura consumida	0-99%

FUNÇÃO VELOCIDADE

Varição da velocidade	0 a 40 km/h (0 a 24,8 milhas/h)
Distância	0 a 9999,99 km (0 a 6211,17 milha)
Tolerância da distância	Melhor aprox. 8%
Odômetro	0 a 99999 km (0 to 62111 milhas)
Ritmo	0 a 99'59" (MM'SS") por km ou milha
Número máximo de alvos	9
Distância / Hora no Modo SPEED	0,10 a 99,99 km ou milha
Distância alvo no Modo SPEED	0,10 a 99,99 km ou milha
Hora alvo no Modo SPEED	00'01" a 99'59" (MM:SS)
Limite de velocidade inferior	0,1 a 39,9 km/h ou milha/h
Limite de velocidade superior	0,2 a 40,0 km/h or milha/h (Superior = inferior + 0,1 km/h ou milha/h)

TRANSMISSÃO

Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir com a pilha fraca
---------	--

RESISTÊNCIA A ÁGUA

Relógio	50 metros (teclas não ativas)
Cinta peitoral	Prova de respingos

ALIMENTAÇÃO

Relógio	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V
Cinta peitoral	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V

AMBIENTE DE FUNCIONAMENTO

Temperatura de funcionamento	5°C-40°C (41°F-104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

AVISOS

Para assegurar o uso correto e seguro de seu produto, leia esta seção e todo o manual do usuário antes de usar o aparelho. Estas orientações fornecem importante informação sobre segurança e devem ser sempre observadas.

- Mantenha seu relógio a prova d'água.
- Evite químicos (gasolina, cloro, perfumes, álcool, sprays de cabelo, etc.).
- Reduza a exposição ao calor.
- Faça a revisão anual de seu relógio em um centro de serviço autorizado.
- Este aparelho é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário reparar o produto.
- Não toque o circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Não use a cinta peitoral em aviões e hospitais. O uso de aparelhos de rádio frequência podem causar mau funcionamento em dispositivos de controle ou outros equipamentos.
- Não submeta o aparelho a impactos nem choque.
- Verifique as funções principais caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o aparelho regularmente.
- Ao dispor deste produto, faça-o de acordo com o regulamento local de disposição de lixo.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - UE

A Oregon Scientific declara que este Monitor de Frequência Cardíaca (SE300) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



Pulsklocka med hastighet och avstånd Modell: SE300

BRUKSANVISNING

PATENTSÖKT

INNEHÅLL

Introduktion	3
Batteriinformation	3
På Detta Sätt Hjälper Pulsmätaren Dig	3
Träningstips	3
Produktöversikt	4
Klocka	4
LCD.....	5
Att Komma Igång	7
Uppackning av klockan	7
Att Bära Bröstbältet och Klockan	8
Överföringssignal	9
Signalsökning	10
Inställning av Knappljud / Ljusläget	11
Aktivera bakgrundsbelysningen.....	11
Aktivering av knapplåset.....	12
Växla Mellan Funktionslägen	12
Klocka	12
Alarm	13
Användarprofil.....	14
Användarprofil.....	15
Träningsprofil	15
Aktivitetsmål	17
Maximal / Undre / Övre Pulsnivå.....	18
Pulsalarm	18

Kalibrering, Hastighet och Mål	19
Kalibrering	19
Enhet för hastighet och avstånd	20
Hastighetsgräns	20
Inställning av mål	21
Användning av målfunktionen	22
Att se måldata när träningen är pausad eller avslutad	22
Om Smart Training Programmet	23
Användning av Smart Training Programmet	23
Se Data medan Smart Training Program är igång	24
Se lagrade värden för Smart Training Program	25
Återhämtningspuls	26
Stoppur.....	26
Visa Data medan Stoppur / Mellantid är igång	27
Visa Lagrad Information för Totaltid eller Mellantider	27
Om Fitness / Body Mass Index	29
Fitness Index	29
Body Mass Index.....	30
Visa Fitness	30
Instruktioner för Underhåll	31
Vatten- och Utomhussport	31
Batterier.....	32
Specifikationer	34
Varningsmeddelanden.....	36
Om Oregon Scientific	37
EU-Försäkran Om Överensstämmelse.....	37

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ Pulsmätare (SE300) som din sporttillbehörsprodukt.

VIKTIGT Denna produkt är endast avsedd för sport och skall inte ersätta medicinsk utrustning.

Denna manual innehåller viktig säkerhets och underhållsinformation och den erbjuder även steg-för-steg instruktioner för användandet av produkten. Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på ett säkert ställe om du skulle behöva den senare.

TRÄNINGSPÅTÄLLNING

PÅ DETTA SÄTT HJÄLPER PULSMÄTAREN DIG

En pulsmätare är det viktigaste verktyget vid kardiovaskulär hälsa och är en ideal träningspartner. Den ger dig möjlighet att se och övervaka resultat. Detta hjälper dig att värdera dina föregående resultat, maximera din träning och anpassa dina framtida träningsprogram för att uppnå önskade mål på ett säkrare och mer effektivt sätt.

När du tränar känner bröstbältet av dina hjärtslag och sänder informationen till klockan. Du kan då se din puls och börja övervaka dina prestationer baserade på dina pulsmätningar. När du blir bättre tränad, kommer ditt hjärta att arbeta mindre och hastigheten på pulsen minskar. Anledningen till detta är följande:

- Ditt hjärta pumpar blod till lungorna för att syresätta det. Därefter transporteras det syrerika blodet till dina muskler. Syret används som bränsle och blodet lämnar musklerna för att återvända till lungorna för att repetera processen. Ju bättre tränad du blir, desto mer blod kan hjärtat pumpa vid varje hjärtslag. Resultatet blir då att ditt hjärta inte behöver slå lika många slag för att transportera tillräckligt med syre till dina muskler.

TRÄNINGSTIPS

För att säkerställa största utbyte av ditt träningsprogram och för att försäkra dig om att du tränar säkert bör följande riktlinjer beaktas:



- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
- Välj en träningsaktivitet som du tycker är rolig och variera dina träningsaktiviteter för att träna olika muskelgrupper.

- Börja långsamt och öka därefter gradvis i takt med att din form blir bättre. Träna regelbundet. För att bibehålla ett hälsosamt kardiovaskulärt system rekommenderas 20-30 minuter tre gånger i veckan.
- Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
- Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt.
- Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.

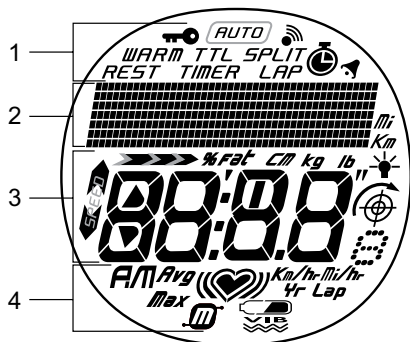
PRODUKTÖVERSIKT

KLOCKA



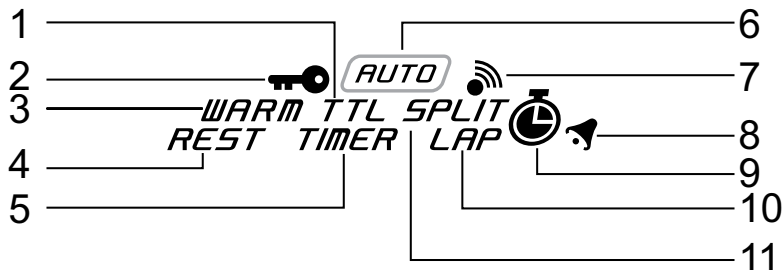
1. **LAP / MEM / -** : Visa träningsdata; minska inställningsvärden; sätt en varvtid.
2. **LÄGE (MODE)**: Växla till ett annat visningsläge; tryck och håll inne för att söka signal
3. **ST / SP / +**: Starta / stoppa timern; öka inställningsvärdet.
4.  /  : Aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder; lås / lås upp tangenterna.
5. **SET**: Gå in i inställningsläge; bekräfta inställning; visa olika information under träning eller i minnesläge; nollställa timer / stoppur / nedräkningsfunktion för målet





LCD



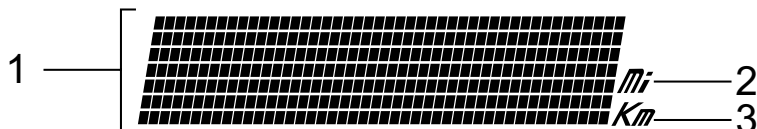
1. Område 1
2. Område 2
3. Område 3
4. Område 4

Område 1



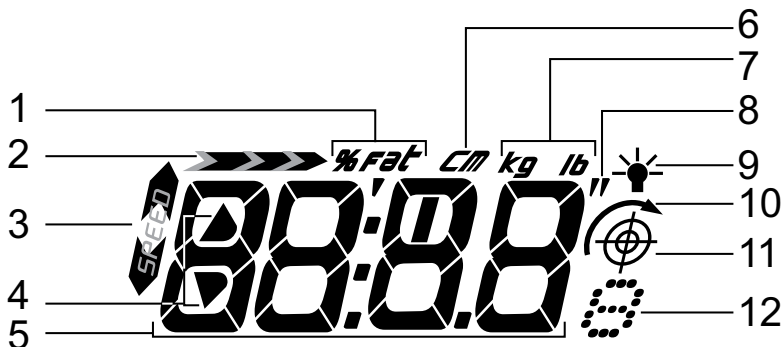
1. **TTL**: Total träningstid visas.
2.  : Tangentlåset är aktiverat.
3. **WARM**: Uppvärmningstimern visas eller är igång.
4. **REST**: Återhämtningstimern är igång eller visas.
5. **TIMER**: SMART TRAINING PROGRAM är igång eller visas.
6. **AUTO**: Automatisk varvtid är igång
7.  : Knappton är aktiverad
8.  : Alarm är aktiverat
9.  : Stoppuret är igång eller visas.
10. **LAP**: Visar aktuell varvtid eller lagrad varvtid
11. **SPLIT**: Visar och kalkylerar mellantid

Område 2



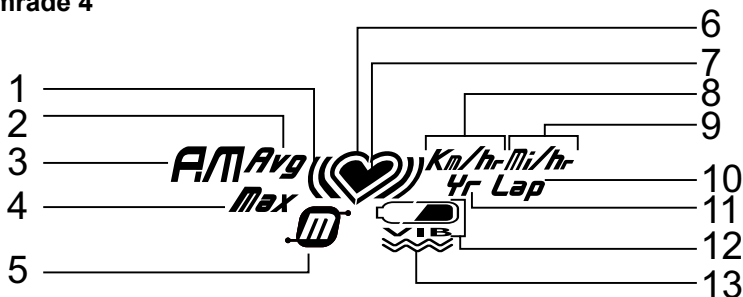
1. Visar läge och relevant information
2. **Mi** : Avstånd i miles
3. **Km** : Avstånd i km

Område 3



1. **%Fat** : Procentuellt förbränt fett
2. **▶▶▶▶** : Ikonen är animerad när en hastighet mätes
3. **SPEED** : En pil blinkar upp / ner när hastigheten är utanför område
4. **▲ / ▼** : En pil blinkar upp / ner när pulsen är utanför område
5. Visar information
6. **CM** : Längdenhet
7. **kg / lb** : Kroppsvikthenhet
8. **▼ / ||** : Längdenhet
9. **💡** : Ljusläget är aktiverat.
10. **↻** : Repeat-funktionen är aktiverad
11. **🎯** : Hastighetsläget visas eller är igång
12. **🏁** : Hastighetsläge – visar målhastighet;
Träningsläge – visar antal återstående omgångar

Område 4



1. : Pulshastigheten är över eller under gränsen, ljudalarm för pulsen är aktiverad
2. **Avg** : Uppträder när medelpuls / medelhastighet / medeltempo visas
3. **AM / PM** : Visas när 12-timmarsklocka / alarm används.
4. **Max** : Maxhastighet och maxavstånd visas
5. : Visas i minnesläge
6. : Blinkar när den automatiskt söker pulssignaler
7. : Blinkar när en signal har hittats
8. **Km/hr** : Hastighet visas i km/tim
9. **Mi/hr** : Hastighet visas i miles/tim
10. **Lap** : Visas när varvtid mäts
11. **Yr** : Visas vid inställning av födelseår
12. : Batteristatus
VIB : Batterinivån är för låg för att vibratorfunktionen ska fungera.
13. : Vibrationsalarm är aktiverat

ATT KOMMA IGÅNG

UPPACKNING AV KLOCKAN

I denna förpackning hittar du:

- Klocka
- Pulsbröstbälte
- Justerbar elastisk rem
- Förvaringspåse
- Cykelfäste
- 2 x CR2032 lithium batterier – redan installerade

Att slå igång klockan (Endast vid första användningen)

Tryck på valfri tangent i 2 sekunder för att aktivera LCD Displayen.

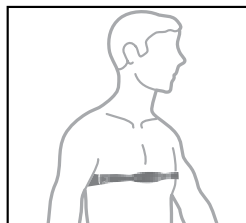
ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET OCH KLOCKAN

BRÖSTBÄLTE

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan.

För att bära bröstbältet:

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.
2. Spänn fast bröstbältet runt ditt bröst. För att erhålla en precis pulssignal, justera bältet så att det sitter strax under bröstmusklerna.

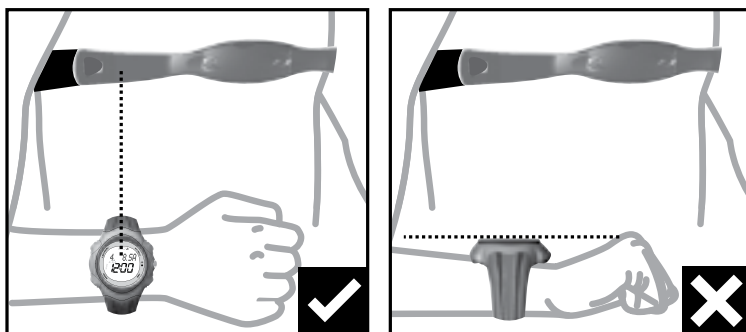


TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta pulsenheten längs bältet så att den sitter ovanför ditt hjärta.
- Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt och funktionen kommer att stabiliseras efter några minuters träning.

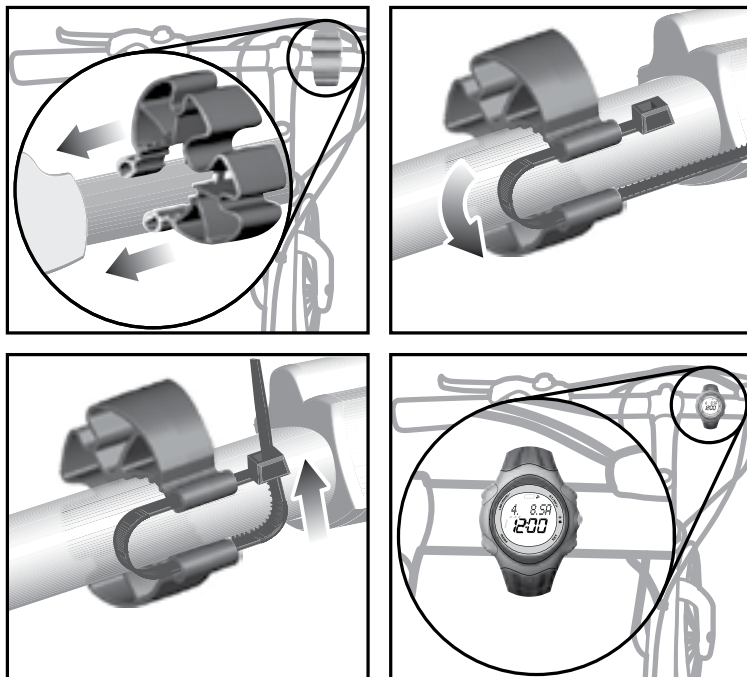
KLOCKA

Du kan bära mottagarklockan på handleden eller fästa den på en cykel eller på ett träningsredskap.



TIPS För korrekt mottagning bör du försöka hålla LCD-skärmen i vertikalt läge under löpning eller promenad.




Fäst på cykel eller på träningsredskap:



ÖVERFÖRINGSSIGNAL

Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm (25 tum). De är utrustade med den senaste tekniken för digital kodning för att reducera störningar från omgivningen och för mer exakt mätning.

NOTERING När klockan söker efter bröstbältet (manuell eller automatisk sökning), försäkra dig att avståndet är max 10 cm (4 tum) mellan enheterna.

IKON	BESKRIVNING
 Den yttre hjärtkonturen	Söker efter en signal
 Den inre hjärtkonturen	Signalen har hittats \
	Ingen signal har hittats

NOTERING Om klockan inte mottagit någon signal från bröstbältet inom 5 minuter, kommer puls- och hastighetsfunktionerna att stängas av.

VIKTIGT Om ingen hjärtikon visas på displayen eller om den inte blinkar pga att ingen signal hittats, gör då en manuell sökning. Se kapitlet “Signalsökning” för mer information. Om du upptäcker att signalen är svag eller att din signal störs av omgivningen se nedan för att identifiera och lösa problemen.

1. Signalen är svag – pulsklockan visar endast “0”:
 - Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
 - Justera positionen av bröstbältet.
 - Kontrollera batterierna. Om batterinivån är låg kan räckvidden minska.
 - Gör en manuell sökning (se “Signalsökning” kapitlet).
2. Störningar från en annan persons pulsklocka – hans / hennes puls visas på din klocka eller att pulsklockan visar ”0”:
 - Ta av bröstbältet i 12 sekunder för att automatiskt ändra ditt användar ID. (Klockan har 4 användar ID . När klockan mottar en signal från bröstbältet kommer den att tala om vilket Användar ID som valts. Endast produkter med digitalt kodningssystem har Användar ID.)


NOTERING Pulsavläsningarna kan störas av andra användare om avståndet är mindre än 84 cm (33 tum).

3. Signalen har hängt sig – pulsvärdet på din klocka blinkar:
 - Där finns för många störningar i din omgivning för att din pulsklocka ska fungera. Flytta den till ett område där datavärdena slutar blinka.

WARNING Signalstörningar i omgivningen kan bero på elektromagnetisk strålning. Denna strålning kan finnas nära kraftledning, trafikljus, elledning över järnvägar, elledning för bussar och spårvagnar, TV, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsmaskiner, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektroniska säkerhetsdörrar. Vid störning kan puls- och hastighetsmätning visa felaktiga värden.

SIGNALSÖKNING



Att göra en manuell sökning:

1. Tryck **MODE** för att gå in i SPEED, TRAIN eller CHRONO läge.
2. Tryck och håll inne **MODE** i 2 sekunder. När den yttre delen av ikonen för signalsökning blinkar  har en signalsökning påbörjats. När klockan söker efter bröstbältet, försäkra dig att avståndet är max 10 cm (4 tum) mellan enheterna.

Signalsökningen tar ca 10 sekunder. Om ikonen inte blinkar efter 10 sekunder misslyckades sökningen och du måste då försöka igen. Se tabellen i "Signalöverförings" avsnittet för mer information om signalstatus.

INSTÄLLNING AV KNAPPLJUD / LJUSLÄGET

Du kan ställa in klockan att ha:


<ul style="list-style-type: none"> • Knappljudet AV / PÅ. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ljusläget AV eller PÅ – se "Aktivera Bakgrundsbelysning" kapitlet. 	

För att ställa in dessa funktionerna:

1. Tryck **MODE** för att gå in i TIME läge.
2. Tryck **SET** tills du når den inställning du vill ändra.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra inställning.
4. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.

AKTIVERA BAKGRUNDSBELYSNINGEN

Att aktivera när Ljusläget är inställt på AV:

- Tryck  för att tända bakgrundsbelysningen i 3 sek. Tryck valfri tangent då belysningen är tänd för att utöka ljustiden med 3 sekunder.

Att aktivera när Ljusläget är inställt på TILL:



- Tryck på valfri tangent för att aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder.

För att spara energi kommer Ljus PÅ inställningen att ändras till AV efter 2 timmar.

NOTERING Bakgrundsbelysningen kommer inte att fungera om batterinivån är låg men kommer att fungera så fort batterierna bytts ut.

AKTIVERING AV KNAPPLÅSET

Att aktivera / inaktivera tangentlåset

- Tryck och håll inne  i 2 sek.  visas på displayen när knapplåset är aktiverat.

VÄXLA MELLAN ANVÄNDARLÄGEN

Tryck **MODE** för att växla mellan de 5 användarlägena:

- TIME: Realtidsklocka och alarm
- HASTIGHET: Kalibrering, Hastighets och Avstånd / Tidsmål
- TRAIN: Uppvärmningstimer / Träningsstimer / Vilo (återhämnings) timer
- CHRONO: Stoppur
- USER: Tränings- och användarprofil

Lägena beskrivs i de följande kapitlena.

NOTERING Du kan använda SMART TRAINING PROGRAM eller stoppuret i bakgrunden under tiden du använder andra lägen. Ikonen för det läge som körs kommer att blinka tills du återvänder till det läget.

KLOCKA

För att ställa in realtidsklockan:

- Tryck **MODE** för att växla till Tidsläget.



- Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



- Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra inställning för 12 eller 24 tim. format. Håll inne för snabbmatning. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
- Upprepa steg 3 för att ändra andra inställningar: Timme / Minut / År / DD MM eller MM DD datumformat / Månad / Dag.

NOTERING Klockan har en inprogrammerad 50-års kalender vilket innebär att du inte behöver återställa veckodag och dagar varje månad.

ALARM

Din klocka har ett alarm som kan ställas in att aktiveras dagligen (mån-sön), på en veckodag (mån-fre), eller på en weekend (lör / sön).

Att ställa alarmet:

- Tryck **MODE** för att gå in i TIME läge.



- Tryck **SET** för att välja alarm.


- Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar för att gå in i inställningsläget för alarm.



- Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra Daglig, Veckodag eller Veckoslutsinställningen. Håll inne för snabbmatning. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
- Upprepa steg 4 för att ändra andra inställningar: Timme / Minut.
- Alarmet kommer automatiskt att aktiveras så fort du avslutat inställningen av alarmtiden.

För att aktivera / avaktivera alarmet:

- Tryck **MODE** för att gå in i TIME läge.
- Tryck **SET** för att välja alarm.

3. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att aktivera eller inaktivera alarmet. Alarmikonen  visas när alarmet är aktiverat.




Att stänga av alarmet:

Tryck på valfri knapp för att stänga av alarmet. Alarmet kommer automatiskt att återställas om du inte inaktiverat det.

ANVÄNDARPROFIL

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 skapa ett fitnessindex och bodymassindex. Dessa beräkningar tillsammans med kalori och fett % förbränning kommer att hjälpa dig att håll koll på dina framsteg under tiden.

För att ställa in användarprofilen:

1. Tryck MODE för att gå in i användarprofilen	
2. Om denna bild visas, tryck SET för att komma in i användarprofilen.	
3. Tryck och håll inne SET tills den första inställningen blinkar.	

4. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra Male (man) eller Female (kvinna)inställningen. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Upprepa steg 4 för att ändra andra inställningar: Födelseår / födelsemånad / födelsedag / viktenhet – lbs eller kg / vikt / längdenhet - fot / tum eller cm / längd / aktivitetsnivå - låg, normal eller hög.

Så fort du ställt in användarprofilen kommer fitness index och body mass index att beräknas och visas automatiskt för dig. Se “Om Fitness / Body Mass Index” kapitlet för mer information.

NOTERING Du kan visa och ändra din användarprofil när som helst.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna se % förbränt fett och förbrukade kalorier.

AKTIVITETSNIVÅ

Aktivitetsnivån baseras på din egen uppskattning av träningsmängd som du regelbundet utför.

AKTIVITETSNIVÅ	BESKRIVNING
LITTLE (LÅG)	Låg – du tränar normalt ej regelbundet
HOBBY(NORMAL)	Normal – du tränar (golf, tennis, gymnastik od) 2-3 gånger i veckan.
ATHLETE(HÖG)	Hög – du tränar aktivt och ofta fysisk träning, jogging, simning eller hård träning i (såsom tennis, basketboll eller handboll)

TRÄNINGSPROFIL

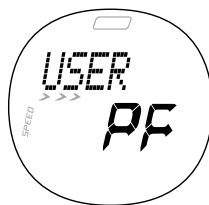
För att använda SMART TRAINING PROGRAM måste du ställa in träningsprofilen. Du kan välja en av tre olika träningsprofiler.

Olika aktiviteter tränar din kropp på olika sätt vilket leder till att du uppnår en mängd olika träningsmål. För att underlätta detta kan du ställa in din träningsprofil så att den passar för olika träningsaktiviteter. T.ex. om du springer kommer sannolikt din träningsprofil vara annorlunda jämfört med om du styrketränar.

Även uppvärmningstiden kommer att skilja sig mellan de olika träningstyperna. Det är därför som du kan ställa in den uppvärmningstid och träningsstid som passar dig.

För att ställa in träningsprofilen:

1. Tryck **MODE** för att gå in i USER läge.



2. Tryck **SET** för att gå in i träningsprofilen



3. Tryck **SET** för att välja mellan de tre träningsprofilerna.

4. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar. Displayen skiftar till "WALK", "JOG" eller "RUN" efter en stund.



5. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra walk / jog / run inställningen. Håll inne för snabbmatning. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
6. Upprepa steg 5 för att ändra andra inställningar:
 - Undre pulsgräns
 - Övre pulsgräns
 - Pulsalarm TILL eller FRÅN
 - Samma träningstimer TILL eller FRÅN
 - Träningstimer eller Avstånd / Avstånd (om Avstånd är valt)
 - Träningstimer timme (om Timer är valt)
 - Träningstimer minut (om Timer är valt)
 - Uppvärmningstimer (ställ in på 5, 10, 15 för att aktivera eller 0 min för att inaktivera timern)
 - Vilo (återhämtnings) timer TILL eller FRÅN

NOTERING Återuppta vibrationsläget visas efter övre pulsgränsinställningen när batterinivån är låg, denna varning tillåter dig att återuppta vibratorfunktionen eller stänga av den för att spara batteri)

NOTERING Så fort du ställt in din användarprofil och aktivitetsmål kommer din undre och övre pulsgräns att ställas in automatiskt. Om de automatiska inställningarna inte stämmer kan du ändra dem manuellt. Om du ändrar aktivitetsmålet uppdateras de automatiskt.

AKTIVITETSMÅL

Det finns 3 aktivitetsmålsnivåer:

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

MAXIMAL / UNDERE / ÖVRE PULSGRÄNS

Innan du påbörjar några träningsprogram och för att få maximalt ut av din träning bör du veta följande:





- Maxpulsen (MHR)
- Undre pulsgräns
- Övre pulsgräns

För att manuellt beräkna dina egna pulsgränser, följ instruktionerna nedan:

MHR	UNDERE GRÄNS	ÖVRE GRÄNS
MHR = 220 - ålder	MHR x undre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmål är WALK undre pulsgräns = MHR x 65%	MHR x övre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmål är WALK övre pulsgräns = MHR x 78%

PULSLARM

Du kan ställa pulsalarmer i din träningsprofil med följande inställningar:

IKON	BESKRIVNING
	Puls ljud och vibrationsalarm är FRÅN
	pulsarmsljud <ul style="list-style-type: none"> • 1 bip indikerar under undre pulsgräns • 2 bip indikerar över övre pulsgräns
	Puls vibration
	Puls ljud och puls vibration

När pulsalarmer är aktiverat kommer antingen en pil upp eller en pil ner att blinka för att indikera vilken pulsgräns du överstigit.

NOTERING Vibrationsalarmer drar mer batteri än ljudalarmer.

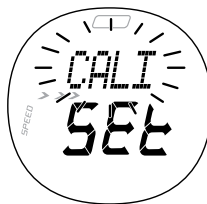
KALIBRERING, HASTIGHET OCH MÅL

KALIBRERING

Innan du använder hastighets- och avståndsfunktionen, måste du göra en riktig kalibrering eller ställa in parametrar. För att göra en riktig kalibrering måste du mäta upp en sträcka som du springer och därmed få en uppfattning om din hastighet. Du måste springa distansen och sedan göra en kalibrering. Du kan kalibrera för löpning och / eller gång. Du kan använda klockan utan att kalibrera, men noggrannheten av hastighet och avstånd blir sämre. Efter kalibrering ökar tillförlitligheten av hastighet och avstånd.

Att göra en riktig kalibrering:

1. Se till att kontakten mellan klockan och bröstbältet fungerar ordentligt.
 2. Tryck **MODE** för att gå in i SPEED läge.
 3. Tryck och håll inne **SET** för att gå in i inställningsläget.
-
4. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja CALIBRATION (Cali) och tryck **SET** för att bekräfta.



5. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja kalibrering av gång eller löpning. Det är lämpligt att göra separata kalibreringar för både gång och löpning. Klockan bestämmer automatiskt om du går eller springer.
6. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja en riktig kalibrering ("SET CAL" blinkar) eller mata in en kalibreringsparameter ("SET PAR" blinkar) direkt och tryck **SET** för att bekräfta.

Välj en riktig kalibrering första gången. Efter kalibrering, notera kalibreringsparametrarna för gång och löpning så att du framtiden manuellt kan mata in dessa parametrar om du tycker det är jobbigt att göra en riktig kalibrering igen. T.ex. om du lånar ut klockan till någon som matar in sina egna parametrar, kan du enkelt mata in dina egna parametrar igen när du får tillbaka klockan.

7. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja distansen du önskar gå eller springa (400 meter rekommenderas för varje) och tryck **SET** för att bekräfta.
8. Tryck **ST / SP / +** för att starta kalibreringen och börja sedan gå eller springa.

9. Efter att du gått eller sprungit distansen, tryck **ST / SP / +** för att avsluta kalibreringen.
10. Klockan känner om kalibreringen är OK eller inte. Om du får ett felmeddelande, försök att springa på en lägre hastighet då klockan ibland inte kan kalibrera korrekt när du springer för fort.
11. Om kalibreringen misslyckats kan du göra om den genom att trycka **SET** och repetera steg 8 och 9, eller stoppa den genom att trycka **ST / SP / +**.

NOTERING Du kan stoppa kalibreringen när som helst genom att trycka **ST / SP / +** och avsluta inställningsläget genom att trycka **MODE**.

NOTERING Hastighets- och avståndsfunktionerna fungerar endast för löpning eller gång, ej för cykling eller körning.

NOTERING Kalibreringen är beroende av hur man går eller springer och även på skorna du använder. Därför måste omkalibrering göras, om en annan person skall använda klockan.

NOTERING Det tar klockan ca 10 sek att gå till "0" när du slutat gå eller springa.

ENHET FÖR HASTIGHET OCH AVSTÅND

Att välja enhet (km eller miles):

1. Tryck **MODE** för att gå in i SPEED läge.
2. Tryck och håll inne **SET** för att gå in i inställningsläget.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja UNIT och tryck **SET** för att bekräfta.
4. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att växla mellan km och mile. Tryck **SET** för att bekräfta valet .

HASTIGHETSGRÄNS

Klockan kan mäta hastighet i realtid. Medelhastigheten kan ses under träningen. Övre och undre hastighetsgräns kan ställas innan träningen så att man kan ha ett larm som varnar när undre eller övre gränsen överskrids.

Att ställa hastighetsgräns:

1. Tryck **MODE** för att gå in i SPEED läge.
2. Tryck och håll inne **SET** för att gå in i inställningsläget.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja SPEED LIMIT och tryck **SET** för att bekräfta.
4. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra undre gränsen och tryck **SET** för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
5. Upprepa steg 4 för att ställa övre gränsen och hastighetsalarm.

NOTERING Både det visuella och ljudalarmet aktiveras var 10s när den undre eller övre hastighetsgränsen överskrids. Vid ljudalarm indikerar 3 korta bip att undre gränsen överskridits och 4 korta bip att övre gränsen överskridits.

INSTÄLLNING AV MÅL

Före träning kan du ställa in olika mål som skall nås (genom avstånd eller tid). Det finns 9 olika mål att välja på. När första målet uppnåtts, går den vidare till nästa mål automatiskt osv. tills alla mål uppfyllts. Detta är användbart för den som vill variera träningen.

Att ställa mål:

1. Tryck **MODE** för att gå in i SPEED läge.
2. Tryck och håll inne **SET** för att gå in i inställningsläget.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja TARGET och tryck **SET** för att bekräfta.



4. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja mål 1-9 som du önskar. Tryck **SET** för att bekräfta.
5. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja "By distance" eller "By time" och tryck **SET** för att bekräfta.
6. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja målet du önskar och tryck **SET** för att bekräfta.
7. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att ändra inställningen (avstånd eller minut/sekund) och tryck **SET** för att bekräfta.
8. Upprepa steg 6 och 7 för att välja andra mål eller tryck **MODE** för att avsluta inställningen.

NOTERING Avståndet kan ställas mellan 0.10 - 99.99km och tiden mellan 00'01"-99'59".

ANVÄNDNING AV MÅLFUNKTIONEN

Att starta och stoppa målfunktionen:

1. Tryck **MODE** för att gå in i SPEED läge.
2. Tryck **ST / SP / +** för att starta första målet.
3. Du kan trycka **ST / SP / +** för att pausa / återkalla varje mål eller hoppa över ett mål genom att trycka och hålla inne **ST / SP / +**, 3 korta bip indikerar ett överhoppat mål.
4. När alla mål avslutats, hörs ett långt bip och "FINISH" blinkar.

NOTERING Du kan återställa alla mål när som helst genom att trycka och hålla inne **SET**.

Under träningen kan du kontrollera följande information genom att trycka **SET**:

- Målavstånd / återstående tid och hastighet
- Målavstånd / återstående tid och puls
- Klocka och tempo
- Totalt avstånd för alla uppfyllda mål samt medelhastighet
- Totaltid och medeltempo

NOTERING Tempot är tiden (MM"SS") som krävs för att fullborda 1km eller 1mile.

ATT SE MÅLDATA NÄR TRÄNINGEN ÄR PAUSAD ELLER AVSLUTAD

Att se värdena i minnet för ett visst mål:

1. Tryck **ST / SP / +** för att pausa eller stoppa målfunktionen.
2. Tryck **LAP / MEM / -** för att gå in i minnesläge. Odometer (vägmätare) visas.
3. Tryck **SET**, "ALL" kommer att blinka. Tryck sedan **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja hela (overall) minnet eller ett individuellt (individual) minne.
4. Tryck **SET** för att visa varje data.

Följande data kan ses för varje individuellt mål:

- Avverkad tid och medelhastighet
- Avverkad distans och medeltempo
- Medelpuls

Följande data kan ses för totala prestationen:

- Totalt avverkad tid och medelhastighet
- Totalt avverkat avstånd och högsta tempo
- Medeltempo och medelpuls

NOTERING Odometern visar totalt avverkad sträcka sedan klockan nollställdes. Den delar plats med SPEED(hastighet), TRAIN(träning) och CHRONO(stoppur) lägena. För att nollställa odometern, tryck och håll inne **SET**.

OM SMART TRAINING PROGRAM

SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt. Det kommer att leda dej genom en 5 minuters uppvärmning (fabriksinställning) till slutet av ditt träningsprogram. Förutom att avläsa din puls och tala om för dig när du befinner dig utanför pulsgränserna kommer programmet även att tillåta dig att se förbrukade kalorier och % förbränt fett.

ATT ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

SMART TRAINING PROGRAM övervakar dina träningsprestationer så fort du ställt in din användarprofil och träningsprofil.

NOTERING Du kan inte använda SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret på samma gång.

Att ställa in SMART TRAINING PROGRAM

1. Tryck **MODE** för att gå in i TRAIN läge.



2. Tryck och håll inne **SET** Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att välja 1 av 3 träningsprofiler. Tryck **SET** för att bekräfta.



3. För att starta eller stoppa uppvärmnings- tränings- eller återhämtningstimern, tryck **ST / SP / +**. Så snart du stoppat någon nerräkningstimer kan du trycka **ST / SP +** igen för att återgå. I slutet av varje nedräkningstimer kommer du att höra ett pip.
- 3 korta pip = uppvärmningstiden slutförd.
 - 1 långt pip = träningstid eller sträcka slutförd
 - 6 korta pip = återhämtningstiden slutförd.
4. För att hoppa över en timer och gå till nästa, tryck och håll inne **ST / SP / +**.
5. För att nollställa timern, tryck och håll inne **SET**.

Ordningen för Timerläget är:





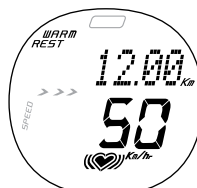

- Uppvärmningstid
 - Uppvärmningen kommer inte att visas om den har ställts in till "0" i träningsprofilen.
- Träningstid eller distans
 - Träningstiden eller distansen ställs in i träningsprofilen.
- Vilotid
 - Vilotimern ställs automatiskt in på 3 min och kan inte ändras. När timern visar "0" kommer återhämtningspulsvärdet att blinka.

NOTERING Du kan aktivera eller avaktivera återhämtningstimern genom att välja On / Off inställning i träningsprofilen (se avsnittet "Ställ träningsprofil – steg 6).

SE DATA MEDAN SMART TRAINING PROGRAM ÄR IGÅNG

Under uppvärmning, träning eller vilotidsnedräkning, tryck **SET** för att visa och växla mellan följande olika displayer:

Återstående uppvärmnings / tränings / vilotid med aktuell puls:

		
<ul style="list-style-type: none"> • Aktuell kalorikonsumtion och fett-%-förbrukning 		
<ul style="list-style-type: none"> • Avverkad distans och hastighet 		
<ul style="list-style-type: none"> • Klocka och tempo 		

SE MINNESINNEHÅLLET FÖR SMART TRAINING PROGRAM

När SMART TRAINING PROGRAM har slutförts, tryck **LAP / MEM /** - för att gå in i minnesläge. Odometern visas, tryck sedan **SET** för att se följande värden:

- Totaltid och maxpuls
- Återhämtningspuls och medelpuls
- Total kalorikonsumtion och %-förbränt fett
- Tid inom zon: Tid där övre eller lägre pulsgräns ej överskridits
- Tid över zon: Tid där övre gränsen överskridits
- Tid under zon: Tid där undre gränsen överskridits
- Medeltempo och medelhastighet
- Distans och maxhastighet

NOTERING Du kan inte använda SMART TRAINING PROGRAM, stoppur och målfunktion på samma gång.

ÅTERHÄMTNINGSPULS

Din återhämtningspuls är en bra indikation på din kondition. Ju snabbare din puls återhämtar sig efter ett träningspass, desto bättre är din form. Klockan använder en tidsbaserad metod för återhämtningspulsen, vilket innebär att pulsen mäts 3 minuter efter träningspasset.

Jämför din återhämtningspuls mellan träningspass för att se resultatet av din träning.

STOPPUR

Stoppuret är användbart när du är osäker på hur länge ditt träningspass kommer att vara eller när du vill mäta hur lång tid det tar att slutföra en aktivitet och prestationen över denna tid. Du kan också ta varvtider och mellantider när du använder stoppuret.

För att få ut så mycket som möjligt av ditt stoppur bör du slutföra inställningen av användar- och träningsprofilen. Om du inte har slutfört användarprofilen kommer du inte att kunna använda funktionen för fettförbränning och kaloriförbrukning.

- Tryck **MODE** för att gå in i CHRONO läge. Du kan nu använda följande funktioner:

UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta stoppuret	Tryck ST / SP / + .
Pausa / återuppta stoppuret	Tryck ST / SP / + .
Återställning	Tryck och håll inne SET
Spara varv	Tryck LAP / MEM / - medan stoppuret är igång. NOTERING Upp till 60 varv / 99 timmar, 59 minuter kan totalt lagras i minnet
Välj träningsprofil för stoppuret	1. Tryck och håll inne SET 2. Tryck ST / SP / + eller LAP / MEM / - för att välja 1 av 3 träningsprofiler. Tryck SET för att bekräfta.

Slå till / från automatisk varvtid	<p>Efter att du valt träningsprofil, visas inställningen AUTO-LAP on/off</p> <p>Tryck ST / SP / + eller LAP / MEM / - för att välja. Tryck SET för att bekräfta.</p> <p>Om AUTO-LAP är till, mätes en varvtid automatiskt så snart du passerat en förinställd distans (t.ex. 1.0km).</p> <p>NOTERING Om auto-lap funktion (vid distans) är vald, kommer stoppuret automatiskt att pausa om hastigheten är 0.</p>
------------------------------------	--

NOTERING Stoppuret börjar tidtagningen i min:sek:1/100 sek. Efter 59 minuter ändras displayen till tim:min:sek.

VISA DATA MEDAN STOPPUR / VARVTID ÄR IGÅNG

När stoppuret eller varvfunktionerna används, tryck **SET** för att visa och växla mellan följande olika displayer:

- Totaltid / mellantid och aktuell puls
- Varvtid och aktuell puls
- Aktuell kalorikonsumtion och fett-%-förbrukning
- Distans och hastighet
- Klocka och tempo

Om batteriet är svagt vid varvtidsmätning, visas denna bild och inga fler varvtider sparas.



VISA ALLA ELLER INDIVIDUELLA VARVTIDER I MINNET

För att visa minnesinnehåll:

1. Stoppuret måste vara stoppat (tryck **ST / SP / +**).

2. Tryck **LAP / MEM / -** för att gå in i minnesläge. Odometer (vägmätare) visas.



3. Tryck **SET**, "ALL" kommer att blinka. Tryck **ST / SP / +** eller **LAP / MEM / -** för att se hela (overall) minnet eller ett individuellt (individual) varvminne.



4. Tryck **SET** för att visa varje minne.

För hela minnet kommer informationen att visas i följande ordning:

- Totaltid och maxpuls
- Totaltid och medelpuls
- Total kalorikonsumtion och %-förbränt fett
- Tid inom zon: Tid där övre eller lägre pulsgränsen ej överskridits
- Tid över zon: Tid där övre gränsen överskridits
- Tid under zon: Tid där undre gränsen överskridits
- Medeltempo och medelhastighet
- Distans och maxhastighet

För varje individuellt varv kommer informationen att visas i följande ordning:

- Varvtid och varvnummer
- Varvtid och maxpuls
- Mellantid och medelpuls
- Kalorikonsumtion och % förbränt fett - per varv
- Tid inom zon – per varv
- Tid över zon – per varv
- Tid under zon – per varv
- Medeltempo och medelhastighet
- Distans och maxhastighet

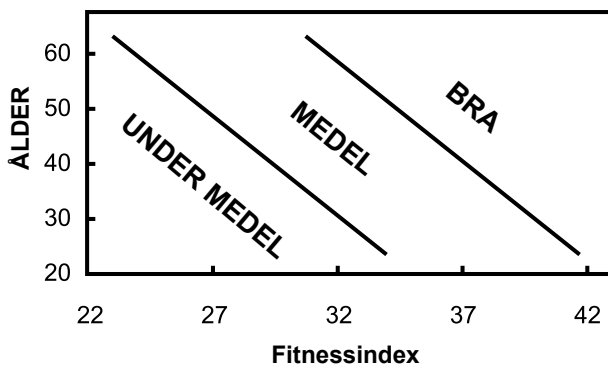
OM FITNESS / BODY MASS INDEX

FITNESSINDEX

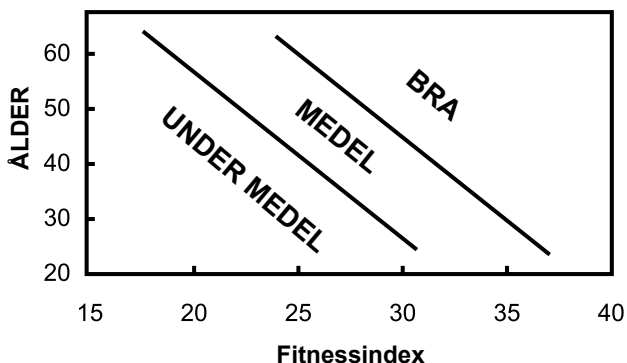
Din klocka genererar ett fitness index baserat på din form. Detta index är beroende och begränsat av kroppens förmåga att leverera syre till musklerna när du tränar. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning. Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml/kg min.

Ju högre fitnessindex du har desto bättre kondition. Se tabellerna nedan för en grov uppskattning av vad ditt fitness index betyder:

FITNESS INDEX FÖR MÄN



FITNESS INDEX FÖR KVINNOR



BODY MASS INDEX

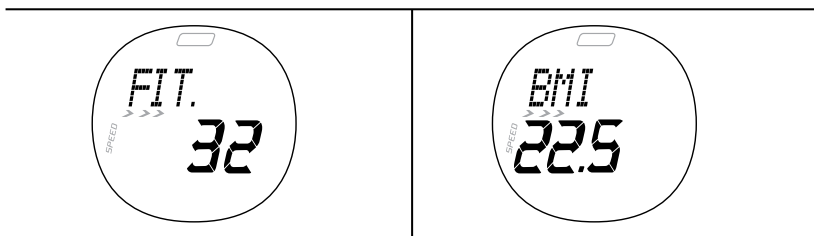
Ditt Body Mass Index är ett mått på hur stor andel fett relativt muskelmassa din kropp har.

HÄLSOINDIKATION	BMI-OMRÅDE	BESKRIVNING
Undervikt	Mindre än 18,5	Din vikt är just nu lägre än medel. Åt hälsosam vanlig mat samt motionera för att bygga upp din hälsa till rekommenderade nivåer.
Rekommenderad vikt	18,5 till 24,9	Din hälsa är OK. Fortsätt att hålla en balanserad kost och motion för att bibehålla din hälsa på denna nivå.
Övervikt	25,0 till 29,9	Din vikt är lite över medel. Öka din motion och sätt upp en dietplan för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
Fet	30.0 eller högre	På denna nivån är risken stor att du råkar ut för hjärtproblem, högt blodtryck och andra sjukdomar. Konsultera din läkare för att arbeta fram ett kost och motionsschema.

NOTERING Ovanstående BMI information baseras på BMI klassificering från WHO 2004.

VISA FITNESS

Tryck **MODE** för att gå in i **USER** läge. Tryck därefter **LAP / MEM / -** för att visa ditt fitness och body mass index.



NOTERING Om du inte ställt in din användarprofil kommer dessa inte att visas och “- -” kommer att visas i displayen.






INSTRUKTIONER FÖR UNDERHÅLL

För att säkerställa största utbyte av denna produkt bör följande riktlinjer beaktas:

- Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningstillfälle. Förvara aldrig produkten våt.
- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada.
- Undvik att trycka in knappar med våta fingrar, under vatten eller i kraftigt regn då detta kan orsaka att vatten läcker in i elektroniken.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Släng inte förbrukad produkt som vanligt restavfall. Den bör slängas som elektronikskrot på en återvinningsstation.

VATTEN- OCH UTMOMHUSSPORT

Klockan är vattentät ner till 50 meter. Bröstbältet skall inte användas för undervattensaktiviteter då signalöverföringen inte kan ske under vatten. Se tabellen för riktlinjer om korrekt användning.

					
	REGN STÄNK OSV	DUSCHA (ENDAST) KALLT / VARMT VATTEN)	LÄTT: SIMNING /GRUNT VATTEN	GRUND DYKNING / SURFING / VATTEN SPORT	SNORKLING / DJUP VATTEN DYKNING
Klocka 50 m / 165 fot	OK	OK	OK	NEJ	NEJ



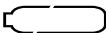

När klockan används vid vatten- och utomhussport bör följande riktlinjer beaktas:

- Tryck inte in knappar under vatten eller med våta fingrar.
- Spola med vatten och mild tvål efter användning.
- Använd inte i hett vatten.

BATTERIER

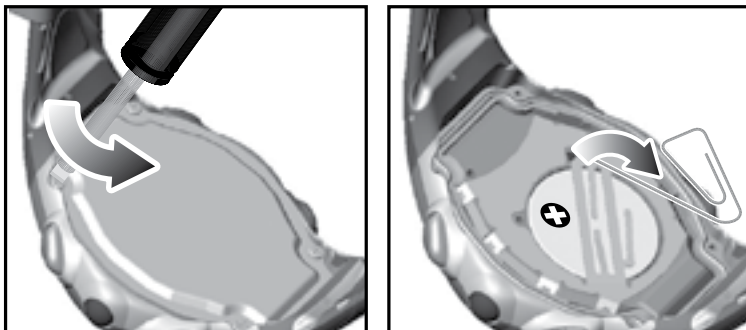
Både klockan och bröstbältet använder 1 x CR2032 3V batteri.

Båda är förinstallerade. Se tabellen nedan för batterivarningar.

IKON FÖR LÅG BATTERINIVÅ	BESKRIVNING
	Batterinivån är för låg för att kunna använda bakgrundsbelysningen
	Batterinivån är för låg för att kunna använda vibrationsalarmet
	Klockbatteriet är svagt, vibrationsalarm och bakgrundsbelysning kan ej användas
	Batterinivån i bröstbältet är nästan för lågt för att sända signaler till klockan

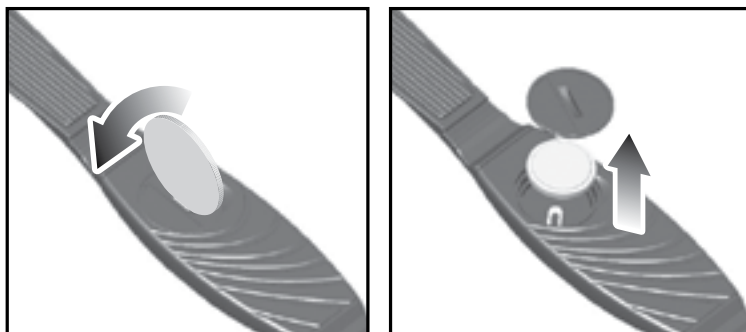
Normalt sett håller batterierna i ca ett år. Vi rekommenderar att du kontaktar din återförsäljare eller vår kundsupport när du behöver byta dem.

För att byta klockbatteriet:



1. Lossa de fyra skruvarna och avlägsna bakstycket.
2. Använd ett uträdat gem eller liknande för att haka i och lossa spännet.
3. Ta bort det gamla batteriet och skjut in det nya batteriet i batterihållaren med +sidan uppåt.
4. Montera tillbaka battericlipset, bakstycke och skruvar.

För att byta batteriet i bröstbältet:



1. Använd ett mynt enligt bilden, skruva batteriluckan moturs tills ett klick hörs.
2. Ta bort det gamla batteriet och sätt i det nya med +sidan uppåt.
3. Montera tillbaka batteriluckan genom att skruva på den medurs tills den är på sin plats.

VIKTIGT

- Laddningsbara och icke laddningsbara batterier måste återvinnas korrekt. Släng dina batterier på en återvinningsstation i en behållare som är avsedd för detta ändamål.

- Batterier är extremt farliga att svälja! Håll därför dina batterier småprylar utom räckhåll för småbarn. Om ett batteri blivit svårt, sök omedelbar läkarvård.
- De medföljande batterierna får inte laddas, återanvändas på något sätt, plockas isär, eldas eller kortslutas.

SPECIFIKATIONER

KLOCKA

Tidsformat	12-timmars / 24-timmars
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
Årsformat	2001-2050 (auto-kalender)
Alarm	med daglig, vardags- eller veckoslutsinställning

STOPPUR

Stoppur	99:59:59 (TT:MM:SS)
Upplösning	1/100sek
Varvräknare	60 varv delar en totaltid av 99:59:59
Distans för automatisk varvtid	0.01 till 99.99 km eller miles

SMART TRAINING PROGRAM

Uppvärmningstimer	Ställs in på 5, 10, 15 eller 0 min
Träningsstimer	99:59:00 (TT:MM:SS)
Max antal upprepningar av träningsstimer	9 Vid tid: 99:59:00 (TT:MM:SS) Vid distans: 0.1 till 99.99 km eller 0.1 till 99.99 miles
Vilotimer	3 minuter fast tid

PRESTATIONSÖVERVAKNING

Pulsalarm	Vibrerande / ljud / visuellt
Pulsmätområde	30-240 bpm (slag per minut)
Undre pulsgränsområde	30-220 bpm (slag per minut)
Övre pulsgränsområde	80-240 bpm (slag per minut)
Kaloriräknare	0-9999 kcal
% fettförbränningsberäkning	0-99%

HASTIGHETSFUNCTION

Hastighetsområde	0 till 40.0 km/tim (0 till 24.8 miles/tim)
Avstånd	0 till 9999.99km (0 till 6211.17 miles)
Distanstolerans	Bäst 8% (ungefär)
Odometer	0 till 99999 km (0 till 62111 miles)
Tempo	0 till 99'59" (MM'SS") per km eller mile
Max antal mål distans / tid i SPEED läge	9
Distansmål i SPEED läge	0,10 till 99.99 km eller miles
Tidsmål i SPEED läge	00'01"till 99'59" (MM:SS)
Undre hastighetsgräns	0.1 till 39.9 km/tim eller miles/tim
Övre hastighetsgräns	0,2 till 40,0 km/tim eller miles/tim (Övre = lägre + 0.1 km/tim eller miles/tim)

ÖVERFÖRING

Område	62.5 cm (25 tum) - kan minska vid svagt batteri
--------	--

VATTENSKYDDAD

Klocka	50 meter (utan knapptryckningar)
Bröstbälte	Stänkskyddat

STRÖMFÖRSÖRJNING

Klocka	1 x CR2032 3V lithium batteri
Bröstbälte	1 x CR2032 3V lithium batteri

ARBETSMILJÖ

Arbetstemperatur	5°C-40°C (41°F-104°F)
Förvaringstemperatur.	-20°C-70°C(-4°F-158°F)

VARNINGSMEDDELANDEN

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten. Varningarna som utfärdas här innehåller viktig säkerhetsinformation och bör iakttas vid alla tillfällen.

- Håll din klocka vattenskyddad!
- Undvik kemikalier (bensin, klor, parfym, alkohol, hårspray, etc.).
- Undvik att utsätta produkten för värme.
- Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- Utsätt inte produkten för stötar eller slag.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten.
- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; 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

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Pulslocka SE300 överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "Declaration of Conformity" kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.



© 2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

086L004522-064