

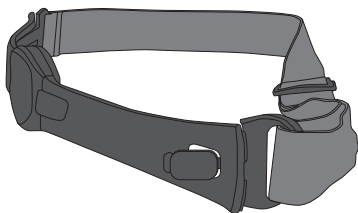
Heart Rate Monitor Watch with Chest Strap

Pulsklocka med bröstband

Pulsklokke med pulsbelte

Sykemittari ja sykevyö

Pulsuhr mit Brustgurt



Art.no.

31-8539

Ver. 20150324

clas ohlson

English

Svenska

Norsk

Suomi

Deutsch

Heart Rate Monitor Watch with Chest Strap

Art.no 31-8539

Please read the entire instruction manual before use and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and for making any necessary technical changes to this document. If you should have any questions concerning technical problems please contact our Customer Services.

Contents

1. Safety	4
2. Product description	4
Button functions.....	4
Chest strap	5
3. Settings	5
Setting the time	5
Setting the desired heart rate.....	6
4. Operation	7
Preparations before training.....	7
Once you have begun training.....	7
Displaying your current pulse rate during training	8
Viewing data from the latest training session (before saving)	8
Showing saved data.....	9
5. Alarm setting	9
6. Stopwatch	10
7. Batteries	10
Changing the watch battery	10
Changing the chest strap battery.....	11
8. Care and maintenance	11
9. Troubleshooting	11
10. Disposal	12
11. Specifications	12
Pulse watch.....	12
Chest strap	12

1. Safety

- Before using your heart rate watch, contact your physician or trainer if you are at all unsure about the amount of physical activity you can engage in.
- A rough max pulse value can be calculated by subtracting your age from 220.
Example: If your age is 40, your max allowed pulse rate would be $220 - 40 = 180$.

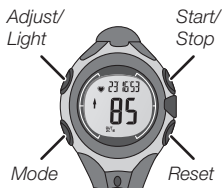
2. Product description

- Basic functions such as heart rate monitoring, calories burned, stopwatch, time, date, etc.
- Wireless chest strap.
- CR2032 batteries for the chest strap and watch are included.

Button functions

[MODE]

- Toggles between menus:
DATA (heart rate data display),
ALARM (alarm clock), **STW** (stopwatch),
TIME and **HRM** (heart rate monitor)
- Advances to the next setting



[LIGHT]

- Activates the backlight.
- Hold in to open settings sequences in the chosen menu.
- Hold in to save the latest data and clear previously saved data including both heart rate data and training times. **Note:** When the [LIGHT] button is pressed, all previously saved data is cleared and will no longer be able to be displayed.
- **Handy hint:** If you want to save your training data for your records, you will need to manually write this information down before trying to save any new data.

[ST/STP] start/stop

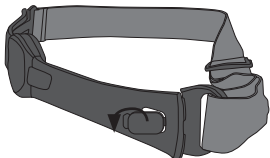
- Increases value in settings
- Pauses the training session in HRM mode

[RESET]

- Decreases value in settings
- Toggles between sub-menus
- Toggles between lb/kg
- Clears time keeping data in STW mode (stopwatch)

Chest strap

1. Open the chest strap by detaching the rectangular locking tabs from the strap.
2. Place the chest strap on your rib cage under your chest. Re-attach the tabs to the strap.
3. Make sure the strap is positioned in the correct position, refer to the markings on the underside of the sensor. **R** (right) and **L** (left). The chest strap must be in direct contact with your skin.



4. Pull the strap a bit away from your chest and moisten the sensor for the best possible connection.

3. Settings

Setting the time

1. Press [MODE] repeatedly until "TIME" appears on the display.
2. Hold in the [LIGHT] button for a few seconds until, "Hold" and "Adjust" begin to flash. After a few seconds "HOUR" will show and the hours display will begin flashing.
3. Enter the correct hour by pressing the [ST/STP] button to increase the hour value or [RESET] to decrease the hour value.



4. Press [MODE] to confirm the entered value and advance to the next setting. Repeat the above procedure for setting **MIN** (minutes), **SEC** (seconds), **YEAR**, **MONTH**, **DAY** and **12-24H** (for selecting a 12 or 24 hour display).
5. Exit settings mode by pressing [LIGHT].

Setting the desired heart rate

Before using your heart rate watch, contact your physician or trainer if you are at all unsure about the amount of physical activity you can engage in.

A rough value for your heart rate can be calculated by subtracting your age from 220 (men) or 226 (women). **Example:** If you are a 40 yr old male, your max allowed pulse rate would be $220 - 40 = 180$.

Selecting the desired training level

There are 3 different pre-installed training levels to choose from.

- **Level 1** (55–70 % of max heart rate)
- **Level 2** (70–80 % of max heart rate)
- **Level 3** (80–100 % of max heart rate)

Carefully choose the most appropriate level that best fits you.

Setting your personal heart rate zone:

1. Press [MODE] repeatedly until "HRM" appears on the display.



2. Hold in the [LIGHT] button for a few seconds until "Hold" and "Adjust" begin to flash. After a few seconds "AGE" will appear. Enter your age using the [ST/STP] (increase value) and [RESET] (decrease value) buttons. Confirm with [MODE].
3. Continue using the same procedure for the entering the remaining settings:
 - **Sex.**
 - **Level** (heart rate level) Select **level 1, 2 or 3**. Average levels will be suggested automatically for both the lowest (LO) and highest (HI) heart rate.
 - **HI** (highest heart rate based on the chosen level will be shown). Accept the preset suggested levels or change it to better fit your personal needs.
 - **LO** (lowest heart rate based on the chosen level will be shown). Accept the preset suggested levels or change it to better fit your personal needs.
 - **UNIT** (kg or lb).
 - **WT** (enter the value used for your previously entered weight setting).
 - **ALARM** (alerts when your pulse is under or exceeds the min/max heart rate setting parameters). ON: alarm sounds continuously whenever the min/max settings are exceeded. OFF: alarm deactivated regardless if the min/max settings are exceeded.

- To change the ALARM (heart rate alarm) setting, you will have to repeat steps 1–3 to select your desired setting: **ON** or **OFF**.

Example: You enter: 42 yrs > Man > Level 2 > HI (displays 126) > LO (displays 99) > kg > Alarm ON. Using these settings as reference the alarm will activate any time your pulse is below 99 or above 126. If you feel these values are incorrect: Redo the settings and enter your own personal HI and/or LO settings.

4. Operation

Preparations before training

- Put on the chest strap according to the previous instructions.
- Input your desired level (if you have not already done so).

Once you have begun training

- Press the [MODE] button several times until "HRM" appears on the display.
- Press the [ST/STP] button to establish a connection with the chest strap and start your training routine. Your running exercise time will be displayed on the upper portion of the watch. Current heart rate will also be displayed and all data will be saved once you have begun training. Press [ST/STP] again if you want to pause your training. Your running time will also pause at this point.
- The watch receives signals from the chest strap automatically and your current heart rate will be shown.
 - If the watch flashes showing three dashes, it indicates that the watch is trying to establish contact with your chest strap.
 - If contact is not established, the three dashes will become static. This could be caused by the watch being too far away from the chest strap. The max rated range is 80 cm.



Note: Once the three dashes become static, decreasing the distance between watch and chest strap will not restart the watch. You must manually press [ST/STP] to start/stop the heart rate monitor again.

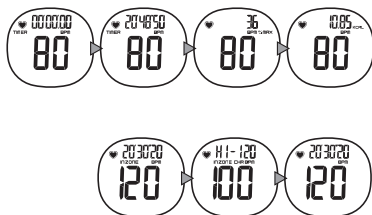
- Press [ST/STP] once you have finished your training session.
- Clearing and saving data from your current training session: Hold in the [LIGHT] button for a few seconds until "Hold" and "Adjust" begin to flash. Your data will now be cleared and saved. This procedure must be done in order for any new training session data can be recorded.

Displaying your current pulse rate during training

- Pulse within set pulse level limits (no arrow shown).
- Pulse outside the set parameters, e.g. above or below: ↑ (pulse above set value) or ↓ (pulse below set value). If the alarm is activated (**ON** mode), the alarm will notify you every time your pulse lies outside of the set values.

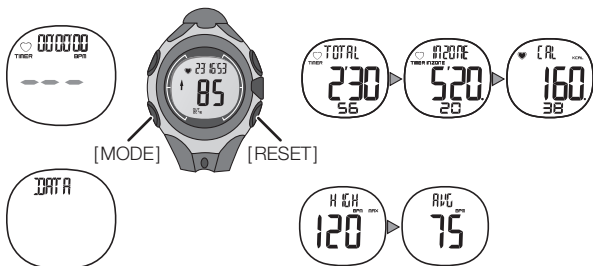


Viewing data from the latest training session (before saving)



- Press [MODE] repeatedly until "HRM" appears on the display.
- Press [RESET] several times until the desired information is displayed from your latest training session. Saved information:
 - **XX'XX'XX** recorded training session time
 - **BPM % MAX** highest pulse, displayed as a % of your max set pulse
 - **KCAL** burned calories
 - **IN ZONE BPM** displays recorded time spent within the set pulse parameters
 - **HI** maximum heart rate
 - **X:XX.XX** current time

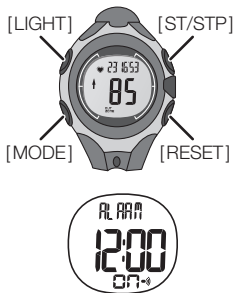
Showing saved data



1. Press [MODE] repeatedly until "DATA" appears on the display.
2. Press [RESET] several times until the desired saved information is displayed from your latest training session.
 - **TOTAL** displays recorded training session time
 - **INZONE** displays recorded time spent within the set pulse parameters
 - **CAL** burned calories
 - **HIGH** maximum heart rate
 - **AVG** average pulse rate

5. Alarm setting

1. Press [MODE] repeatedly until "ALARM" appears on the display.
2. Hold in the [LIGHT] button for a few seconds until "Hold" and "Adjust" begin to flash. After a few seconds "HOUR" will show and the hours display will begin flashing.
3. Enter the correct hour by pressing the [ST/STP] button to increase the hour value or the [RESET] button to decrease the hour value.
4. Press [MODE] to confirm and continue using the same procedure for setting the minutes.
5. Exit settings mode by pressing [LIGHT].
6. Turn the alarm on and off by pressing [ST/STP]. Alarm icon  is shown when the alarm is activated. "--" is displayed when the alarm is deactivated.



6. Stopwatch



1. Press [MODE] repeatedly until "STW" appears on the display.
2. Press [ST/STP] to start the stopwatch. "ST" will appear when the stopwatch is activated.
3. Press [RESET] to display split time, "SP" will appear along with your split time, running time will continue to be taken.
4. Press [RESET] to return to stopwatch display mode. Your stopwatch time is not affected and continues to show your total time since start.
5. Press [ST/STP] again if you want to pause from training. "ST" will begin flashing.
6. Once the timer has stopped, you can press [RESET] to reset the timer back to zero.

7. Batteries

The watch and the chest strap use the same type of (CR2032) batteries.

Battery life is rated for about 1 year of normal use. Make sure to change the batteries in both the watch and chest strap at the same time.

Warning: The batteries contain dangerous substances. Make sure children do not come in contact with the batteries. Contact a doctor immediately if any battery has been ingested.

Changing the watch battery

Note: Changing the watch battery can present difficulties. Ensure that you have the correct tools and knowledge for changing the battery. Using incorrect tools or procedures may damage the watch. The guarantee does not cover any damage incurred during improper battery changing.

It is therefore recommended that the watch casing only be opened by qualified personnel. Let a tradesman perform the battery change if you are at all unsure about carrying out the procedure yourself.

Changing the chest strap battery

1. Turn the battery compartment's cover from its original **CLOSE** position so that the cover's arrow now points to the **OPEN** position.
2. Remove the cover. **Note:** The cover has a thin O-ring to prevent dust and moisture from entering the device. Make sure that you do not lose this.
3. Remove the old battery and insert a new one (CR2032). **Note:** Note the polarity markings at the bottom of the battery compartment to ensure correct insertion. The plus symbol should be on top facing you and fit securely under the small retaining bracket. Make sure that the O-ring is undamaged during battery change.
4. Refit the cover by placing it over the compartment with the arrow symbol pointing to **OPEN**, then turn it clockwise towards **CLOSE** in order to close it.

8. Care and maintenance

- Handle the watch and chest strap carefully. Never subject them to unnecessary knocks or blows.
- Clean the watch and chest strap with a lightly moistened soft cloth.
- Store the watch and chest strap in a dry place if you do not intend to use them for a long time.

9. Troubleshooting

Heart rate is not displayed.	• Chest strap is improperly positioned. • The chest strap's contact point is too dry. Moisten it. • The chest strap must be in direct contact with your skin. • The distance between the watch and chest strap is too great.
Heart rate is displayed irregularly or is interrupted.	• The chest strap battery may be flat. Check the battery. Replace if necessary. • Data transfer can be interfered with by electromagnetic fields coming from transformers, computers, power lines, etc.

The alarm beeps continuously.	The alarm is activated and your pulse lies outside the set minimum or maximum value. The alarm cannot be turned off: • Press [MODE] repeatedly until HRM appears on the display. • Hold in the [LIGHT] button for a few seconds until "Hold" and "Adjust" begin to flash. After a few seconds "AGE" will appear. Toggle to Alarm mode by pressing the [MODE] button. Press [RESET] to select OFF to deactivate the alarm.
The display is frozen.	Static electricity may interfere with data transfer. The display might also freeze after a battery change. Do a factory reset to correct: Hold in all four buttons on the watch simultaneously to reset the watch to factory settings.

10. Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local council.

11. Specifications

Pulse watch

- Water resistant down to 3 ATM
- Operating temperature: -5 to 50 °C
- Pulse display range: 30–240 bpm (beats per minute)
- Material:
 - Crystal Acrylic
 - Housing ABS
 - Buttons ABS
 - Metal components Stainless steel
 - Wrist strap Polyurethane
- Battery: 1 × CR2032 (included)

Chest strap

- Splash-resistant down to 1 ATM
- Operating temperature: -5 to 50 °C
- Materials: ABS, Polyurethane
- Battery: 1 × CR2032 (included)

Pulsklocka med bröstband

Art.nr 31-8539

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

Innehåll

1. Säkerhet	14
2. Produktbeskrivning.....	14
Knapparnas funktioner	14
Bröstband	15
3. Inställningar.....	15
Ställ in tiden	15
Ställ in önskad pulsnivå för din träning.....	16
4. Användning	17
Förberedelser innan träningen	17
När träningen börjar	17
Visa pulsdata under tiden som träningen pågår.....	18
Visa data från senaste träningstillfället (innan data sparas)	18
Visa sparade data	19
5. Alarm (tid)	19
6. Stoppur	20
7. Batterier.....	20
Batteribyte i klocka	20
Batteribyte i bröstband	21
8. Skötsel och underhåll.....	21
9. Felsökning	21
10. Avfallshantering	22
11. Specifikationer	22
Pulsklocka	22
Bröstband	22

1. Säkerhet

- Innan du börjar använda pulsklockan, kontakta din läkare eller tränare om du är osäker på hur hårt du kan träna.
- Ett ungefärligt värde för maxpuls kan beräknas om man från värdet 220 drar sin ålder. **Ex:** Om du är 40 år så är din maxpuls $220 - 40 = 180$.

2. Produktbeskrivning

- Grundläggande funktioner som pulsmätare, kaloriförbrukning, stoppur, klocka, datum m.m.
- Bröstband med trådlös överföring till klockan.
- CR2032-batterier för klocka och bröstband ingår.

Knapparnas funktioner

[MODE]

- Stega genom klockans menyer: **DATA** (pulsdatavisning), **ALARM** (tidalarm), **STW** (stoppur), **TIME** (tid) och **HRM** (pulsmätare)
- Stega till nästa inställning

[LIGHT]

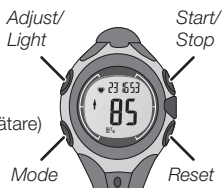
- Aktivera bakgrundsbelysningen under några sekunder
- Håll in för att öppna inställningssekvenser för vald meny
- Håll in för att spara senaste data och radera de data som är sparade sedan tidigare, både pulsdata och träningstiden nollställs. **Obs!** När du trycker på [LIGHT] raderas all tidigare sparad data och kan då inte visas på något sätt.
- **Tips!** Vill du spara träningsdata från en längre period måste du skriva upp sparade data innan du sparar ny träningsdata.

[ST/STP] Start/stopp

- Öka inställningsvärde
- Gör paus i träningstiden i HRM-läge

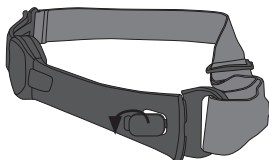
[RESET]

- Minska inställningsvärde
- Stega genom undermenyerna
- Välj inställning av din kroppsvikt i **lb** eller **kg**
- Nollställ tidtagning i STW-läge (stoppur)



Bröstband

1. Öppna bröstbandet genom att ta isär de rektangulära spännena från bandet.
2. Placera bröstbandet över bröstkorgen och tryck ihop de båda spännena igen.
3. Se till att bröstbandet vänds rätt, se märkning på insidan: **R** (höger) och **L** (vänster). Bröstbandet måste placeras direkt mot huden.



4. Dra ut bröstbandet något och fukta de båda kontaktytorna för att få bästa möjliga kontakt.

3. Inställningar

Ställ in tiden

1. Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "TIME" visas på displayen.
2. Håll in [LIGHT] några sekunder, "Hold" och "Adjust" blinkar. Efter ett par sekunder visas "HOUR" och timangivelsen blinkar.
3. Ange rätt timme genom att trycka på [ST/STP] (stega upp) eller [RESET] (stega ner).



4. Tryck på [MODE] för att bekräfta och öppna nästa inställning. Upprepa ovanstående för att ställa in **MIN** (minuter), **SEC** (sekunder), **YEAR** (år), **MONTH** (månad), **DAY** (dag) och **12-24H** (välj 12- eller 24-timmarsvisning av tiden).
5. Gå ur inställningsläge genom att trycka på [LIGHT].

Ställ in önskad pulsnivå för din träning

Innan du börjar använda pulsklockan, kontakta din läkare eller tränare om du är osäker på hur hårt du kan träna.

Ett ungefärligt värde för maxpuls kan beräknas om man från värdet 220 (män), 226 (kvinnor) drar sin ålder. **Ex:** Om du är man och 40 år så är din maxpuls $220 - 40 = 180$.

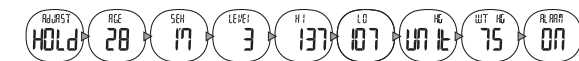
Välj önskad träningsnivå

Det finns 3 förinställda pulsnivåer att välja mellan:

- **Pulsnivå 1** (55–70 % av maxpuls)
- **Pulsnivå 2** (70–80 % av maxpuls)
- **Pulsnivå 3** (80–100 % av maxpuls)

Tänk efter vilken pulsnivå som passar dig och ange den i personliga inställningar. Du kan ställa in personliga värden i pulsklockan så här:

1. Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "HRM" visas på displayen.



2. Håll in [LIGHT] några sekunder, "Hold" och "Adjust" blinkar. Efter ett par sekunder visas "AGE" (ålder), ställ in din ålder med knapparna [ST/STP] (stega upp) eller [RESET] (stega ner). Bekräfta med [MODE].
3. Fortsätt på samma sätt med övriga inställningar:
 - **SEX** (kön).
 - **LEVEL** (puls nivå), välj **Pulsnivå 1, 2 eller 3**. Inställningen föreslår automatiskt en generell inställning för lägsta (LO) resp. högsta (HI) puls.
 - **HI** (högsta puls enligt inställd pulsnivå visas). Acceptera förinställt värde eller ändra till personlig inställning.
 - **LO** (lägsta puls enligt inställd pulsnivå visas). Acceptera förinställt värde eller ändra till personlig inställning.
 - **UNIT** (vikt i kg eller lb).
 - **WT** (ange din vikt i tidigare inställd enhet).
 - **ALARM** (larmar när pulsen ligger utanför inställt min- eller maxvärde för pulsen). ON: piper regelbundet när pulsen ligger utanför inställningen. OFF: larmar inte när pulsen ligger utanför inställning.

4. Vill du ändra inställningen för ALARM (pulsalarm) måste du göra om stegen 1–3 och välja: **ON** eller **OFF**.

Exempel: Du ställer in: 42 år > Man > Pulsnivå 2 > HI (visar 126) > LO (visar 99) > kg > Alarm ON. Med dessa inställningar kommer klockan att larma vid puls under 99 och över 126, tycker du att dessa värden är fel: Gör om inställningen och ange eget värde för HI och/eller LO.

4. Användning

Förberedelser innan träningen

1. Fäst bröstbandet runt bröstet enligt instruktion.
2. Ställ in önskad pulsnivå (om du inte redan har gjort det).

När träningen börjar

3. Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "HRM" visas på displayen för att visa puls.
4. Tryck på [ST/STP] när du vill få kontakt med bröstbandet och påbörja träningen. Tidräkningen i övre kanten på displayen startar, pulsen visas och därmed har du startat träningen och pulsdata sparas. Tryck på [ST/STP] igen om du vill göra paus i träningen, då stoppar tidtagningen.
5. Klockan tar automatiskt emot signalerna från bröstbandet och aktuell puls visas på displayen.
 - När klockan försöker hitta pulssignalen från bröstbandet blinkar 3 vågräta streck på displayen.
 - När bröstbandet och klockan inte har kontakt visas 3 vågräta streck på displayen. Det kan bero på att avståndet mellan klocka och bröstband är för stort, räckvidden är ca 80 cm.



Obs! Om bröstband och klocka inte har kontakt visas 3 vågräta streck, men även om du minskar avståndet mellan klockan och bröstbandet fortsätter de vågräta strecken att visas. Du måste då trycka på [ST/STP] för att starta pulsmätningen.

- Tryck på [ST/STP] när du vill avsluta träningen.
- För att nollställa och spara data från detta träningspass: Håll in [LIGHT] några sekunder, "Hold" och "Adjust" blinkar och data nollställs. Detta måste utföras för att nollställa klockan inför nästa träningspass.

Visa pulsdata under tiden som träningen pågår

- Pulsen ligger inom inställd pulsnivå (inga pilar visas).
- När pulsen ligger över resp. under visas:
 ↑ (pulsen över inställt värde) eller
 ↓ (pulsen under inställt värde). När pulsalarm är aktiverat (läge **ON**) piper klockans larmsignal regelbundet när pulsen ligger utanför inställningen.

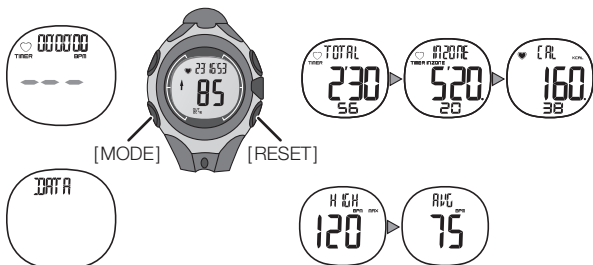


Visa data från senaste träningstillfället (innan data sparas)



- Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "HRM" visas på displayen.
- Tryck på [RESET] upprepade gånger för att välja önskad visning av data från det senaste träningstillfället. Välj mellan dessa:
 - **XX:XX:XX** visning av träningstid
 - **BPM % MAX** högsta puls i % av inställd maxpuls
 - **KCAL** förbrukade kalorier
 - **IN ZONE BPM** tid som pulsen har varit inom inställd pulsnivå
 - **HI** högsta puls
 - **X:XX.XX** aktuell tid

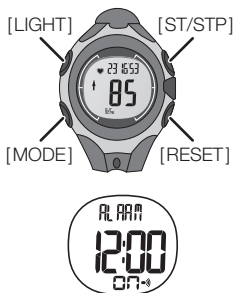
Visa sparade data



1. Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "DATA" visas på displayen.
2. Tryck på [RESET] upprepade gånger för att välja önskad visning av data från det senaste sparade träningsstillfället:
 - **TOTAL** visning av träningstid
 - **INZONE** tid som pulsen har varit inom inställd pulsnivå
 - **CAL** förbrukade kalorier
 - **HIGH** högsta puls
 - **AVG** medelpuls

5. Alarm (tid)

1. Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "ALARM" visas på displayen.
2. Håll in [LIGHT] några sekunder, "Hold" och "Adjust" blinkar. Efter ett par sekunder visas "HOUR" och timangivelsen blinkar.
3. Ange rätt timme genom att trycka på [ST/STP] (stega upp) eller [RESET] (stega ner).
4. Tryck på [MODE] för att bekräfta och fortsätt lika för att ställa in minuter.
5. Gå ur inställningsläge genom att trycka på [LIGHT].
6. Aktivera/stäng av alarm genom att trycka på [ST/STP]. Alarmikonen  visas vid aktiverat alarm. När alarmet är avstängt visas "--".



6. Stoppur



1. Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "STW" visas på displayen.
2. Starta tidtagning genom att trycka på [ST/STP], när tiden räknas visas "ST" på displayen.
3. Tryck på [RESET] för att ta en mellantid, "SP" visas på displayen, tiden fortsätter att löpa.
4. Tryck på [RESET] igen för att komma tillbaka till tidtagningen. Totaltiden sedan start visas.
5. Tryck på [ST/STP] igen om du vill stoppa eller göra paus i tidtagningen. Då blinkar "ST".
6. När tiden är stoppad, tryck [RESET] för att nollställa stoppuret.

7. Batterier

Pulsklockan och bröstbandet använder samma typ av batterier (CR2032).

Batterierna beräknas hålla i ca 1 år vid normal användning. Se till att byta batterierna i klocka och bröstband samtidigt.

Varning! Batterierna innehåller farliga ämnen. Se till att barn inte kommer åt batterierna. Om någon har svält ett batteri, kontakta läkare omedelbart.

Batteribyte i klocka

Obs! Batteriet i klockan är svårt att byta och det kan medföra att klockan skadas vid användning av fel verktyg eller fel metod. Garantin gäller inte fel som uppstått vid batteribyte.

Klockans boett får därför endast öppnas av kvalificerad person. Låt en urmakare utföra batteribytet om du känner dig osäker på hur arbetet ska utföras.

Batteribyte i bröstband

1. Vrid batterihållarens lock moturs så att pilsymbolen flyttas från **CLOSE** till **OPEN** på bröstbandet.
2. Ta bort locket. **Obs!** Locket har en tunn O-ring som gör att ingen fukt kommer in i batterihållaren, se till att inte den försvinner.
3. Ta ur det förbrukade batteriet och sätt i ett nytt (CR2032).
Obs! Se märkningen i botten på batterihållaren så att batteriet monteras rätt. Plus på batteriet ska vändas uppåt mot dig och batteriet måste skjutas in under den lilla klacken i batterihållaren. Kontrollera att O-ringen är oskadad i samband med batteribytet.
4. Sätt tillbaka locket med punkten på locket mot **OPEN** på bröstbandet, stäng locket genom att vrida det medurs till **CLOSE**.

8. Skötsel och underhåll

- Behandla klockan och bröstbandet varsamt. Utsätt dem inte för slag och stötar.
- Rengör klockan och bröstbandet med en lätt fuktad, mjuk trasa.
- Förvara klockan och bröstbandet i ett torrt utrymme om du inte tänker använda dem under en längre period.

9. Felsökning

Pulsen visas inte på puls-klockan.	• Bröstbandet är felplacerat. • Bröstbandets kontaktytor är för torra, fukta dem. • Bröstbandet måste sitta direkt mot huden. • Avståndet mellan klocka och bröstband är för stort.
Pulsen visas oregelbundet eller stoppar ibland.	• Batteriet i bröstbandet kan vara dåligt, kontrollera. Byt ut vid behov. • Dataöverföringen kan störas av elektromagnetiska fält från t.ex. transformator, dator eller kraftledning.

Klockan piper kontinuerligt.	Pulsalarm är aktiverat, pulsen ligger utanför inställt min- eller maxvärde. Det går att stänga av pulsalarmet: - Tryck på [MODE] upprepade gånger tills "HRM" visas på displayen. - Håll in [LIGHT] några sekunder, "Hold" och "Adjust" blinkar. Efter ett par sekunder visas "AGE" (ålder), stega vidare till Alarm med [MODE].]. Välj OFF (stäng av alarm) genom att trycka [RESET].
Displayen hänger sig (fryser).	Överföringen kan störas av statisk elektricitet. Displayen kan också hänga sig efter batteribyte. Gör en återställning (RESET): Håll in alla fyra knapparna på klockan samtidigt för att återställa till fabriksinställningarna.

10. Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

11. Specifikationer

Pulsklocka

- Vattenskyddad till 3 ATM
- Användningstemperatur: -5 till 50 °C
- Pulsvisning: 30–240 bpm (slag per minut)
- Material:
 - Glas Acryl
 - Boett ABS
 - Knappar ABS
 - Metalldelar Rostfritt stål
 - Armband Polyuretan
- 1 × CR2032-batteri (ingår)

Bröstband

- Stänkskyddad till 1 ATM
- Användningstemperatur: -5 till 50 °C
- Material: ABS, Polyuretan
- 1 × CR2032-batteri (ingår)

Pulsklokke med pulsbelte

Art.nr. 31-8539

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk.
Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data.
Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter
(se opplysninger på baksiden).

Innhold

1. Sikkerhet	24
2. Produktbeskrivelse	24
Knappenes funksjoner	24
Pulsbelte	25
3. Innstillinger	25
Stille inn tiden	25
Still inn ønsket pulsnivå for treningsøkten din	26
4. Bruk	27
Forberedelser før treningen	27
Når treningen starter	27
Vising av pulldata under trening	28
Vis data fra forrige treningsøkt (før du lagrer dem)	28
Vis lagrede data	29
5. Alarm (tid)	29
6. Stoppeklokke	30
7. Batterier	30
Skifte av batteri i klokke	30
Skifte av batteri i pulsbelte	31
8. Stell og vedlikehold	31
9. Feilsøking	31
10. Avfallshåndtering	32
11. Spesifikasjoner	32
Pulsklokke	32
Pulsbelte	32

1. Sikkerhet

- Ta kontakt med legen eller treneren din før du begynner å bruke pulsklokken, dersom du er usikker på hvor hardt du kan trene.
- En cirka-verdi for maksimal puls kan beregnes hvis man trekker alderen sin fra verdien 220. **Eks:** Hvis du er 40 år, så er din makspuls: $220 - 40 = 180$.

2. Produktbeskrivelse

- Grunnleggende funksjoner som pulsmåler, kaloriforbruk, stoppeklokke, klokke, dato, etc.
- Pulsbelte med trådløs overføring til klokken.
- Leveres med CR2032-batteri til klokke og pulsbelte.

Knappenes funksjoner

[MODE]

- Gå gjennom klokkes menyer:
DATA (pulsdata-visning), **ALARM** (tidsalarm),
STW (stoppeklokke), **TIME** (tid) og
HRM (puls måler)
- Gå til neste innstilling



[LIGHT]

- Aktiverer bakgrunnsbelysningen i noen sekunder
- Hold inne for å åpne for innstillinger i valgte meny.
- Hold inne for å lagre de siste dataene og slette de dataene som er lagret fra tidligere, både pulsdata og treningstiden nullstilles. **Obs!** Når du trykker på [LIGHT] slettes alle tidligere lagrede data og kan da ikke vises.
- **Tips!** Hvis du vil lagre treningsdata fra en lengre periode må du skrive opp lagret data før du lagrer de nye dataene.

[ST/STP] start/stopp

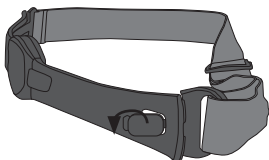
- Heve innstillingsverdi
- Ta pause i treningsøkten i HMR-modus

[RESET]

- Redusere innstillingsverdi
- Gå gjennom undermenyene
- Velge enhet på innstilling av kroppsvekt
- Nullstill stoppeklokken i STW-modus

Pulsbelte

1. Pulsbeltet åpnes ved at de rektangulære spennene tas fra hverandre.
2. Båndet/beltet plasseres over brystet og spennene trykkes sammen igjen.
3. Påse at pulsbeltet ligger riktig vei, følg merkingen på innsiden: **R** (høyre) og **L** (venstre). Pulsbeltet må plasseres direkte på huden.



4. Begge kontaktflatene bør fuktes litt for å gi best mulig kontakt.

3. Innstillinger

Stille inn tiden

1. Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «TIME» vises på skjermen.
2. Hold [LIGHT] inne i noen sekunder. «Hold» og «Adjust» blinker. Etter ett par sekunder vises «HOUR» og timefeltet blinker.
3. Oppgi riktig time ved å trykke på [ST/STP] (gå opp) eller [RESET] (gå ned).



4. Trykk på [MODE] for å bekrefte og åpne neste innstilling. Gjør innstillingen på samme måte når **MIN** (minutter), **SEC** (sekunder), **YEAR** (år), **MONTH** (måned), **DAY** (dag) og **12-24H** (velg 12 eller 24 timers visning) skal stilles inn.
5. Gå ut av innstillingsmodus ved å trykke på [LIGHT].

Still inn ønsket pulsnivå for treningsøkten din

Ta kontakt med legen eller treneren din før du begynner å bruke pulsklokken, dersom du er usikker på hvor hardt du kan trene.

En cirka-verdi for maksimal puls kan beregnes ved at man trekker alderen sin fra verdien 220 (menn) og 226 (kvinner). **Eks:** Hvis du er en mann på 40 år, så er din makspuls: $220 - 40 = 180$.

Velg ønsket treningsnivå

Det er tre forskjellige forhåndsinnstilte pulsnivåer å velge mellom:

- **Pulsnivå 1** (55–70 % av makspuls)
- **Pulsnivå 2** (70–80 % av makspuls)
- **Pulsnivå 3** (80–100 % av makspuls)

Finn ut av hvilket nivå som passer deg best og oppgi det i dine personlige innstillinger.

Personlige pulsnivåer kan stilles inn slik:

1. Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «HRM» vises på skjermen.



2. Hold [LIGHT] inne i noen sekunder. Hold og Adjust blinker. Etter et par sekunder vil «AGE» (alder) vises. Still inn din egen alder med tastene [ST/STP] (gå opp) eller [RESET] (gå ned). Bekreft med [MODE].
3. Fortsett på samme måte med:
 - **Sex** (kjønn).
 - **Level** (pulsnivå), velg **Pulsnivå 1, 2** eller **3**. Innstillingen foreslår automatisk en generell innstilling for laveste (LO) og høyeste (HI) puls.
 - **HI** (høyeste puls i henhold til innstilt pulsnivå vises). Aksepter forhåndsinnstilt verdi eller endre til dine personlige.
 - **LO** (laveste puls i henhold til innstilt pulsnivå vises). Aksepter forhåndsinnstilt verdi eller endre til dine personlige.
 - **UNIT** (vekt i kg eller lb).
 - **WT** (oppgi din egen vekt i tidligere innstilt enhet).
 - **ALARM** (varsler når pulsen ligger utenfor innstilt min- eller maksnivå).
ON: piper regelmessig når pulsen ligger utenfor det innstilte.
OFF: piper ikke når pulsen ligger utenfor det innstilte området.

4. Hvis du vil endre innstillingen for ALARM (pulsalarm) må du gjøre om på trinnene 1–3 og velge: **ON** eller **OFF**.

Eksempel: Du stiller inn: 42 år > Mann > Pulsnivå 2 > HI (viser 126) > LO (viser 99) > kg > Alarm ON. Nå vil klokken varsle ved puls under 99 og over 126.

Hvis du synes disse verdiene er gale: Endre innstillingene og oppgi dine egne verdier for HI og/eller LO.

4. Bruk

Forberedelser før treningen

1. Fest pulsbeltet rundt brystet som tidligere beskrevet.
2. Still inn ønsket pulsnivå (dersom du ikke allerede har gjort det).

Når treningen starter

3. Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «HRM» vises på skjermen, for å vise pulsen.
4. Trykk på [ST/STP] når du ønsker kontakt med pulsbeltet og vil starte treningen. Tidtakingen i øvre kant på skjermen starter, pulsen vises og du har startet treningen. Pulsdataene lagres. Trykk på [ST/STP] igjen hvis du vil ta en pause i treningsøkten. Da vil tidtakingen stoppe.
5. Klokken tar automatisk mot signalene fra pulsbeltet og aktuell puls vises på displayet.
 - Når klokken forsøker å finne pulssignalene fra pulsbeltet blinker 3 vannrette streker på skjermen.
 - Når pulsbeltet og klokken ikke lenger har kontakt vil 3 vannrette streker vises på skjermen. Det kan hende hvis det er for stor avstand mellom pulsbelte og klokke. Rekkevidden er ca. 80 cm.



Obs! Hvis pulsbeltet og klokken ikke har kontakt vises 3 vannrette streker, og selv om avstanden reduseres mellom disse igjen vil de vannrette strekene fortsatt vises. Trykk da på [ST/STP] for å starte pulsmålingen igjen.

- Trykk på [ST/STP] når du vil avslutte treningsøkten.
- For å lagre dataene fra denne treningsøkten og nullstille gjør du slik:
Hold [LIGHT] inne i noen sekunder. «Hold» og «Adjust» blinker og data nullstilles. Dette må gjennomføres for å klargjøre klokken til neste treningsøkt.

Vising av pulsdata under trening

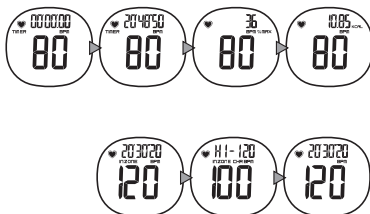
- Pulsen ligger innenfor det innstilte pulsnivået (ingen piler kommer opp).



- Når pulsen ligger over eller under vises: ↑ (pulsen er over innstilt verdi) eller ↓ (pulsen under innstilt verdi). Når pulsalarmen er aktivert med **ON** vil klokken sende regelmessig alarm når pulsen ligger utenfor området.

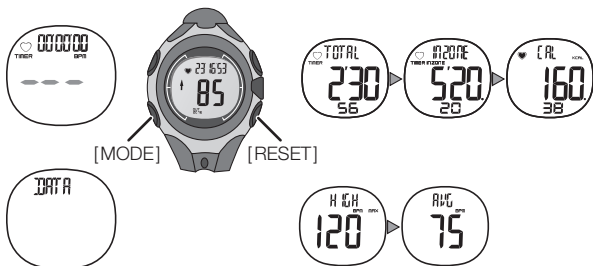


Vis data fra forrige treningsøkt (før du lagrer dem)



- Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «HRM» vises på skjermen.
- Trykk på [RESET] gjentatte ganger for å velge å vise data fra den forrige treningsøkten. Velg mellom følgende:
 - XX'XX'XX** visning av klokkeslett for treningsøkten
 - BPM % MAX** høyeste puls i % av den innstilte makspulsen
 - KCAL** viser forbrukte kalorier.
 - IN ZONE BPM** tiden som pulsen har vært innenfor det innstilte pulsnivået
 - HI** høyeste puls
 - X:XX.XX** aktuelt tidsrom

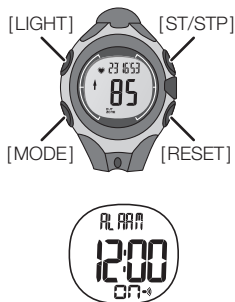
Vis lagrede data



1. Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «DATA» vises på skjermen.
2. Trykk på [RESET] gjentatte ganger for å velge å vise data fra den forrige treningsøkten som er lagret.
 - **TOTAL** visning av klokkeslett for treningsøkten
 - **IN ZONE** tiden som pulsen har vært innenfor det innstilte pulsnivået
 - **CAL** forbrukte kalorier.
 - **HIGH** høyeste puls
 - **AVG** gjennomsnittlig puls

5. Alarm (tid)

1. Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «ALARM» vises på skjermen.
2. Hold [LIGHT] inne i noen sekunder. «Hold» og «Adjust» blinker. Etter ett par sekunder vises «HOUR» og timefeltet blinker.
3. Oppgi riktig time ved å trykke på [ST/STP] (gå opp) eller [RESET] (gå ned).
4. Trykk på [MODE] for å bekrefte og fortsett med å stille inn minutter.
5. Gå ut av innstillingsmodus ved å trykke på [LIGHT].
6. Aktiver/steng alarmen ved å trykke på [ST/STP]. Alarmikonet  vises når alarmen er aktivert. Når alarmen er deaktivert vises «— —».



6. Stoppeklokke



1. Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «STW» vises på skjermen.
2. Start tidtakingen ved å trykke på [ST/STP]. Når tiden telles vises «ST» på skjermen.
3. Trykk på [RESET] for å ta en mellomtid. «SP» vises på skjermen, tiden fortsetter å gå.
4. Trykk på [RESET] for å gå tilbake til tidtakingen. Totaltid som har gått siden start vises.
5. Trykk på [ST/STP] igjen hvis du vil stoppe eller ta en pause i treningsøkten. «ST» vil da blinke.
6. Når tidtakingen er stoppet, trykk på [RESET] for å nullstille stoppeklokken.

7. Batterier

Pulsklokken og pulsbeltet bruker samme type batteri (CR2032).

Et batteri varer i ca. ett år ved, normal bruk. Skift batterier i klokken og pulsbeltet samtidig.

Advarsel! Batteriene inneholder farlige stoffer. Påse at ikke barn kommer i kontakt med batteriene. Dersom noen skulle svelge et batteri, må lege kontaktes umiddelbart.

Skifte av batteri i klokke

Obs! Det kan være litt vanskelig å skifte batteri i klokken, og feilbruk av verktøy eller metode kan føre til at klokken skades. Garantien gjelder ikke dersom feilen oppstår ved skifte av batteri.

Klokkehuset skal kun åpnes av kvalifisert personale. Lever den til en urmaker hvis du ikke er sikker på hvordan det skal utføres.

Skifte av batteri i pulsbelte

1. Drei lokket til batteriholderen moturs slik at pilsymbolet flyttes fra **CLOSE** til **OPEN**.
2. Ta av lokket. **Obs!** Lokket har en tynn o-ring som gjør at fuktighet ikke trekker inn i batteriholderen. Pass på at ikke denne forsvinner.
3. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt (CR2032). **Obs!** Følg merking for polaritet i bunnen av batteriholderen. Pluss på batteriet skal vende oppover mot deg og batteriet må skyves inn under den lille sneppen i batteriholderen. Ved batteriskifte bør man også kontrollere at o-ringen er hel.
4. Still lokket tilbake slik at punktet på lokket kommer mot **OPEN** på pulsbandet. Lokket dreies medurs til **CLOSE** for å stenges.

8. Stell og vedlikehold

- Klokken og pulsbeltet må behandles varsomt. Utsett dem ikke for slag og støt.
- Rengjør klokken og pulsbeltet med en lett fuktet, myk klut.
- Klokken og pulsbeltet skal oppbevares tørt når de ikke er i bruk.

9. Feilsøking

Pulsen vises ikke på puls-klokken.	• Pulsbeltet sitter feil plassert. • Pulsbeltets kontaktflater er for tørre, fukt dem. • Pulsbeltet må plasseres direkte på huden. • Avstanden mellom klokken og pulsbeltet er for stor.
Pulsen vises uregelmessig eller stopper av og til.	• Batteriet i pulsbeltet kan være svakt, sjekk ut. Skift batterier ved behov. • Dataoverføringen kan bli forstyrret av elektromagnetiske felt fra f.eks. en transformator, datamaskin eller kraftledning.

Klokken piper kontinuerlig.	Pulsalarmen er aktivert, pulsen ligger utenfor innstilt min- eller maksverdi. Det går ikke å deaktivere pulsalarmen: • Trykk på [MODE] gjentatte ganger til «HRM» vises på skjermen. • Hold [LIGHT] inne i noen sekunder. «Hold» og «Adjust» blinker. Etter noen sekunder vil «AGE» (alder) vises. Gå videre til Alarm med [MODE]. Velg OFF (stenge alarmen) ved å trykke på [RESET].
Displayet henger seg (fryser).	Overføringen kan forstyrres av statisk elektrisitet. Displayet kan også henge seg opp ved skifte av batteri. Da bør klokken resettes med [RESET]. Hold alle de fire knappene på klokken inne samtidig for å stille tilbake til fabrikkinnstillingene.

10. Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Hvis du er usikker, ta kontakt med lokale myndigheter.

11. Spesifikasjoner

Pulsklokke

- Vannbeskyttet til 3 ATM
- Brukertemperatur: -5 til 50 °C
- Pulsvisning: 30–240 bpm (slag per minutt)
- Materiale:
 - Glass Akryl
 - Huset ABS
 - Taster ABS
 - Metaldeler Rustfritt stål
 - Armbånd Polyuretan
- 1 × CR2032-batteri (medfølger)

Pulsbelte

- Vannsprutbeskyttet til 1 ATM
- Brukertemperatur: -5 til 50 °C
- Materiale: ABS, Polyuretan
- 1 × CR2032-batteri (medfølger)

Sykemittari ja sykevyö

Tuotenro 31-8539

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos tuotteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

Sisältö

1. Turvallisuus	34
2. Tuotekuvaus.....	34
Painikkeiden toiminnot	34
Sykevyö	35
3. Asetukset	35
Kellonajan asettaminen	35
Syketason asettaminen	36
4. Käyttö	37
Toimenpiteet ennen harjoittelua	37
Kun aloitat harjoittelun.....	37
Syketietojen katsominen harjoittelun aikana	38
Viimeisen harjoittelukerran tietojen katsominen (ennen tietojen tallentamista).....	38
Tallennettujen tietojen katsominen.....	39
5. Hälytys (aika).....	39
6. Ajanotto	40
7. Paristot	40
Sykemittarin pariston vaihtaminen.....	40
Sykevyön pariston vaihtaminen	40
8. Huolto ja puhdistaminen	41
9. Vianhaku.....	41
10. Kierrätys	42
11. Tekniset tiedot.....	42
Sykemittari.....	42
Sykevyö	42

1. Turvallisuus

- Ota yhteys lääkäriin tai valmentajaan ennen sykemittarin käyttöä, jos et ole varma, kuinka kovaa voit harjoitella.
- Voit laskea maksimisykkeen viitteellisen arvon laskukaavalla $220 - \text{ikä}$.

Esimerkki: Jos ikäsi on 40, maksimisykkeesi on $220 - 40 = 180$.

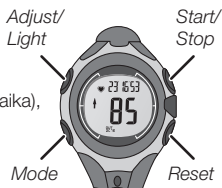
2. Tuotekuvaus

- Sykemittarissa on perustoiminnot, kuten sykkeen mittaus, kalorien kulutus, ajanotto, kello ja päivämäärä.
- Rintanauha ja langaton tiedonsiirto sykemittariin.
- Mukana sykemittarin ja sykevyön paristot CR2032.

Painikkeiden toiminnot

[MODE]

- Siirry sykemittarin valikoissa:
DATA (syketietojen näyttö), **ALARM** (hälytysaika), **STW** (ajanotto), **TIME** (kellonaika) ja **HRM** (sykemittari).
- Siirry seuraavaan asetukseen.



[LIGHT]

- Aktivoi taustavalo muutaman sekunnin ajaksi.
- Avaa valitun valikon asetusjaksot.
- Tallenna viimeiset tiedot ja poista aiemmin tallennetut tiedot. Sekä syketiedot että harjoittelun kesto tyhjentyvät. **Huom.!** Kun painat [LIGHT], kaikki aiemmin tallennetut tiedot tyhjentyvät, eikä niitä voi sen jälkeen enää katsoa.
- **Vinkki!** Jos haluat tallentaa pidemmän ajan harjoittelutiedot, kirjoita tiedot muistiin ennen uusien harjoittelutietojen tallentamista.

[ST/STP] aloitus/pysäytys

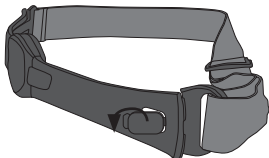
- Asetusarvon lisääminen
- Tauon pitäminen harjoittelussa HRM-tilassa

[RESET]

- Asetusarvon vähentäminen
- Alavalikoissa liikkuminen
- Aseta painoysiköksi **lb** tai **kg**
- Nollaa ajanotto STW-tilassa (ajanotto)

Sykevyö

1. Avaa sykevyö avaamalla soljet vyöstä.
2. Aseta sykevyö rintakehän päälle ja paina soljet takaisin paikalleen.
3. Varmista, että rintanauha on oikein päin. Katso nauhan sisäpuolen merkinnät: **R** (oikea) ja **L** (vasen). Rintanauha tulee asettaa suoraan ihoa vasten.



4. Vedä rintanauhaa hieman ulospäin ja kostuta molemmat kontaktipinnat parhaan kontaktin saamiseksi.

3. Asetukset

Kellonajan asettaminen

1. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "TIME".
2. Paina [LIGHT] muutaman sekunnin ajan, "Hold" ja "Adjust" vilkkuvat. Muutaman sekunnin kuluttua näytöllä näkyy "HOUR" ja tunnit vilkkuvat.
3. Syötä tunnit painamalla [ST/STP] (siirry ylöspäin) tai [RESET] (siirry alaspäin).



4. Vahvista ja siirry seuraavaan asetukseen painamalla [MODE]. Aseta **MIN** (minuutit), **SEC** (sekunnit), **YEAR** (vuodet), **MONTH** (kuukaudet), **DAY** (päivät) ja **12-24H** (valitse 12 tai 24 tunnin näyttötapa) yllä olevien ohjeiden mukaisesti.
5. Poistu asetustilasta painamalla [LIGHT].

Syketason asettaminen

Ota yhteys lääkäriin tai valmentajaan ennen sykemittarin käyttöä, jos et ole varma, kuinka kovaa voit harjoitella.

Voit laskea maksimisykkeen viitteellisen arvon laskukaavalla 220 (miehet) tai 226 (naiset) miinus ikäsi. **Esimerkki:** Miehen ikä on 40, ja maksimisyke on $220 - 40 = 180$.

Harjoittelutason valinta

Sykemittarissa on kolme valmista syketasoa:

- **Syketaso 1** (55–70 % maksimisykkeestä)
- **Syketaso 2** (70–80 % maksimisykkeestä)
- **Syketaso 3** (80–100 % maksimisykkeestä)

Valitse itsellesi sopiva syketaso ja ilmoita se henkilökohtaisissa asetuksissa. Voit asettaa henkilökohtaiset arvot sykemittariin seuraavalla tavalla:

1. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "HRM".



2. Paina [LIGHT] muutaman sekunnin ajan, Hold ja Adjust vilkkuvat. Muutaman sekunnin kuluttua näytöllä näkyy "AGE" (ikä), aseta ikä painikkeilla [ST/STP] (siirry ylös) tai [RESET] (siirry alas). Vahvista valinta painamalla [MODE].
3. Tee muut asetukset samalla tavalla:
 - **Sex** (sukupuoli).
 - **Level** (syketaso), valitse **syketaso 1, 2 tai 3**. Asetus ehdottaa automaattisesti yleistä asetusta alimmalle (LO) ja ylimmälle (HI) sykkeelle.
 - **HI** (asetetun syketason mukainen ylin syke näkyy näytöllä). Hyväksy valmis arvo tai muuta henkilökohtainen arvo.
 - **LO** (asetetun syketason mukainen alin syketaso näkyy näytöllä). Hyväksy valmis arvo tai muuta henkilökohtainen arvo.
 - **UNIT** (painoyksikkö kg tai lb).
 - **WT** (ilmoita painosi yllä valitussa yksikössä).
 - **ALARM** (sykemittari hälyttää, kun syke on asetettujen ylimmän tai alimman sykkeen ulkopuolella). ON: sykemittarista kuuluu säännöllinen merkkiäni, kun syke on asetetun alueen ulkopuolella. OFF: sykemittari ei hälytä, kun syke on asetetun alueen ulkopuolella.

4. Jos haluat muuttaa sykealueen hälytyksen asetusta (ALARM), toista kohdat 1–3 ja valitse: **ON** tai **OFF**.

Esimerkki: Asetat seuraavat arvot: 42 vuotta > Mies > Syketaso 2 > HI (näyttää 126) > LO (näyttää 99) > kg > Alarm ON. Näillä asetuksilla sykemittari hälyttää, kun syke on alle 99 ja yli 126. Jos haluat muuttaa näitä arvoja: Tee asetus uudelleen ja syötä oma arvo kohtiin HI ja/tai LO.

4. Käyttö

Toimenpiteet ennen harjoittelua

1. Kiinnitä rintanauha rinnan ympäri ohjeiden mukaisesti.
2. Aseta syketaso (jos et ole vielä asettanut sitä).

Kun aloitat harjoittelun

3. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "HRM".
4. Paina [ST/STP], kun haluat muodostaa yhteyden sykevyöhön ja aloittaa harjoittelun. Näytön ylälaudassa näkyvä ajanotto käynnistyy, syke näkyy näytöllä. Harjoittelu on alkanut ja syketiedot tallentuvat muistiin. Paina [ST/STP], jos haluat keskeyttää harjoittelun. Ajanotto keskeytyy.
5. Sykemittari vastaanottaa automaattisesti signaalia sykevyöstä, ja senhetkinen syke näkyy näytöllä.
 - Kun sykemittari hakee sykesignaalia sykevyöstä, näytöllä vilkkuu 3 vaakaraitaa.
 - Jos sykemittari ei saa yhteyttä sykevyöhön, näytöllä näkyy kolme vaakaraitaa. Tämä saattaa johtua siitä, että sykemittari ja sykevyö ovat liian kaukana toisistaan. Kantama on noin 80 cm.



Huom.! Jos sykevyö ja sykemittari eivät saa yhteyttä toisiinsa, näytöllä näkyy kolme vaakaraitaa. Jos vähennät sykemittarin ja sykevyön välistä etäisyyttä, vaakaraidat pysyvät näytöllä. Aloita tässä tapauksessa sykkeen mittaus painamalla [ST/STP].

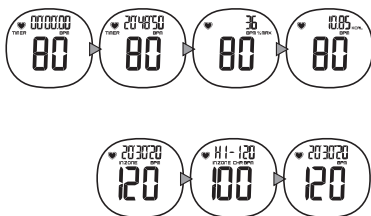
6. Lopeta harjoittelu painamalla [ST/STP].
7. Nollaa tiedot ja tallenna ne muistiin: Paina [LIGHT] muutaman sekunnin ajan, "Hold" ja "Adjust" vilkkuvat ja tiedot nollautuvat. Tämä tulee tehdä ennen seuraavaa harjoittelukertaa, jotta sykemittarin tiedot nollautuvat.

Syketietojen katsominen harjoittelun aikana

- Syke on asetetun syketason sisällä (näytöllä ei näy nuolia).
- Kun syke on asetetun syketason ylä- tai alapuolella, näytöllä näkyy: ↑ (syke on asetetun arvon yläpuolella) tai ↓ (syke on asetetun arvon alapuolella). Kun sykehälytys on aktivoitu (tilassa **ON**), kellon hälytysignaali soi säännöllisesti, kun syke on asetetun alueen ulkopuolella.

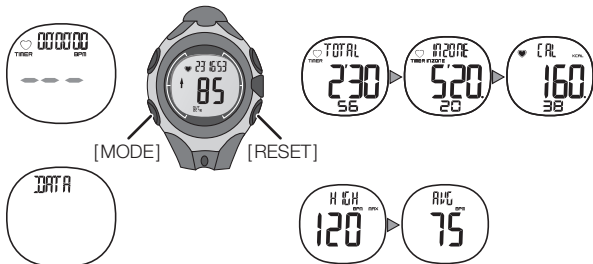


Viimeisen harjoittelukerran tietojen katsominen (ennen tietojen tallentamista)



1. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "HRM".
2. Valitse ne viimeisen harjoittelukerran tiedot, joita haluat tarkastella painamalla useita kertoja [RESET]. Valitse seuraavista tiedoista:
 - **XX'XX'XX** harjoitteluajan näyttö
 - **BPM % MAX** korkein syke prosentteina asetetusta maksimisyykkeestä
 - **KCAL** kulutetut kalorit
 - **IN ZONE BPM** aika, jonka syke on ollut asetetun syketason sisällä
 - **HI** korkein syke
 - **X:XX.XX** senhetkinen kellonaika

Tallennettujen tietojen katsominen



1. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "DATA".
2. Valitse ne viimeisen tallennetun harjoittelukerran tiedot, joita haluat tarkastella painamalla useita kertoja [RESET].
 - **TOTAL** harjoittelu-aika
 - **INZONE** aika, jonka syke on ollut asetetun syketaso sisällä
 - **CAL** kulutetut kalorit
 - **HI** korkein syke
 - **AVG** keskiyhte

5. Hälytys (aika)

1. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "ALARM".
2. Paina [LIGHT] muutaman sekunnin ajan, "Hold" ja "Adjust" vilkkuvat. Näytöllä näkyy "HOUR" parin sekunnin kuluttua, ja tunnit vilkkuvat.
3. Syötä tunnit painamalla [ST/STP] (siirry ylöspäin) tai [RESET] (siirry alaspäin).
4. Vahvasta painamalla [MODE] ja aseta minuutit samalla tavalla.
5. Poistu asetustilasta painamalla [LIGHT].
6. Aktivoi/sammuta hälytys painamalla [ST/STP]. Hälytyksen kuvake  näkyy näytöllä, kun hälytys on aktivoitu. Näytöllä näkyy "--", kun hälytystä ei ole aktivoitu.



6. Ajanotto



1. Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "STW".
2. Aloita ajanotto painamalla [ST/STP]. Kun ajanotto alkaa, näytöllä näkyy "ST".
3. Voit ottaa väliajan painamalla [RESET]. Näytöllä näkyy "SP", ja ajanotto jatkuu.
4. Siirry takaisin ajanottotilaan painamalla [RESET]. Näytöllä näkyy ajanottoaika (kokonaisaika ajanoton alusta).
5. Pysäytä ajanotto painamalla uudelleen [ST/STP]. Näytöllä vilkkuu "ST".
6. Kun ajanotto on pysäytetty, nollaa ajanotto painamalla [RESET].

7. Paristot

Sykemittarissa ja sykevyössä on CR2032-paristot.

Paristot kestävät noin vuoden normaalkäytössä. Vaihda sekä sykemittarin että sykevyön paristot samanaikaisesti.

Varoitus! Paristot sisältävät vaarallisia aineita. Älä jätä paristoja lasten ulottuville. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteys lääkäriin.

Sykemittarin pariston vaihtaminen

Huom.! Sykemittarin pariston vaihtaminen on vaikeaa, ja väärin vaihdettu paristo tai väärin työkalujen käyttäminen saattaa vahingoittaa sykemittaria. Takuu ei kata pariston vaihdon aiheuttamia vikoja.

Vain valtuutettu henkilö saa avata sykemittarin rungon. Jätä pariston vaihto kellosepälle, jos et ole varma, kuinka paristo vaihdetaan.

Sykevyön pariston vaihtaminen

1. Kierrä paristolokeron kantta vastapäivään niin, että sykevyön nuolikuva siirtyy kohdasta **CLOSE** kohtaan **OPEN**.
2. Avaa kansi. **Huom.!** Kannessa on ohut O-rengas, joka estää kosteuden pääsemisen paristolokeroon. Varmista, että O-rengas ei katoa.

3. Poista vanha paristo ja aseta tilalle uusi CR2032-paristo.
Huom.! Huomioi paristolokeron pohjan napaisuusmerkinnät. Pariston plusnavan tulee osoittaa ylöspäin, ja paristo tulee työntää paristolokeron pieneen syvennykseen. Varmista, että O-rengas ei vahingoitu paristonvaihdossa.
4. Laita kansi takaisin paikalleen. Kannen pisteen tulee olla ensin kohdassa **OPEN**. Sulje kansi kiertämällä sitä myötäpäivään niin, että piste on kohdassa **CLOSE**.

8. Huolto ja puhdistaminen

- Käsittele sykemittaria ja sykevyötä varoen. Älä altista niitä iskuille.
- Puhdista sykemittari ja sykevyö kevyesti kostutetulla, pehmeällä liinalla.
- Säilytä sykemittaria ja sykevyötä kuivassa tilassa, jos ne ovat pitkään käyttämättä.

9. Vianhaku

Syke ei näy sykemittarin näytöllä.	• Sykevyö on asetettu väärin. • Sykevyön kontaktipinnat ovat kuivat. Kostuta ne. • Sykevyö tulee asettaa suoraan ihoa vasten. • Sykemittari ja sykevyö ovat liian kaukana toisistaan.
Syke näkyy epäsäännöllisesti, tai se pysähtyy ajoittain.	• Sykevyön paristo saattaa olla lopussa, tarkista. Vaihda tarvittaessa. • Muuntajien, tietokoneiden, voimalinjojen ym. sähkömagneettiset kentät saattavat häiritä tiedonsiirtoa.
Sykemittari piippaa jatkuvasti.	Sykehälytys on aktivoitu. Syke ylittää tai alittaa asetetun arvon. Sykehälytyksen voi sammuttaa. • Paina useita kertoja [MODE], kunnes näytöllä näkyy "HRM". • Paina [LIGHT] muutaman sekunnin ajan, "Hold" ja "Adjust" vilkkuvat. Näytöllä näkyy muutaman sekunnin kuluttua "AGE" (ikä), siirry eteenpäin kohtaan Alarm painamalla [MODE]. Valitse OFF (sammuta hälytys) painamalla [RESET].
Näyttö jumittuu.	Staattinen sähköisyys saattaa häiritä siirtoa. Näyttö saattaa jumittua pariston vaihtamisen jälkeen. Palauta asetukset (RESET): Palauta asetukset painamalla sykemittarin kaikkia neljää painiketta samanaikaisesti.

10. Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jäteneuvonnasta.

11. Tekniset tiedot

Sykemittari

- Vesitiiviys 3 ATM
- Käyttölämpötila: -5°C ... 50°C
- Sykkeen näyttö: 30–240 bpm (sykettä minuutissa)
- Materiaali:
 - Lasi Akryyli
 - Runko ABS-muovi
 - Painikkeet ABS-muovi
 - Metalliosat Ruostumaton teräs
 - Ranneke Polyuretaani
- 1 × CR2032-paristo (sisältyy)

Sykevyö

- Roisketiiviys 1 ATM
- Käyttölämpötila: -5°C ... 50°C
- Materiaali: ABS, polyuretaani
- 1 × CR2032-paristo (sisältyy)

Pulsuhr mit Brustgurt

Art.Nr. 31-8539

Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme (Kontakt siehe Rückseite).

Inhalt

1. Sicherheitshinweise	44
2. Produktbeschreibung	44
Funktion der Tasten	44
Brustgurt	45
3. Einstellungen	45
Einstellen der Zeit	45
Einstellen des gewünschten Pulsniveaus für das Training	46
4. Bedienung	47
Vor der Inbetriebnahme	47
Bei Beginn des Trainings	47
Anzeige der Pulswerte während des Trainings	48
Werte des letzten Trainings anzeigen (bevor Daten gespeichert werden)	49
Gespeicherte Werte anzeigen	49
5. Alarm (Zeit)	50
6. Stoppuhr	51
7. Batterien	51
Batteriewechsel Uhr	51
Batteriewechsel Brustgurt	52
8. Pflege und Wartung	52
9. Fehlersuche	52
10. Hinweise zur Entsorgung	53
11. Technische Daten	53
Pulsuhr	53
Brustgurt	53

1. Sicherheitshinweise

- Bei Unsicherheit vor Einsatz der Pulsuhr einen Arzt oder Trainer bezüglich der möglichen Intensität des Trainings um Rat fragen.
- Für eine ungefähre Berechnung des Maximalpulses das eigene Alter von dem Wert 220 abziehen. **Ein Beispiel:** Bei einem Alter von 40 beträgt der maximale Puls $220 - 40 = 180$.

2. Produktbeschreibung

- Basisfunktionen wie Pulsmessgerät, Kalorienverbrauch, Stoppuhr, Uhrzeitanzeige, Datumanzeige usw.
- Brustgurt mit Funkübertragung zur Uhr.
- Inkl. CR2032-Batterien für Uhr und Brustgurt.

Funktion der Tasten

[MODE]

- Navigation durch die Menüs:
DATA (Anzeige der Pulsdaten), **ALARM** (Zeitalarm),
STW (Stoppuhr), **TIME** (Zeit) und **HRM** (Pulsmessgerät)
- Weiter zur nächsten Einstellung

[LIGHT]

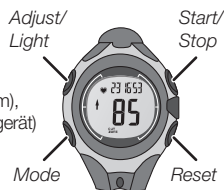
- Die Hintergrundbeleuchtung für einige Sekunden einschalten
- Gedrückt halten um die Einstellungssequenz im gewählten Menü zu öffnen.
- Gedrückt halten um die neuesten Daten zu speichern und die älteren zu löschen, sowohl Pulsdaten als auch Trainingszeiten werden gelöscht.
Hinweis: Beim Drücken auf [LIGHT] werden alle zuvor gespeicherten Daten gelöscht und können dann auf keine Weise mehr angezeigt werden.
- **Empfehlung:** Damit Trainingsdaten längerer Perioden nicht verloren gehen, diese aufschreiben bevor neue Daten gespeichert werden.

[ST/STP] Start/Stop

- Den Wert erhöhen
- Im HRM-Modus eine Pause in der Trainingsdauer einlegen

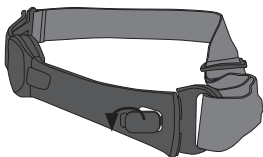
[RESET]

- Den Wert senken
- Durch die Untermenüs navigieren
- Anzeige des Körpergewichts in lb oder kg einstellen
- Die Zeitmessung im STW-Modus (Stoppuhr) zurücksetzen



Brustgurt

1. Um den Brustgurt zu öffnen, die rechteckigen Schnallen vom Band abnehmen.
2. Den Brustgurt über dem Brustkorb anbringen und die beiden Schnallen wieder zusammendrücken.
3. Sicherstellen, dass der Brustgurt richtig herum aufliegt, siehe Markierung an der Innenseite: **R** (rechts) und **L** (links). Der Brustgurt muss Kontakt mit der Haut haben.



4. Den Brustgurt etwas von der Haut wegziehen und beide Kontaktflächen etwas befeuchten um die Verbindung zu verbessern.

3. Einstellungen

Einstellen der Zeit

1. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „TIME“ angezeigt wird.
2. [LIGHT] einige Sekunden gedrückt halten, bis „Hold“ und „Adjust“ blinken. Nach ein paar Sekunden wird HOUR angezeigt und die Zeitanzeige blinkt.
3. Um die richtige Stunde einzustellen, auf [ST/STP] (nach oben) oder [RESET] (nach unten) drücken.



4. Auf [MODE] drücken, um zu bestätigen und zur folgenden Einstellung überzugehen. Auf dieselbe Weise **MIN** (Minuten), **SEC** (Sekunden), **YEAR** (Jahr), **MONTH** (Monat), **DAY** (Tag) und **12-24H** einzustellen (12- oder 24-Stundenanzeige der Uhrzeit).
5. Zum Verlassen des Einstellungsmodus auf [LIGHT] drücken.

Einstellen des gewünschten Pulsniveaus für das Training

Bei Unsicherheit vor Einsatz der Pulsuhr einen Arzt oder Trainer bezüglich der möglichen Intensität des Trainings um Rat fragen.

Für eine ungefähre Berechnung des Maximalpulses das eigene Alter von dem Wert 220 (Männer) bzw. 226 (Frauen) abziehen. **Ein Beispiel:** Bei einem Mann im Alter von 40 beträgt der maximale Puls $220 - 40 = 180$.

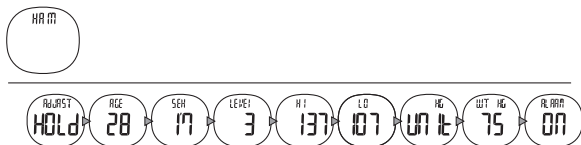
Das gewünschte Trainingsniveau auswählen

Es stehen 3 voreingestellte Pulsniveaus zur Auswahl:

- **Pulsniveau 1** (55–70 % des Höchstpulses)
- **Pulsniveau 2** (70–80 % des Höchstpulses)
- **Pulsniveau 3** (80–100 % des Höchstpulses)

Das individuell geeignete Pulsniveau in den persönlichen Einstellungen angeben. Die persönlichen Werte können folgendermaßen eingestellt werden:

1. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „HRM“ angezeigt wird.



2. [LIGHT] einige Sekunden gedrückt halten, bis „Hold“ und „Adjust“ blinken. Nach wenigen Sekunden wird „AGE“ (Alter) angezeigt, das eigene Alter mit den Tasten [ST/STP] (nach oben) oder [RESET] (nach unten) einstellen. Mit [MODE] bestätigen.

3. Dieselben Schritte mit den anderen Einstellungen durchführen.
 - **Sex** (Geschlecht).
 - **Level** (Pulsniveau), **Pulsniveau 1, 2** oder **3** auswählen. Die Einstellung schlagen automatisch einen allgemeinen Wert für den niedrigsten (LO) bzw. höchsten (HI) Puls vor.
 - **HI** (der höchste Puls entsprechend dem eingestellten Pulsniveau wird angezeigt). Den voreingestellten Wert bestätigen oder auf einen individuellen Wert abändern.
 - **LO** (der niedrigste Puls entsprechend dem eingestellten Pulsniveau wird angezeigt). Den voreingestellten Wert bestätigen oder auf einen individuellen Wert abändern.
 - **UNIT** (Gewicht in **kg** oder **lb**).
 - **WT** (das Gewicht in der zuvor eingestellten Einheit angeben).
 - **ALARM** (signalisiert wenn der Puls außerhalb der eingestellten Mindest- und Höchstwerten liegt). ON piepst regelmäßig wenn der Puls außerhalb der Einstellungen liegt. OFF piepst nicht wenn der Puls außerhalb der Einstellungen liegt.
4. Um die ALARM-Einstellungen (Pulsalarm) zu ändern, die Schritte 1–3 wiederholen und Folgendes auswählen: **ON** oder **OFF**.

Beispiel: Einstellbeispiel: 42 Jahre > Mann > Pulsniveau 2 > HI (zeigt 126 an) > LO (zeigt 99 an) > kg > Alarm ON. Mit diesen Einstellungen schlägt die Pulsuhr Alarm, wenn der Puls unter 99 oder über 126 liegt. Treffen diese Werte nicht zu: Die Einstellungen erneut tätigen und eigene Werte für HI und/oder LO angeben.

4. Bedienung

Vor der Inbetriebnahme

1. Den Brustgurt nach Anleitung an der Brust befestigen.
2. Sofern nicht bereits geschehen, das gewünschte Pulsniveau einstellen.

Bei Beginn des Trainings

3. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „HRM“ und der Puls angezeigt wird.



4. Auf [ST/STP] drücken um Kontakt zum Brustgurt herzustellen und mit dem Training loszulegen. Die Zeitmessung an der oberen Displaykante startet, der Puls wird angezeigt. Hiermit hat das Training begonnen und die Pulswerte werden gespeichert. Erneut auf [ST/STP] drücken um das Training zu unterbrechen, dann wird auch die Zeitmessung angehalten.
5. Die Uhr empfängt automatisch die Signale des Brustgurts und auf dem Display wird der aktuelle Puls angezeigt.
 - Wenn die Uhr versucht, das Pulssignal vom Brustgurt zu finden, blinken auf dem Display 3 waagrechte Striche.
 - Haben der Brustgurt und die Uhr keinen Kontakt, werden 3 waagrechte Striche auf dem Display angezeigt. Dies kann darauf beruhen, dass der Abstand zwischen Brustgurt und Uhr zu groß ist, die Reichweite beträgt ca. 80 cm.



Hinweis: Haben Brustgurt und Uhr keinen Kontakt, werden 3 waagrechte Striche angezeigt, aber auch bei verkleinertem Abstand werden die Striche weiterhin angezeigt. Dann erneut auf [ST/STP] drücken um Pulsmessung zu starten.

6. Auf [ST/STP] drücken um das Training abzuschließen.
7. Um die Daten dieser Trainingseinheit zurückzusetzen und zu speichern: [LIGHT] einige Sekunden gedrückt halten, bis „Hold“ und „Adjust“ blinken und die Daten zurückgesetzt werden. Dies muss ausgeführt werden, um die Uhr vor der nächsten Trainingseinheit zurückzusetzen.

Anzeige der Pulswerte während des Trainings

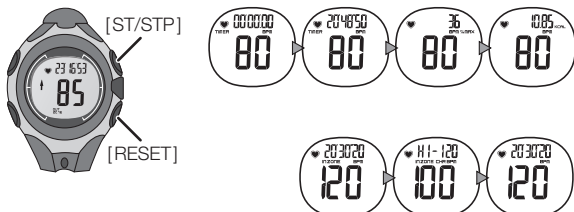
- Der Puls liegt innerhalb des eingestellten Pulsniveaus (es werden keine Pfeile angezeigt).



- Liegt der Puls über bzw. unter dem Niveau, wird Folgendes angezeigt: ↑ (Puls über dem eingestellten Wert) oder ↓ (Puls unter dem eingestellten Wert). Wenn der Pulsalarm aktiviert ist (Modus **ON**), piepst das Alarmsignal der Uhr regelmäßig wenn der Puls außerhalb der Einstellung liegt.



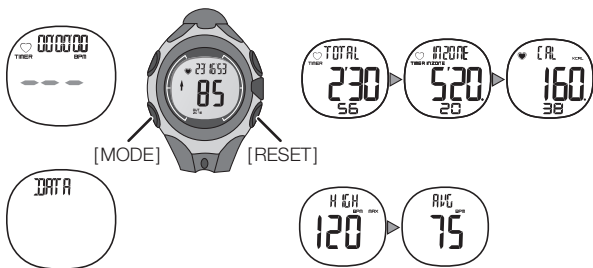
Werte des letzten Trainings anzeigen (bevor Daten gespeichert werden)



1. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „HRM“ angezeigt wird.
2. Mehrmals auf [RESET] drücken um die gewünschte Anzeige der Werte des letzten Trainings auszuwählen. Zwischen folgenden Möglichkeiten auswählen:
 - **XX'XX'XX** Anzeige der Trainingsdauer
 - **BPM % MAX** höchster Puls in % des eingestellten Höchstpulses
 - **KCAL** Kalorienverbrauch
 - **IN ZONE BPM** Zeitdauer, während der der Puls innerhalb des eingestellten Niveaus war
 - **HI** höchster Puls
 - **X:XX.XX** aktuelle Uhrzeit

Gespeicherte Werte anzeigen

1. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „DATA“ angezeigt wird.



2. Mehrmals auf [RESET] drücken um die gewünschte Anzeige der Werte des letzten gespeicherten Trainings auszuwählen.
 - **TOTAL** Anzeige der Trainingsdauer
 - **INZONE** Zeitdauer, während der der Puls innerhalb des eingestellten Niveaus war
 - **CAL** Kalorienverbrauch
 - **HIGH** Höchstpuls
 - **AVG** Durchschnittspuls

5. Alarm (Zeit)

1. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „ALARM“ angezeigt wird.
2. [LIGHT] einige Sekunden gedrückt halten, bis „Hold“ und „Adjust“ blinken. Nach ein paar Sekunden wird „HOUR“ angezeigt und die Zeitanzeige blinkt.
3. Um die richtige Stunde einzustellen, auf [ST/STP] (nach oben) oder [RESET] (nach unten) drücken.
4. Auf [MODE] drücken um zu bestätigen und mit der Einstellung der Minuten fortzusetzen.
5. Zum Verlassen des Einstellungsmodus auf [LIGHT] drücken.
6. Den Alarm mit [ST/STP] ein-/ ausschalten. Das Alarmsymbol  wird bei aktiviertem Alarm angezeigt. Ist der Alarm deaktiviert, wird „—“ angezeigt.



6. Stoppuhr



1. Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „STW“ angezeigt wird.
2. Die Zeitmessung mit [ST/STP] starten. Wenn die Zeit gemessen wird, wird auf dem Display „ST“ angezeigt.
3. Auf [RESET] drücken um die Zwischenzeit abzurufen, „SP“ wird auf dem Display angezeigt, die Zeitmessung läuft weiter.
4. Erneut auf [RESET] drücken um zurück zur Zeitmessung zu gelangen. Die Gesamtzeitdauer seit dem Start wird angezeigt.
5. Erneut auf [ST/STP] drücken um die Zeitmessung zu stoppen oder zu unterbrechen. Dann blinkt „ST“.
6. Wurde die Zeit gestoppt, auf [RESET] drücken um die Stoppuhr zurückzusetzen.

7. Batterien

Die Pulsuhr und der Brustgurt benutzen dieselbe Art von Batterien (CR2032).

Die Batterien haben bei normaler Benutzung eine Lebensdauer von ca. 1 Jahr. Sicherstellen, dass die Batterien in Uhr und Pulsgurt gleichzeitig gewechselt werden.

Warnung: Die Batterien enthalten gefährliche Stoffe. Die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern halten. Hat jemand eine Batterie verschluckt, sofort einen Arzt kontaktieren.

Batteriewechsel Uhr

Hinweis: Die Batterie der Uhr ist schwierig zu wechseln und die Uhr kann bei der Benutzung von falschem Werkzeug oder der falschen Methode leicht beschädigt werden. Die Garantie gilt nicht bei Fehlern, die beim Batteriewechsel aufgetreten sind.

Das Uhrengehäuse darf daher ausschließlich von einer qualifizierten Person geöffnet werden. Bei Zweifeln über die Vorgehensweise den Batteriewechsel beim Uhrmacher durchführen lassen.

Batteriewechsel Brustgurt

1. Den Deckel des Batteriehalters gegen den Uhrzeigersinn drehen, sodass das Pfeilsymbol am Brustgurt von **CLOSE** auf **OPEN** verstellt wird.
2. Den Deckel entfernen. **Hinweis:** Der Deckel hat einen dünnen O-Ring, der dafür sorgt, dass keine Feuchtigkeit in den Batteriehalter eindringt, daher aufpassen, dass dieser nicht verloren geht.
3. Batterie herausnehmen und eine neue Batterie (CR2032) einsetzen.
Hinweis: Die Markierung unten im Batteriefach zeigt die korrekte Ausrichtung der Batterien an. Der Pluspol der Batterie muss nach oben zum Benutzer zeigen und die Batterie muss unter den kleinen Zapfen in der Batteriehalterung geschoben werden. Sicherstellen, dass der O-Ring beim Batteriewechsel nicht beschädigt wurde.
4. Den Deckel mit dem Punkt (am Deckel) zu **OPEN** (am Brustgurt) hin anlegen, den Deckel durch eine Drehung mit dem Uhrzeigersinn bis auf **CLOSE** schließen.

8. Pflege und Wartung

- Uhr und Brustgurt sorgsam behandeln. Keinen Schlägen und Stößen aussetzen.
- Uhr und Brustgurt mit einem angefeuchteten, weichen Tuch reinigen.
- Uhr und Brustgurt bei längerer Nichtbenutzung an einem trockenen Ort aufbewahren.

9. Fehlersuche

Der Puls wird auf der Uhr nicht angezeigt.	• Der Brustgurt ist falsch angebracht. • Die Kontaktflächen des Brustgurtes sind zu trocken, diese anfeuchten. • Der Brustgurt muss Kontakt mit der Haut haben. • Die Entfernung zwischen Uhr und Brustgurt ist zu groß.
Der Puls wird unregelmäßig angezeigt oder hält manchmal an.	• Die Batterie im Brustgurt ist möglicherweise schwach, überprüfen. Bei Bedarf auswechseln. • Die Datenübertragung wird evtl. von elektromagnetischen Feldern gestört, z. B. von einem Trafo, einem Computer oder einer Stromleitung.

Die Uhr piepst kontinuierlich.	Der Pulsalarm ist aktiviert, der Puls liegt außerhalb der eingestellten Mindest- oder Höchstwerte. Der Pulsalarm kann ausgeschaltet werden. • Mehrmals auf [MODE] drücken, bis auf dem Display „HRM“ angezeigt wird. • [LIGHT] einige Sekunden gedrückt halten, bis Hold und Adjust blinken. Nach ein paar Sekunden wird „AGE“ (Alter) angezeigt, mit [MODE] weiter zu Alarm gehen. Auf [RESET] drücken um OFF auszuwählen (Alarm ausschalten).
Das Display hängt sich auf.	Die Übertragung wird evtl. durch statische Elektrizität gestört. Das Display kann sich auch nach einem Batteriewechsel aufhängen. Das Gerät zurücksetzen (RESET): Alle vier Tasten der Uhr gleichzeitig gedrückt halten um sie auf die Werkseinstellung zurückzusetzen.

10. Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.

11. Technische Daten

Pulsuhr

- Wassergeschützt bis 3 ATM
- Umgebungstemperatur: -5 bis 50 °C
- Pulsanzeige. 30–240 bpm (Herzschläge pro Minute)
- Material:
 - Uhrenglas Acryl
 - Uhrengehäuse ABS-Kunststoff
 - Tasten ABS-Kunststoff
 - Metallteile Edelstahl
 - Armband Polyurethan
- 1 × CR2032-Batterie (inklusive)

Brustgurt

- Spritzwassergeschützt bis 1 ATM
- Umgebungstemperatur: -5 bis 50 °C
- Material: ABS, Polyurethan
- 1 × CR2032-Batterie (inklusive)

Sverige

Kundtjänst	tel: 0247/445 00 fax: 0247/445 09 e-post: kundtjanst@clasohlson.se
Internet	www.clasohlson.se
Post	Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

Norge

Kundesenter	tlf.: 23 21 40 00 faks: 23 21 40 80 e-post: kundesenter@clasohlson.no
Internett	www.clasohlson.no
Post	Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

Suomi

Asiakaspalvelu	puh.: 020 111 2222 sähköposti: asiakaspalvelu@clasohlson.fi
Internet	www.clasohlson.fi
Osoite	Clas Ohlson Oy, Maistraatinportti 4 A, 00240 HELSINKI

Great Britain

Customer Service	contact number: 020 8247 9300 e-mail: customerservice@clasohlson.co.uk
Internet	www.clasohlson.co.uk
Postal	10 – 13 Market Place Kingston Upon Thames Surrey KT1 1JZ

Deutschland

Kundenservice	Unsere Homepage www.clasohlson.de besuchen und auf Kundenservice klicken.
---------------	--

clas ohlson