# Heart Rate Monitor with **Chest Strap for Smartphone**

Art.no 31-5054

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

## Product description

Chest strap pulse monitor unit wirelessly sends readings to the receiver mounted on your smartphone. The receiver unit is equipped with headphone socket. Runtastic Pro app with GPS Tracking, map view, calories burned, evaluation tables, training history, etc. Non-original accessory.

## Contents

- Receiver
- Chest strap

## Software installation

### Enter the following address into your web browser: www.runtastic.com/en/activate

Follow the instructions on the website to activate your code step by step or scan the QR code in this instruction manual using your smartphone with a QR code scanner app installed on your phone. If you do not have such an app, download one via your phone's "App Store".



## Use

## Connecting the receiver

Plug the receiver into your phone's headphone socket.



### Note:

- Your phone's microphone and speaker will be disabled when the receiver is plugged in. However, it is possible to use a headset if you wish to listen to music, etc.
- The remote control function your iPhone will be disabled when the receiver is plugged in.
- The receiver uses your phone's battery power when it is plugged in even if the Runtastic app is not activated. Unplug the receiver from your phone if you do not intend to use it.

## Activating heart rate measurement

To activate the heart rate measurement function, you first need to activate the runtastic app on your smartphone.

### iPhone

- 1. Go to Settings and select Heart Rate Settings
- 2. Set Runtastic Receiver with Chest strap and set Enable Runtastic Receiver to ON.
- 3. Touch Re-Pair.

### Android

- 1. Go to Settings and select Heart Rate Settings.
- 2. Select Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

### Blackberry

- 1. Go to Settings and select Heart Rate Settings.
- 2. Select Heart Rate Monitoring and then Enabled followed by Heart Rate Sensor and finally Runtastic.

### Windows Phone 7

- 1. Go to Settings and select Heart Rate Settings.
- 2. Set the Runtastic Receiver + Chest strap (5.3 kHz) option to ON.

## Attaching the chest strap

Front of sensor



## Back of sensor



Connect the elasticated strap to the sensor. Adjust the strap so that the sensor fits firmly against your chest below your pectoral muscles.



Note: To ensure good contact with your skin, you will need to moisten the contact surfaces of the sensor or apply an ECG gel (available in most health shops).

## Switching between coded and uncoded transmission

There are 16 coded and 1 uncoded channels to choose from.

1. Pressing the button on the front of the chest strap switches between the encoded channels.



- switches the sensor over to the uncoded channel. 3. Pressing the button again switches it back to
- the encoded channels.

## iPhone

- 1. Go to Settings and select Heart Rate Settings. The transmission channel used will be shown at the bottom of the screen. If it is using an encoded channel it shows the number of the channel, if it is using the uncoded channel, it shows Uncoded.
- 2. To change the channel, press the button on the chest strap. Press Re Pair again on your iPhone to establish a new connection with the chest strap.

## Android

- 1. Go to Settings O and select Heart Rate Settings. Under Sensor Channel you can see on which channel the chest strap is transmitting. If it is using an encoded channel it shows the number of the channel, if it is using the uncoded channel, it shows Uncoded.
- 2. If you wish to change the channel, you have to disconnect the chest strap from the receiver by switching to No pulse connection.
- 3. Now switch the channel as previously described using the button on the chest strap.
- 4. Select Receiver + Chest strap (5.3 kHz). Your phone will now establish a new connection to the chest strap.

## Blackberry/Windows Phone 7

- 1. Go to Settings and select Heart Rate Settings. Under Sensor Channel you can see on which channel the chest strap is transmitting. If it is using an encoded channel it shows the number of the channel, if it is using the uncoded channel, it shows Uncoded.
- 2. To change the channel, press the button on the chest strap. Press Connect Sensor again on your iPhone to establish a new connection with the chest strap.

Note: The advantage of encoded transmission is that it is less susceptible to interference.

Note: The advantage of an uncoded transmission is that there is a greater chance that the chest strap can be used with other equipment such as treadmills and exercise bikes.

## Changing the receiver battery

- 1. Open the housing of the receiver as shown below.
- 2. Remove the old CR1220 battery and insert a new one. Make sure the positive terminal is facing upwards.









Changing the chest strap battery





1. Open the battery compartment using a coin or similar. 2. Remove the old CR2032 battery and insert a new one.



Make sure the positive terminal is facing upwards. 3. Refit the battery cover.

## Care and maintenance

Clean the product by wiping it with a soft, damp cloth. Never use solvents or abrasive cleaning agents.

## Disposal

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

## **Specifications**

Dimensions of receiver	25 × 25 mm
Receiver battery	1 × CR1220
Sensor battery	1 × CR2032
Compatible with	iPhone, Android, Blackberry and Windows Phone 7





# Pulsmätare med bröstband till Smartphones

Art.nr 31-5054

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.

## Produktbeskrivning

Pulsmätare i form av ett bröstband som trådlöst skickar pulsvärden till en mottagare som kopplas till din smartphone. Mottagaren har anslutning för hörlurar. Runtastic Pro app med funktioner som GPS Tracking, kartvy, kaloriförbränning, värdetabeller, träningshistrorik m.m. Ej originaltillbehör.

## Förpackningen innehåller

- Mottagare
- Bröstband

## Installera programvaran

Skriv in följande adress i din webbläsare: www.runtastic.com/en/activate

På sidan kan du aktivera din kod steg för steg. Det går även att scanna QR-koden i denna bruksanvisning med din smartphone.

Observera att du måste ha en QR-scanner app installerad på din telefon. Om du inte har det kan den laddas ned via "App Store" i din telefon.

## Användning

## Ansluta mottagaren

Anslut mottagaren till telefonens hörlursuttag



### Obs!

- Mikrofonen och högtalaren kopplas bort när mottagaren är inkopplad i telefonen. Det är dock möiligt att använda ett headset för att t.ex. lyssna på musik.
- Fjärrkontrollen till iPhone fungerar inte när mottagaren är inkopplad.
- Mottagaren drar batteri när den är inkopplad även om inte appen är aktiverad. Koppla ur mottagaren när den inte ska användas.

## Aktivera pulsmätning

För att aktivera pulsmätning, aktivera appen i din smartphone.

### iPhone

- 1. Gå till Inställningar och välj Heart Rate Settings.
- 2. Välj Runtastic Receiver with Chest strap och ställ Enable Runtastic Receiver på ON.
- 3. Tryck på Re-Pair.

### Android

- 1. Gå till Inställningar O och väli Heart Rate Settings.
- 2. Välj Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

### Blackberry

- 1. Gå till Inställningar och välj Heart Rate Settings.
- 2. Välj Heart Rate Monitoring och sedan Enabled följt av Heart Rate Sensor och avslutningsvis Runtastic.

## Windows 7-telefon

- 1. Gå till Inställningar och välj Heart Rate Settings.
- 2. Välj ON på Runtastic Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

## Sätta fast bröstbandet

Framsida





Anslut det elastiska bandet till sensorn. Justera bandet så att sensorerna sitter fast under dina bröstmuskler.



Obs! För att få bästa kontakt med din hud kan du behöva fukta kontaktytorna eller använda en ECG-gel som finns i de flesta hälsoaffärer.

## Byta mellan kodad och okodad överföring

Det finns 16 kodade och en okodad kanal.

1. Tryck på knappen på framsidan av bröstbandet. 2. Om du trycker och håller ned



- knappen i 5 sekunder går den automatiskt till den okodade kanalen.
- 3. Tryck igen för att gå tillbaka till de kodade kanalerna.

### iPhone

- 1. Gå till Inställningar och välj Heart Rate Settings. I nedre delen av skärmen kan du se vilken kanal pulsmätaren sänder. Om den sänder en kodad kanal visas en siffra och om den sänder en okodad kanal visas Uncoded.
- 2. Om du vill byta kanal tryck på knappen på bröstbandet. Tryck på Re-Pair igen och din iPhone skapar en ny anslutning till bröstbandet.

### Android

- 1. Gå till Inställningar O och välj Heart Rate Settings. Under Sensor Channel kan du se vilka kanaler pulsmätaren sänder. Om den sänder en kodad kanal visas en siffra och om den sänder en okodad kanal visas Uncoded.
- 2. Om du vill byta kanal måste du koppla bort bröstbandet från mottagaren genom att byta till No pulse connection.
- З. Byt sedan kanal genom att trycka på knappen på bröstbandet. Byt till Receiver + Chest strap (5.3 kHz). Din telefon skapar en 4.
- ny anslutning till bröstbandet.

### Blackberry/Windows 7-telefon

- 1. Gå till Inställningar och välj Heart Rate Settings. Under Sensor Channel kan du se vilka kanaler pulsmätaren sänder. Om den sänder en kodad kanal visas en siffra och om den sänder en okodad kanal visas Uncoded.
- 2. Om du vill byta kanal tryck på knappen på bröstbandet. Tryck på Connect Sensor igen och din telefon skapar en ny anslutning till bröstbandet.

Obs! Fördelen med kodad överföring är att den minskar risken för störning.

Obs! Fördelen med en okodad överföring är att du kan ansluta till annan utrustning som löpband, motionscykel etc.



## Byta batteri på mottagaren



1. Öppna locket på mottagaren enligt figuren.





2. Ta ur det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR1220-batteri Observera batteriets polaritet.



3. Sätt tillbaka locket

## Byta batteri på bröstbandet

1. Öppna batteriluckan genom att använda ett mynt eller liknande. 2. Ta ur det gamla batteriet sätt i ett nytt CR2032-batteri. Observera batteriets polaritet. 3. Sätt tillbaka batteriluckan.

## Skötsel och underhåll

Vid behov, torka av produkten med en lätt fuktad, mjuk trasa. Använd aldrig lösningsmedel eller slipande rengöringsmedel.

## 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.

## Specifikationer

Mått mottagare Mottagare batteri Sändare batteri Passar

25 × 25 mm. 1 × CR1220-batteri 1 × CR2032-batteri iPhone, Android, Blackberry och Windows Phone 7



# Pulsmåler med brystbånd for smarttelefoner

### Art. nr. 31-5054

Les brukerveiledningen nøye før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

## Produktbeskrivelse

Pulsmåler i form av et brystbånd som sender pulsverdiene trådløst til en mottaker som er koblet til en mottaker. Mottakeren kobles til smarttelefonen. Hodetelefon kan også kobles til mottakeren. Leveres med Runtastic Pro app med funksjoner som GPS Tracking, kart, kaloriforbrenning, verditabeller, treningshistorikk m.m. Dette er ikke originalutstyr.

## Forpakningen inneholder

- Mottaker
- Brystbånd

## Installere programvaren

Programvaren er å finne på nettet på følgende adresse: www.runtastic.com/en/activate

Her kan man aktivere koden sin, trinn for trinn. QR-koden fra denne bruksanvisningen kan også skannes direkte med smarttelefonen.

Vær da klar over at du da må ha en QR-skanner-App installert på telefonen. Hvis du ikke har det kan den lastes ned som App fra nettet.

## **Bruk**

### Koble til mottakeren

Mottakeren kobles til telefonens headsetuttak.



### Obs!

- Mikrofonen og høyttaleren må kobles fra når mottakeren er koblet til telefonen. Men det er fullt mulig å bruke et headset til f.eks. å lytte til musikk.
- Fjernkontrollen til iPhone fungerer ikke når mottakeren er tilkoblet.
- Mottakeren trekker strøm fra batteriet når den er tilkoblet. • Dette gjelder selv om App-en ikke er aktivert. Mottakeren bør kobles ut når den ikke er i bruk.

## Akrivering av pulsmåler

For å aktivere pulsmåleren må App-en til smarttelefonen aktiveres.

### iPhone

- 1. Gå til Innstillinger og velg Heart Rate Settings.
- 2. Velg Runtastic Receiver with Chest strap og still Enable Runtastic Receiver på ON.
- 3. Trykk på Re-Pair.

### Android

- 1. Gå til Innstillinger O og velg Heart Rate Settings.
- 2. Velg Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

### Blackberry

- 1. Gå til Innstillinger og velg Heart Rate Settings.
- 2. Velg Heart Rate Monitoring og deretter Enabled fulgt av Heart Rate Device og tilslutt Runtastic.

## Windows 7-telefon

- 1. Gå til Innstillinger og velg Heart Rate Settings.
- 2. Velg ON på Runtastic Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

## Feste av brystbånd

Forsiden





Det elastiske båndet kobles til sensoren. Juster båndet slik at sensorene blir sittende rett under brystmusklene.



Obs! Den beste mulige kontanten med huden får man ved å fukte kontaktflatene eller å bruke en ECG-gel, som kan kjøpes i helsekostbutikkene.

## Skifte mellom kodet og ukodet overføring

Det er 16 kodede og en ukodet kanal.

1. Trykk på knappen på framsiden på brystbåndet.



- 2. Hvis man trykker ned og holder knappen inne i 5 sekunder, vil den gå automatisk til den ukodede kanalen.
- 3. Trykk en gang til for å gå tilbake til de kodede kanalene.

### iPhone

- 1. Gå til Innstillinger og velg Heart Rate Settings. På skjermens nedre del kan du se hvilken kanal pulsmåleren sender på. Hvis den sender en kodet kanal, vil tallet vises og hvis den sender en ukoden kanal vises Uncoded.
- 2. Trykk på knappen på brystbåndet for å skifte kanal. Trykk på Re-Pair igjen og iPhonen oppretter en ny kobling til brystbåndet.

### Android

- 1. Gå til Innstillinger O og velg Heart Rate Settings. Under Sensor Channel kan du se hvilke kanaler pulsmåleren sender. Hvis den sender en kodet kanal, vil tallet vises og hvis den sender en ukoden kanal vises Uncoded.
- 2. Hvis man skal skifte kanal må brystbåndet kobles fra mottakeren ved å skifte til No pulse connection.
- 3 Skift deretter kanal ved å trykke på knappen på brystbåndet.
- 4. Skift til Receiver + Chest strap (5.3 kHz). Telefonen oppretter da en ny kobling til brystbåndet.

## Blackberry/Windows 7-telefon

- 1. Gå til Innstillinger og velg Heart Rate Settings. Under Sensor Channel kan du se hvilke kanaler pulsmåleren sender. Hvis den sender en kodet kanal, vil tallet vises og hvis den sender en ukoden kanal vises Uncoded.
- 2. Trykk på knappen på brystbåndet for å skifte kanal. Trykk på Connect Sensor igjen og telefonen oppretter en ny kobling til brystbåndet.

Obs! Fordelen med kodet overføring er at faren for forstyrrelser reduseres.

Obs! Fordelen med ukodede overføringer er at man kan koble til annet utstyr, som løpebånd etc.







1. Lokket til batteriholderen åpnes som vist på figur.





2. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt CR1220-batteri. Vær oppmerksom på batteriets polaritet.



3. Sett lokket på plass igjen.

## Skifte av batteri på brystbåndet

- 1. Batterilokket åpnes ved hjelp av en mynt eller liknende.
- 2. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt CR2032-batteri.
- Vær oppmerksom på batteriets polaritet.
- 3. Sett batterilokket på plass igjen.

## Stell og vedlikehold

Tørk av, ved behov, med en myk, lett fuktet klut. Bruk aldri slipende rengjøringsmidler eller sterke løsemidler.

## Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

## Spesifikasjoner

Mål mottaker 25 × 25 mm. Mottaker batteri 1 × CR1220-batteri Batteri, sender 1 × CR2032-batteri iPhone, Android, Blackberry og Windows Phone 7 Passer



# Sykemittari älypuhelimiin

Tuotenro 31-5054

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

## Tuotekuvaus

Rintavyössä oleva sykemittari lähettää tiedot älypuhelimeen liitettävään vastaanottimeen. Vastaanottimessa on kuulokeliitäntä. Runtastic Pro -sovellus, jossa GPS Tracking, karttanäkymä, kalorien kulutus, arvotaulukot, harjoitteluhistoriikki ym. Ei alkuperäistarvike.

## Pakkauksen sisältö

- Vastaanotin
- Rintavyö

## **Ohjelmiston asentaminen**

Kirjoita internet-selaimen osoitekenttään seuraava osoite: www.runtastic.com/en/activate

Tällä sivulla voi aktivoida koodisi. Voit myös lukea älypuhelimellasi tässä käyttöohjeessa olevan QR-koodin. Tämä edellyttää, että puhelimessasi on sovellus, joka mahdollistaa QRkoodien lukemisen. Jos puhelimessasi ei ole QR-sovellusta, voit ladata sen App Storesta.



## Käyttö

### Vastaanottimen liittäminen

Liitä vastaanotin puhelimen kuulokeliitäntään.



### Huom!

- Mikrofoni ja kaiutin kytkeytyvät pois päältä, kun vastaanotin on liitettynä puhelimeen. Tämä ei kuitenkaan estä esim. kuulokkeiden käyttöä musiikin kuuntelussa.
- iPhonen kaukosäädin ei toimi vastaanottimen ollessa liitettynä. Kun vastaanotin on liitettynä, se kuluttaa akkua, vaikka sovellusta ei ole aktivoitu. Irrota vastaanotin, kun sitä ei käytetä.

## Sykemittauksen aktivoiminen Aktivoi sykemittaus aktivoimalla älypuhelimen sovellus.

## IPhone

- 1. Siirry kohtaan Settings ja valitse Heart Rate Settings.
- 2. Valitse Runtastic Receiver with Chest strap ja aseta Enable runtastic Receiver asentoon ON.
- 3. Paina Re-Pair.

## Android

- 1. Siirry kohtaan Settings 🖸 ja valitse Heart Rate Settings.
- 2. Valitse Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

### Blackberry

- 1. Siirry kohtaan Settings ja valitse Heart Rate Settings.
- 2. Valitse Heart Rate Monitoring, Enabled, Heart Rate Device ja lopuksi Runtastic.

## Windows 7-telefon

- 1. Siirry kohtaan Settings ja valitse Heart Rate Settings.
- 2. Valitse ON kohdassa Runtastic Receiver + Chest strap (5.3 kHz).

## Rintavyön kiinnittäminen

Etupuoli



## Takapuoli



Liitä elastinen vyö anturiin. Säädä vyö niin, että anturit ovat rintalihasten alapuolella.



Huom! Paras kontakti ihon kanssa saadaan, kun anturit kostutetaan. Voit myös käyttää useimmista terveysliikkeistä saatavaa ECG-geeliä.

## Koodatun ja koodaamattoman tiedonsiirron valitseminen

Sykemittarissa on 16 koodattua ja 1 koodaamaton kanava.

1. Paina rintavyön etupuolella olevaa painiketta.



- 2. Jos painiketta painetaan yli viiden sekunnin ajan, sykemittari siirtyy automaattisesti koodaamattomalle kanavalle.
- 3. Siirry koodatuille kanaville painamalla painiketta uudelleen.

### **IPhone**

- 1. Siirry kohtaan Settings ja valitse Heart Rate Settings. Näytön alaosassa näkee, millä kanavalla sykemittari lähettää. Jos sykemittari lähettää koodatulla kanavalla, näytöllä näkyy numero, ja jos sykemittari lähettää koodaamattomalla kanavalla, näytöllä lukee Uncoded.
- 2. Voit vaihtaa kanavaa painamalla rintavyön painiketta. Paina uudelleen Re-Pair, niin iPhone luo uuden liitännän rintavyöhön.

### Android

- 1. Siirry kohtaan Settings O ja valitse Heart Rate Settings. Kohdassa Sensor Channel voit katsoa, millä kanavilla sykemittari lähettää. Jos sykemittari lähettää koodatulla kanavalla, näytöllä näkyy numero, ja jos sykemittari lähettää koodaamattomalla kanavalla, näytöllä lukee Uncoded.
- 2. Jos haluat vaihtaa kanavaa, kytke rintavyö pois vastaanottimesta vaihtamalla kohtaan **No pulse connection**.
- 3 Vaihda tämän jälkeen kanavaa painamalla rintavyön painiketta.
- Valitse kohta Receiver + Chest strap (5.3 kHz). Puhelin muodostaa nyt uuden yhteyden rintavyöhön.

## Blackberry/Windows 7

- 1. Siirry kohtaan Settings ja valitse Heart Rate Settings. Kohdassa Sensor Channel voit katsoa, millä kanavilla sykemittari lähettää. Jos sykemittari lähettää koodatulla kanavalla, näytöllä näkyy numero, ja jos sykemittari lähettää koodaamattomalla kanavalla, näytöllä lukee Uncoded.
- 2. Voit vaihtaa kanavaa painamalla rintavyön painiketta. Paina uudelleen Connect Sensor, niin puhelin luo uuden liitännän rintavyöhön.

Huom! Koodatun tiedonsiirron etuna on, että se vähentää häiriön mahdollisuutta.

Huom! Koodaamattoman tiedonsiirron etuna on, että voit liittää myös muita laitteita, kuten juoksumaton tai kuntopyörän.



## Vastaanottimen pariston vaihtaminen





1. Avaa vastaanottimen paristolokeron kansi kuvan osoittamalla tavalla.





2. Poista vanha paristo ja laita tilalle uusi CR1220-paristo. Huomioi myös napaisuus.



3. Laita kansi takaisin paikalleen.

## Rintavyön pariston vaihtaminen

- 1. Avaa paristolokero kolikolla tai vastaavalla.
- 2. Poista vanha paristo ja laita tilalle uusi CR2032-paristo.
- Huomioi myös pariston napaisuus.
- 3. Pane paristolokeron kansi takaisin paikalleen.

## Huolto ja ylläpito

Pyyhi tarvittaessa kevyesti kostutetulla pehmeällä liinalla. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita tai liuottimia.

## Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Kysy tarkempia kierrätysohjeita kuntasi jäteneuvonnasta.

## Tekniset tiedot

Vastaanottimen mitat	
Vastaanottimen paristo	
Lähettimen paristo	
Sopii	

25 × 25 mm 1 × CR1220 1 × CR2032 iPhoneen. Android-puhelimiin. Blackberryyn ja Windows Phone 7:ään

