

Puls- og skritteller

Art. nr 34-8997
Modell D92E11G (PEDO)



Exercise
Timer



Chronograph



Continuous
Heart Rate
Measurement



Percentage
of maximum
Heart Rate



Heart Rate
Zone Alert



Countdown
Timer

Puls- og skritteller

Art.nr. 34-8997 Modell D92E11G (PEDO)

Les bruksanvisningen 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. (Se opplysninger om kundesenteret i denne bruksanvisningen).

Innholdsfortegnelse

1. Sikkerhet	4
2. Produktbeskrivelse	4
3. Knapper og funksjoner	5
4. Hovedfunksjoner	6
5. Visningsmodus for tid - lokal- og verdenstid	7
6. Hurtiginnstillinger	8
7. Stoppeklokkefunksjon - oversikt	26
8. Timerfunksjon - bruk	29
9. Treningsfunksjon - oversikt	30
10. Energisparefunksjon	55
11. Stell og vedlikehold	56
12. Avfallshåndtering	56
13. Spesifikasjoner	57

1. Sikkerhet

Ta kontakt med din lege eller trener før du bruker sonealarmen til et hardt treningsopplegg.

2. Produktbeskrivelse

Pulsklokke med pedometer. Måler puls med medfølgende brystbånd i henhold til personlig profil.

- Distanse
- Hastighet
- Kaloriforbruk
- Stoppeklokke
- Timer
- Klokke
- Dato
- Minne for lagring av treningsresultater
- Vannbeskyttet 5 ATM

3. Knapper og funksjoner

A [LIGHT] – Knapp for belysning

- Trykk for å tenne bakgrunnsbelysningen i 3 sek.

B [ST/STP] – Start-/stoppknapp

- Trykk for å starte eller stoppe i stoppe-klokke- og timermodus.
- Hold knappen inne for å starte eller stoppe treningsmodus.
- Trykk for å gå til neste menypost eller å øke verdi ved innstilling.
- Trykk for å velge mellom 12- eller 24-timers format og M-D (Måned-Dag) eller D-M (Dag-Måned) ved innstilling av tid.
- Hold knappen inne for å skifte mellom visning av normaltid og verdenstid i tidsvisningsmodus.

C [LAP/RESET] - Runde-/nullstillingsknapp

- Trykk for å velge mellom tidsvisningsmodus og treningsmodus.
- Trykk for å nullstille i stoppeklokkemodus eller tilbakestille i timermodus.
- Trykk for å gå til neste menypost eller å redusere verdi ved innstilling.
- Trykk for å velge mellom 12- eller 24-timers format og M-D (Måned-Dag) eller D-M (Dag-Måned) ved innstilling av tid.
- Hold knappen inne for å aktivere energisparefunksjonen i tidsvisningsmodus.

D [MODE] Funksjonsknapp

- Trykk for å velge mellom følgende funksjoner: Visning av klokkeslett, stoppeklokke og timer.
- Hold knappen inne for å gå til eller fra innstillingsmodus for følgende funksjoner: Visning av klokkeslett, timer og skritteller.



4. Hovedfunksjoner

Angående bildetekster

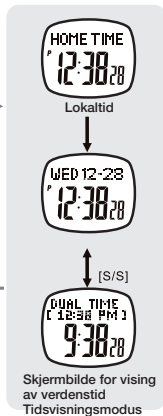
Bild	Produkt
[EL]	[LIGHT]
[S/S]	[ST/STP]
[L/R]	[LAP/RESET]
[M]	[MODE]



Timerfunksjon



Stoppeklokkefunksjon



5. Visningsmodus for tid - lokal- og verdenstid

Tidsvisningsmodus

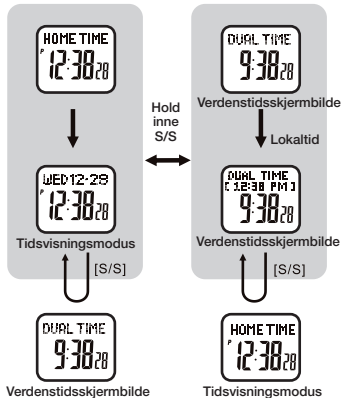
- Viser ukedag, dato og klokkeslett.

Verdenstidsskjerm bilde

- Viser verdenstid og normaltid.

Slik skifter man mellom lokaltid og verdenstid

- Trykk på [ST/STP] i tidsvisningsmodus for å vise verdenstid, tiden vises i noen sekunder.
- Trykk på [ST/STP] i tidsvisningsmodus for å vise normaltid, tiden vises i noen sekunder.
- Hold [ST/STP] inne for å skifte permanent mellom normaltid og verdenstid.



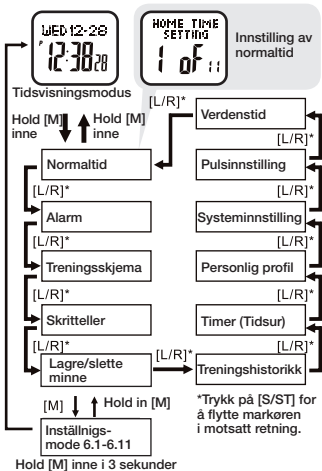
6. Hurtiginnstillinger

Man har følgende innstillingsmuligheter:

1. Normaltid
2. Alarm
3. Treningsskjema
4. Skritteller
5. Lagre/slette minne
6. Treningshistorikk
7. Timer (Tidsur)
8. Personlig profil
9. Systeminnstilling
10. Pulsinnstilling
11. Verdenstid

Velg innstilling

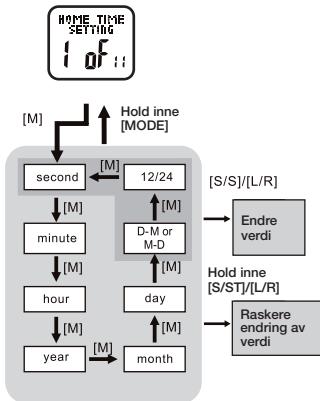
- Hold [MODE] inne i normaltidvisningsmodus for å gå til valg av innstilling.
- Trykk på [LAP/RESET] eller [ST/STP] for å navigere mellom de forskjellige innstillingsmulighetene, fra 1 til 11.
- Når du står i ønsket innstillingsmodus, bekreft med [MODE].
- Hold [MODE] inne i ca. 1 sekund for å forlate innstillingsmodus. Hold [MODE] inne i ca. 3 sekund for å forlate alle innstillinger og å gå tilbake til normalt tidsvisningsmodus.



6.1 Hurtiginnstillingsfunksjon 1 av 11 - Tidsvisning

Innstilling av tid

- I hurtiginnstilling 1 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Trykk på [MODE] for å flytte den blinkende markøren.
- Når tallene for sekunder begynner å blinke trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å nullstille dem.
- Når en av postene (minutt, time, år, måned eller dag) blinker, trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi.
- Hold [ST/STP] eller [LAP/RESET] inne for å bla raskere mellom tallene.
- Når formatet 12 eller 24 timer og D-M eller M-D er valgt, trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge innstilling.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsdisplayet.



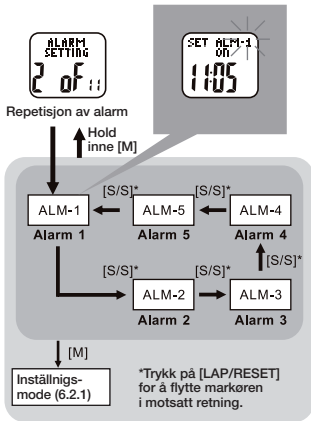
6.2 Hurtiginnstillingsfunksjon 2 av 11 – Skjermbilde for gjentakelse av alarm

Repetisjon av alarm

- Klokken har 5 repetisjoner av alarm for tidsvisning.
- Når en av disse er aktivert, vil klokken varsle i 30 sekunder hver dag på det innstilte klokkeslettet.
- Når alarmen varsler kan man trykke på en vilkårlig valgt knapp for å skru den av.

De forskjellige repeterende alarmene vises på følgende måte

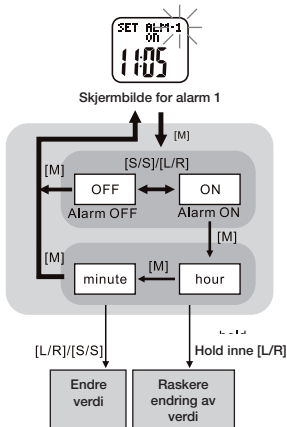
- I hurtiginnstilling 2 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Trykk på [LAP/RESET] eller [ST/STP] for å navigere mellom de forskjellige alarmene, fra alarm 1 til alarm 5.



6.2.1 Hurtiginnstillingsfunksjon 2 av 11 – Innstilling av gjentakende alarm

Slik stilles gjentakende alarm inn

- Trykk på [MODE] i displayet for alarm 1 når du skal inn i innstillingsmodus for alarm 1.
OBS: Still inn alarm 2, 3, 4 og 5 på samme måte som beskrevet nedenfor.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å aktivere (ON) eller deaktivere (OFF) den repeterende alarmen.
OBS: Når repetisjonsfunksjonen er aktivert vil indikatoren for dette vises på skjermen.
- Hvis du har valgt å aktivere alarmen, trykk på [MODE] for å gå til innstilling av timer og minutter.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre respektive verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.



6.3 Hurtiginnstillingsfunksjon 3 av 11 – Display for treningsskjema

Innstilling av treningsskjema (automatisk start eller stopp)

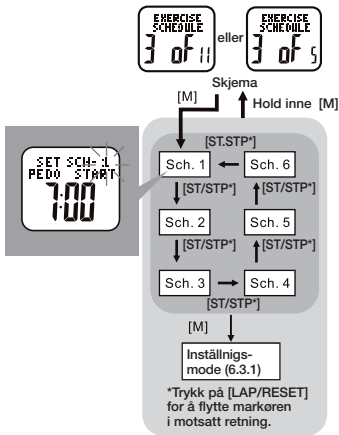
- I klokken er det 6 skjemaer for å starte og stoppe treningsfunksjonen automatisk.
Eksempel: Hvis du ønsker å starte funksjonen klokken 07:00 og stoppe den automatisk klokken 08:00, må du oppgi et skjema (f.eks. SCH-1) for starten og et annet (f.eks. SCH-2) for å stoppe.

Slik viser du forskjellige treningsskjemaer

- I hurtiginnstilling 3 av 11 eller 3 av 5, trykk på [MODE] for å gå til skjermbildet.

Tips: Du kan gå til skjermbildet fra innstilling 3 av 5 ved å holde [MODE] inne i treningsfunksjonen og trykke på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge den.

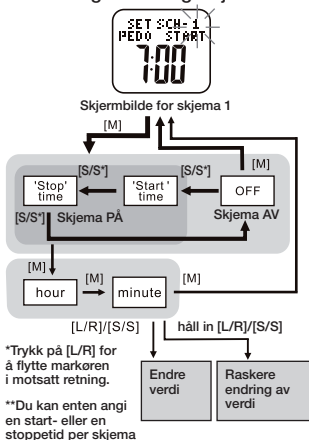
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å vise det aktuelle skjemaet, fra Skjema 1 til Skjema 6. Se diagrammet til venstre.



6.3.1 Hurtiginnstillingsfunksjon 3 av 11 – Innstilling av treningsskjema

Slik stilles treningsskjema inn

- Trykk på [MODE] i skjermbilde for skema 1 for å gå til innstillingen.
OBS: Still inn skema 2, 3, 4, 5 eller 6 på samme måten.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge mellom OFF, START og STOP.
OFF: Funksjonen skrues av.
- **START:** Treningsfunksjonen aktiveres automatisk ved den innprogrammerte tiden.
- **STOP:** Treningsfunksjonen deaktiveres automatisk ved den innprogrammerte tiden.
- Hvis du har valgt START eller STOP, trykk på [MODE] for å gå til innstilling av timer og minutter.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.



6.4 Hurtiginnstillingsfunksjon 4 av 11 – Innstilling av skritteller

Innstilling av skritteller (følsomhet og automatisk stenging)

- **Sensitivity Level:** For å tilpasse skritttelleren til din gange eller løping (følsomhet).
- **Sleep Time:** For å stille inn hvor lang tid det skal ta før automatisk avstengning aktiveres når INGEN trinn registreres.

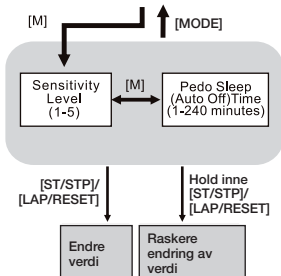
Følsomheten og tid for automatisk avstengning stilles inn som beskrevet nedenfor

- I hurtiginnstilling 4 av 11 eller 4 av 5, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Tips:** Du kan gå til displayet fra innstilling 4 av 5 ved å holde [MODE] inne i treningsfunksjonen og trykke på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge den.
- Trykk på [MODE] for å flytte den blinkende markøren.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.

Tips: Du kan selv avgjøre hvilken følsomhet som passer best ved å gå eller løpe for å starte pipingen (de tre første pipene høres ikke). Velg det aktuelle nivået hvis pipingen har samme takt som din gange eller løperytme. Hvis den ikke har det, så forsøk med et annet nivå.



Innstilling av skritteller



- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodusen.

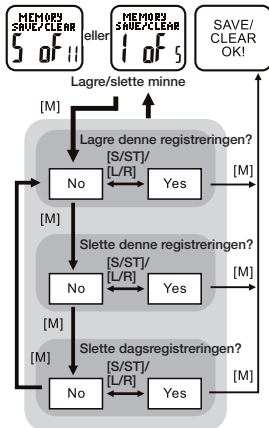
6.5 Hurtiginnstillingsfunksjon 5 av 11 – Lagre/slette minnet

Hvilken informasjon kan slettes/lagres?

- **Save/Clear this Event:** Lagre eller slette treningsinformasjon fra den aktuelle treningsøkten. All informasjon om trening som lagres på samme dag, lagres som en dagsregistrering.
- **Clear Daily Record:** Slett den aktuelle dagsregistreringen.

Slik lagrer/sletter du treningsinformasjon og sletter dagsregistreringen

- I hurtiginnstilling 5 av 11 eller 1 av 5, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
Tips: Du kan gå til displayet fra innstilling 1 av 5 ved å holde [MODE] inne i treningsfunksjonen og trykke på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge den.
OBS: Hvis det ikke er registrert noen informasjon om treningen vil heller IKKE modusen for lagre eller slette kunne komme opp.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge mellom YES (JA) eller NO (NEI). Trykk på [MODE] når displayet viser YES for å bekrefte om du vil lagre eller slette.
- Trykk på [MODE] for å flytte markøren når displayet viser NO.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.



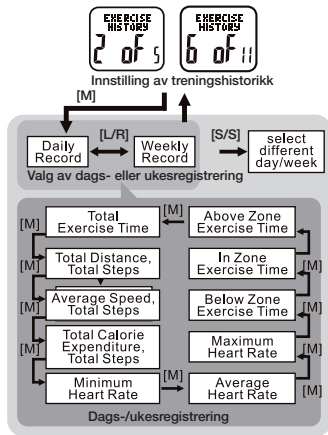
6.6 Hurtiginnstillingsfunksjon 6 av 11 – Vise treningshistorikk

Hvilken informasjon kan vises?

- **Daily Record:** Dagsregistreringen for den aktuelle dagen og for de siste 7 dagene.
 - **Weekly Record:** Ukesregistrering for de 10 siste ukene.
- OBS:** Innholdet i en dags- eller ukesregistrering vises i diagrammet til venstre.

Slik vises dags-/ukesregistrering

- I hurtiginnstilling 6 av 11 eller 2 av 5, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Tips:** Du kan gå til displayet fra innstilling 2 av 5 ved å holde [MODE] inne i treningsfunksjonen og trykke på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge den.
- Trykk på [LAP/RESET] for å velge mellom dags- og ukesregistrering. Når du har valgt type registrering, trykk på [ST/STP] for å velge mellom dager og uker.
 - Når en dag eller uke vises, trykk på [MODE] for å vise treningsinformasjonen.
 - Når man har sett seg ferdig, hold [MODE] inne for å forlate denne modusen.



6.7 Hurtiginnstillingsfunksjon 7 av 11 – Innstilling av timer (tidsur)

Innstilling av timer

- Still inn timeren ved hjelp av denne beskrivelsen.
- Det lengste tidsintervallet som kan angis er 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

Slik stilles timeren inn

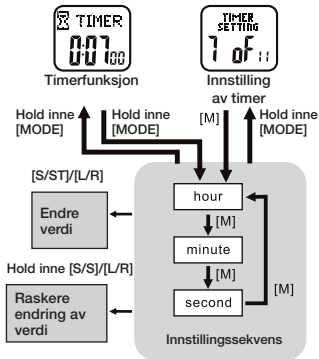
- I hurtiginnstilling 7 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.

Eller:

- Hold [MODE] inne i timermodus for å gå til valg av innstilling.

OBS: Timeren kan ikke stilles inn mens den jobber med nedtelling, da havner man i timerfunksjonen i stedet.

- Trykk på [MODE] for å flytte den blinkende markøren.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodusen.



6.8 Hurtiginnstillingsfunksjon 8 av 11 – Innstilling av personlig profil

Innstilling av personlig profil

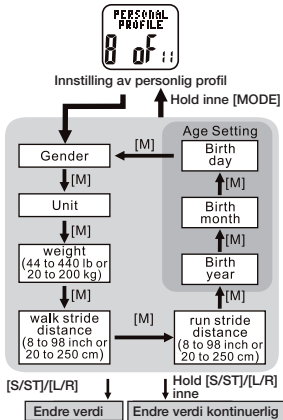
- Legg inn din personlige profil (kjønn, enhet, vekt, skrittlengde for hhv. løping og gange, samt alder) med hjelp av denne innstillingen.
- VIKTIG:** Still inn den personlige profilen før klokken tas i bruk, ellers er det visse treningsfunksjoner som ikke vil gi deg riktige verdier.

Slik fører man inn sin personlige profil

- I hurtiginnstilling 8 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Trykk på [MODE] for å flytte den blinkende markøren.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.

Tips: Gå/løp en oppmålt strekning (f.eks. 100 meter) og regn ut hvor mange skritt du bruker på denne strekningen (f.eks. 200 skritt). Regn ut hva som blir den gjennomsnittlige lengde per skritt: $100 \text{ m} : 200 = 0,5 \text{ m}$ eller 50 cm.

- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.



6.9 Hurtiginnstillingsfunksjon 9 av 11 – Systeminnstilling

Systeminnstilling

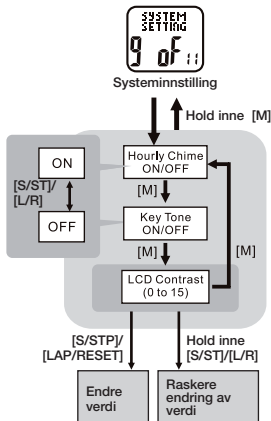
- Oppgi dine ønsker for timesignal (Hourly Chime), tastetone (Key Tone) og LCD-kontrast (LCD Contrast) med hjelp av den følgende innstillingen.

Slik stilles systemet inn

- I hurtiginnstilling 9 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Trykk på [MODE] for å flytte den blinkende markøren.
- Når ON eller OFF for timesignal blinker, trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å aktivere eller deaktivere funksjonen.

OBS: Indikatoren for timesignalet vises alltid på skjermen når timesignalet er aktivert (ON). Klokken varsler hver hele time, d.v.s. 01:00, 02:00, 03:00 etc.

- Når posten for innstilling av LCD-kontrast blinker, trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.



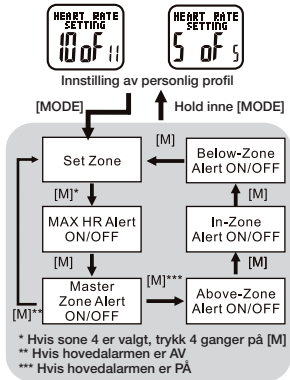
6.10 Hurtiginnstillingsfunksjon 10 av 11 – Oversikt over pulsinnstilling

Oversikt over pulsinnstilling

- Les informasjonen om pulssoner i kap. 9.4.3.1 og 9.4.3.2 før du foretar innstillingene.
- **Set Zone:** For å velge en av 4 pulssoner for sonealarmen.
- **Maksimum Heart Rate Alert:** For å aktivere/deaktivere alarmen for maks. puls.
- **Master Zone Alert:** Hovedinnstilling for sonealarm når pulsen ligger høyere enn, innenfor eller lavere enn den valgte sonen.
- **Above-Zone Alert:** For å aktivere/deaktivere alarmen når pulsen ligger høyere enn den valgte sonen.
- **In-Zone Alert:** For å aktivere/deaktivere alarmen når pulsen ligger innenfor den valgte sonen.
- **Below-Zone Alert:** For å aktivere/deaktivere alarmen når pulsen ligger lavere enn den valgte sonen.

Slik velges innstillingsmodus

- I hurtiginnstilling 10 av 11 eller 5 av 5, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- **Tips:** Du kan gå til innstillingsmodus fra hurtiginnstilling 5 av 5 ved å holde [MODE] inne i treningsfunksjonen og trykke på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge den.
- Trykk på [MODE] for å flytte mellom de seks innstillingene.



- Hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodusen.

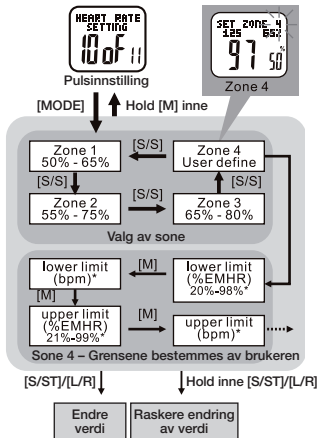
6.10.1 Hurtiginnstillingsfunksjon 10 av 11 – Innstilling av pulssone

Slik stilles pulssone inn

- I hurtiginnstilling 10 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
ADVARSEL: Snakk med legen eller treneren din før du stiller inn alarmfunksjon for pulssone for en hard kondisjonstreningssøkt.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge mellom sone, fra sone 1 til sone 4.
- Øvre og nedre grense for sonene 1, 2 og 3 vises i diagrammet til venstre. Du kan selv angi grensene for sone 4.
- Sonealarmen aktiveres når grenseverdien for den sonen som vises (velges) nås.

Slik stilles grenseverdiene for sone 4 inn

- Når du har valgt sone 4, trykk på [MODE] for å gå til innstilling av øvre og nedre grense.
- Når en av innstillingene blinker, trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.
- OBS:** * Det går ikke å oppgi en grense utenfor måleintervallet, dvs. 40 til 240 slag per minutt (bpm) eller tilsvarende prosent av maks. puls (% EMHR).
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.

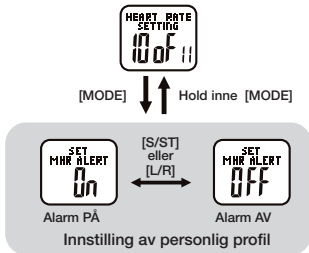


6.10.2 Hurtiginnstillingsfunksjon 10 av 11 – Sonealarm for maks. puls PÅ/AV

Slik skrur man på/av alarmfunksjonen for maks. puls

- I hurtiginnstilling 10 av 11, trykk på [MODE] til SET MHR ALERT vises.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å aktivere eller deaktivere alarmen.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.

OBS: Du bør lese informasjonen i kapittel 7.4.3.2 om alarmfunksjonen når maks. puls overskrides.



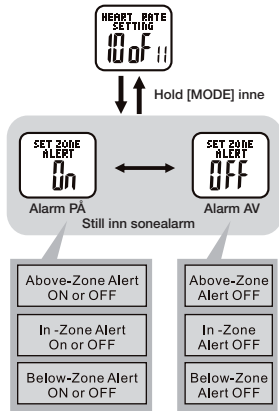
6.10.3 Hurtiginnstillingsfunksjon 10 av 11 – Sonealarm PÅ/AV

Innstilling av sonealarm

- Når du skruv av denne funksjonen, deaktiveres også alarmen ved puls over, innenfor og under pulssonen (Above-Zone Alert, In-Zone Alert respektive Below- Zone Alert).
- For at du skal kunne aktivere alarmfunksjonene ved puls over, innenfor og under pulssonen, må du først påse at denne innstillingen er aktivert.

Slik aktiveres på/av sonealarmen

- I hurtiginnstilling 10 av 11, trykk på [MODE] til SET ZONE ALERT vises.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å aktivere eller deaktivere alarmen.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodus.



6.10.4 Hurtiginnstillingsfunksjon 10 av 11 – Individuell sonealarm PÅ/AV

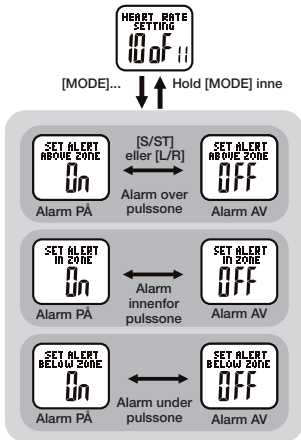
Slik skrur alarmen for puls over/innenfor/ under pulssonen på/av

- I hurtiginnstilling 10 av 11, trykk på [MODE] til SET ALERT ABOVE ZONE, SET ALERT IN ZONE eller SET ALERT BELOW ZONE vises.

OBS: 6.10.3 SET ZONE ALERT MÅ være aktivert (ON), hvis ikke vises ikke denne innstillingen.

- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å aktivere eller deaktivere alarmen.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodusen.

OBS: Les informasjonen i kapittel 9.4.3.2 om alarmfunksjon for pulssone.



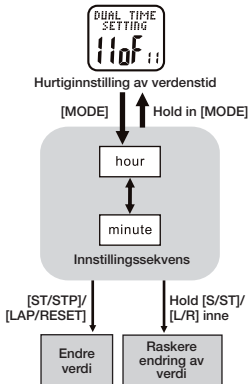
6.11 Hurtiginnstillingsfunksjon 11 av 11 – Innstilling av verdenstid

Innstilling av verdenstid

- Med hjelp av denne innstillingen kan du oppgi tiden for den andre tidssonen.

Slik stilles verdenstiden inn

- I hurtiginnstilling 11 av 11, trykk på [MODE] for å gå til innstillingsmodus.
- Trykk på [MODE] for å flytte den blinkende markøren.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å endre verdi. Hvis knappen holdes inne vil innstillingen gå raskere.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate innstillingsmodusen.



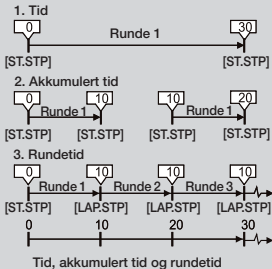
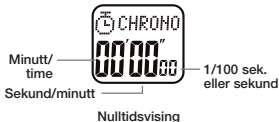
7.0 Stoppeklokkefunksjon - oversikt

Oversikt over stoppeklokkefunksjonen

- I klokken er det en stoppeklokke som måler tid, akkumulert tid og rundetid.
- Måleenhet: 1/100 sekund eller 1 sekund (etter første timen).
- Måleintervall: 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.
- Rundeminne: Inntil 50 runder.

Stoppeklokkedisplay

- Når stoppeklokkemodus er valgt vil følgende komme opp på skjermen:
- Ved telling: Den første timen (59 minutter og 59,99 sekunder) vil minutter , sekunder og 1/100 sekunder vises på skjermen. Deretter vises timer, minutter og sekunder.
- Når tellingen stoppes: Aktuell rundetid og akkumulert tid vises på skjermen.
- Rundetid: Det aktuelle rundenummeret og rundetiden vises på skjermen i noen sekunder.



7.1 Stoppeklokkefunksjonen - bruk

Slik måles tiden

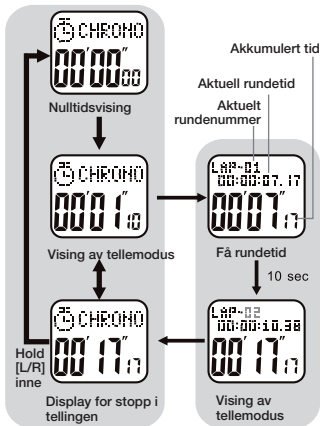
- Trykk på [ST/STP] for å starte tellingen.
- Trykk på [ST/STP] for å stoppe tellingen.

Slik får du en rundetid

- Trykk på [LAP/RESET] for å få en rundetid (rundetidsdisplayet) mens stoppeklokken teller. I rundetiddisplayet:
 - Rundennummeret vises på den første raden.
 - Rundetiden vises på den andre raden.
 - Akkumulert tid vises på tredje rad.
- Skjermbildet for telling kommer automatisk tilbake etter 10 sekunder.
- Repeter tastingen som er beskrevet ovenfor for å få ytterligere en rundetid.

Slik stilles stoppeklokken tilbake

- Hold [LAP/RESET] inne når stoppeklokken er stoppet, hvis du vil stille den tilbake.
- OBS:** Husk at all informasjon om rundetider etc. slettes når stoppeklokken stilles tilbake.

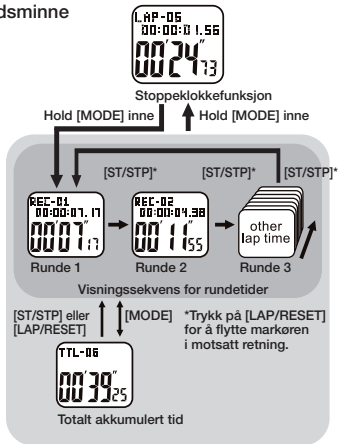


7.2 Stoppeklokkefunksjon - rundetidsminne

Slik vises opplysningene fra minnet for rundetider:

- For å gå til minnemode, hold [MODE] inne i stoppeklokkefunksjonen.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å se rundetidene, en av gangen.
- Trykk på [MODE] for å skifte mellom totalt akkumulert tid og sekvenser for rundetidsminnet.
- Når innstillingene er foretatt, hold [MODE] inne for å forlate minnemode.

OBS: Minnedisplayet vises IKKE hvis det ikke er registrert noen informasjon om rundetider.



8. Timerfunksjon - bruk

Oversikt over timerfunksjonen

- Måleenheten for timeren er sekunder.
- Det lengste tidsintervallet som kan angis er 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

Slik stilles timeren inn

- Still inn timerens tidsmål, se kap. 6.7 for mer informasjon om dette.

Slik måles nedtellingstiden

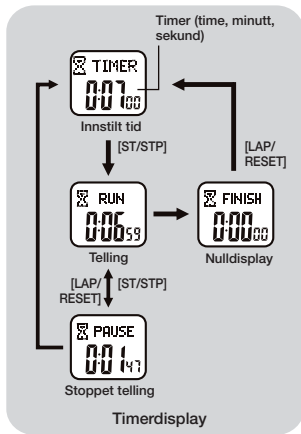
- Trykk på [ST/STP] for å starte tellingen.
- Trykk på [ST/STP] for å stoppe tellingen.

Signaler

- Klokken piper ved enkelte tilfeller under tellingen:
 - 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minutt(er)
 - 50, 40, 30, 20, 10 sekunder
 - 5, 4, 3, 2, 1 sekund(er)
 - Ved 0 sekunder piper klokken i 10 sekunder.

Slik stilles timeren tilbake

- Hold [LAP/RESET] inne for å stille timeren tilbake til den innstilte tiden, når den har telt ned.



9. Treningsfunksjon - oversikt

Oversikt over treningsfunksjonen

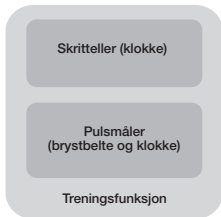
- I treningsfunksjonen brukes to enheter – skrittelleren og pulsmåleren – for å samle informasjon om en treningsøkt.

Skritteller

- Skritt ved gange/løping
- Hastighet
- Strekning
- Treningstid
- Kaloriforbruk ved trening
- Dags- og ukesregistrering av informasjonen som er nevnt ovenfor

Pulsmåler

- Puls oppgitt i slag per minutt (bpm) og prosent av maksimumspuls (%EMHR)
- Høyeste/laveste/gjennomsnittlig puls
- Sonealarm (maksimumspuls samt over-, innenfor og underpulssone)
- Treningstid (over, innenfor og under pulssone)
- Kaloriforbruk
- Dags- og ukesregistrering av informasjonen som er nevnt ovenfor.



Tips:

Klokken kan også benyttes med kun skrittelleren aktivert. Da vil ingen informasjon om puls eller øvrig trening lagres/vises for denne treningsøkten.

9.1 Treningsfunksjon – tips for en sundere livsstil

Tips for en sund livsstil

Her er noen generelle råd for en sunn livsstil:

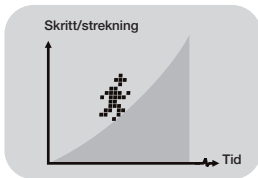
- Pass på å få nok søvn.
- Ha omgang med andre mennesker.
- Tren mer.
- Gå en tur hver dag.
- Spis variert mat.

Slik øker du antall skritt

- Man tror at turgåing har en positiv effekt på helsen. Her er noen tips som kan hjelpe deg med å øke antall skritt:
- Gå av buss/trikk tidligere eller parker bilen din et stykke fra jobben og gå den siste strekningen.
- Gå litt hver dag.
- Lytt til musikk når du går, eller gå sammen med en venn.

VIKTIG: Vær alltid forsiktig og ekstra oppmerksom når du lytter til musikk mens du går i trafikken.

- Sett deg mål for treningen din (f.eks. antall km eller timer per dag/uke).



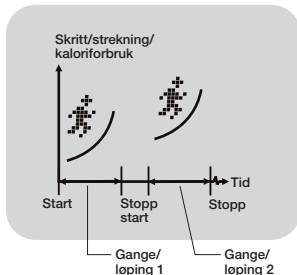
9.1.1 Treningsfunksjon - skritteller

Skritteller

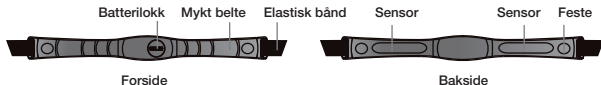
- I Klokken er det en avansert skrittellerfunksjon som kan hjelpe deg med å oppnå dine helsemål.
- Informasjonen omfatter strekning, hastighet, treningstid og kaloriforbruk når du løper eller går. Informasjonen kan leses direkte på skjermen eller lagres i minnet.

Slik oppnår du målet ditt med skrittelleren

- For å oppnå målet med å gå/løpe 10 km hver uke:
- Skru på treningsfunksjonen hver gang du trener. Registreringen av informasjonen gjør at du ser hvor mange kilometer (strekning) du har gått/løpt, både dag for dag og ukentlig.
- For å oppnå målet med å mosjonere 3 timer hver uke: Skru på treningsfunksjonen hver gang du trener. Registreringen av informasjonen gjør at du ser hvor mange timer (treningstid) du har gått/løpt, både dag for dag og ukentlig.



9.2 Treningsfunksjon – tips ved pulsmåling



Pulsmålerens brystbelte

- Til klokken medfølger et brystbelte for pulsmåling.
- Når du bruker brystbeltet under trening, vil du hele tiden få informasjon som f.eks. aktuell, høyeste, laveste og gjennomsnittspuls.

Tips for bruk av brystbelte

- Det er to sensorer på brystbeltets bakside. De to sensorene må være i direkte kontakt med huden din under målingen.
- Bruk IKKE pulsmåleren når du dykker eller svømmer i vann.
- Sensorene skal rengjøres med noen dråper vann. Tørk dem med papirhåndkle for å fjerne eventuelt fett.
- Bruk IKKE hudkrem der sensorene skal festes, da dette vil isolere signalene mellom huden og sensorene. Vask huden med såpe og vann. Dette gir bedre overføring av signalene.
- Hvis du har svært tørr hud, kan du forsøke å bruke litt kontaktgel eller vann der sensorene skal festes.
- Juster brystbeltet med det elastiske båndet slik at det sitter ordentlig rundt brystet og ikke løsner når du begynner å trene.
- Unngå avanserte bevegelser ved pulsmåling da dette kan gi feil resultat.

9.2.1 Treningsfunksjon – bruk av brystbelte

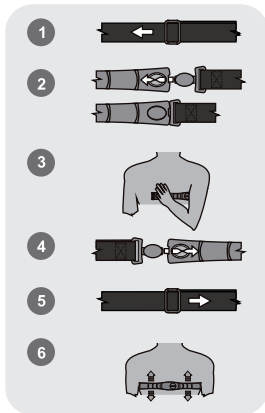
Sånn brukes brystbeltet

Følg trinnene nedenfor når du skal ta på deg brystbeltet:

- Juster det elastiske båndet slik at brystbeltet passer løst rundt brystet.
- Fest det elastiske båndet på den ene siden av delen med sensorer. Kontroller at det sitter skikkelig godt fast.
- Bruk den ene hånden til å holde brystbeltet på plass.
- Bruk den andre hånden til å feste det elastiske båndet på den andre siden av sensorene.
- Juster det elastiske båndet slik at brystbeltet sitter bekvemt rundt brystet.
- Juster brystbeltet slik at de to sensorene har god hudkontakt.

VIKTIG: Brystbeltet kan IKKE ta imot pulssignaler gjennom klærne. Det må festes direkte på huden.

Tips: Når det er tørt ute kan det være smart å fukte kontaktflaten med litt vann for å få bedre overføring.



9.3 Treningsfunksjon – aktivere/deaktivere treningsfunksjonen

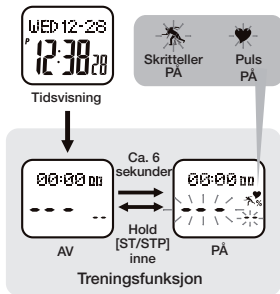
Slik aktiverer/deaktiverer du treningsfunksjonen

Skrittelleren og pulsmåleren aktiveres automatisk når du velger treningsfunksjonen. Alternativt kan du holde [ST/STP] inne, for å slå på eller skru av funksjonen umiddelbart.

- Skrittelleren avsluttes automatisk hvis ingen skritt blir registrert i løpet av en viss tid.
- Pulsmåleren avsluttes automatisk hvis det ikke registreres noen puls i løpet av 2 minutter.
- Hvis man ikke skal telle skritt og ikke registrere puls, kan man skru av treningsfunksjonen ved å gå til hjemmetidsfunksjonen.
- Hvis man har telleren i innstillingsmodus, skrus treningsfunksjonen av automatisk.

Tips:

Brystbeltet/klokken MÅ festes godt rundt brystet/håndleddet før pulsmåling og skrittelling kan utføres.



9.3.1 Treningsfunksjon – treningsinformasjon og pulsregistrering

Treningsinformasjon (øvre rad)

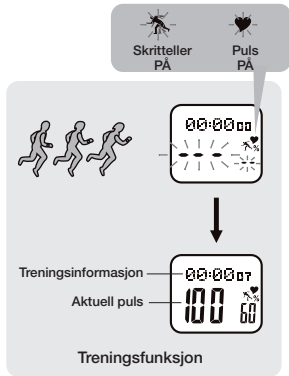
- Når treningsfunksjonen er aktivert (forutsatt at du går/løper samtidig) er det best å stille klokken på treningsinformasjonen for gange eller løping.
- Den informasjonen som skrittelleren og pulsmåleren genererer kan avleses direkte fra den øvre raden på skjermen eller lagres som en registrering.
- I kapitlet 9.4 er det flere opplysninger om treningsinformasjon.

Lagre/slette av treningsinformasjon

- Når treningsøkten er over kan den registrerte informasjonen lagres i dagsregistreringen eller slettes.
- I kapittel 9.5 er det mer informasjon om hvordan man lagrer eller sletter treningsinformasjon.

Aktuell pulsregistrering (nederste rad)

- Hvis du har brystbeltet vises aktuell puls og prosent av maksimums puls på skjermens nedre rad.
- De to verdiene oppdateres kontinuerlig på skjermen under treningsøkten.



9.3.2 Treningsfunksjon – aktuell puls



Treningsfunksjon

Maks.puls (EMHR)

Maks. pulsverdi = 220 - din alder

Eksempel: Tom er 53 år. Hva er da hans makspuls?

$$\text{EMHR} = 220 - 53 = 167$$

OBS: Klokken kan beregne makspuls for brukere som er inntil 100 år gamle.

Prosent av makspuls (%EMHR):

% EMHR = den registrerte pulsen /
EMHR x 100 %

Eksempel: Hva er Toms %EMHR hvis han har en puls på 100?

$$\% \text{ EMHR} = 100 / 167 \times 100 \% = 60 \%$$

- Når du trener eller beveger deg, vil hjertet pumpe blodet raskere rundt i kroppen pga det økende energinivået.
- I treningsfunksjonen vises aktuell puls i form av:
 - Puls (f.eks. 100): Antall hjerteslag per minutt (bpm).
 - Prosent av maks. puls (f.eks. 60 %): Den registrerte pulsen uttrykt i prosent av maks. puls.

Prosent av maks.puls

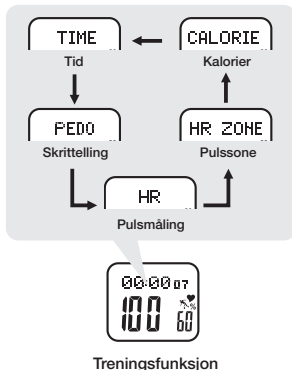
- Dette er et brukbart tall når man skal analysere en persons kondisjonsnivå.
- Tallet kan benyttes til å ta fram en pulssone for kondisjonstrening.
- Din lege kan gi deg mer informasjon om betydningen av prosenter av maks. puls.

OBS: Du MÅ oppgi alder og kjønn først. Hvis ikke vil ikke tallene endres. I kapitel 6.8 er det informasjon om innstilling av alder og kjønn.

9.4 Treningsfunksjon – 5 skjermbilder for treningsinformasjon

Treningsinformasjon

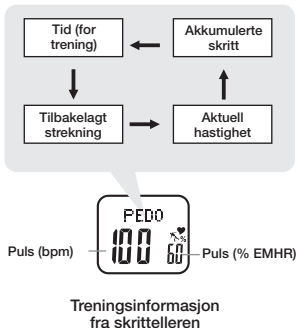
- Treningsfunksjonen omfatter 5 forskjellige skjermbilder som viser informasjon om treningen. Det er bilder for:
 - Skrittelling
 - Pulsmåling
 - Pulssone
 - Kalorier
 - Tid
- Trykk på [MODE] for å se forskjellig treningsinformasjon på skjermens øvre rad.



9.4.1 Treningsfunksjon – treningsinformasjon fra skrittelleren

Slik viser du treningsinformasjonen fra skrittelleren

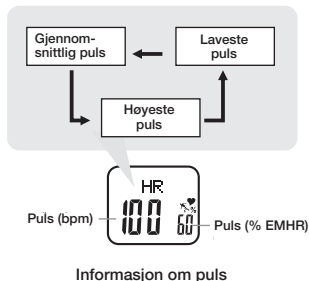
- Når du er i treningsfunksjonen, trykk på [MODE] til du kommer til skrittellerskjermen.
- Trykk på [ST/STP] for å vise informasjonen som er beskrevet nedenfor (for den aktuelle treningsøkten):
 - Treningstid
 - Strekning
 - Aktuell hastighet
 - Antall akkumulerte skritt
- De to verdiene oppdateres kontinuerlig på skjermen under treningsøkten.



9.4.2 Treningsfunksjon – pulsinformasjon

Slik viseses informasjonen om puls

- Når du er i treningsfunksjonen, trykk på [MODE] til du kommer til pulsskjermen.
- Trykk på [ST/STP] for å vise informasjonen som er beskrevet nedenfor (for den aktuelle treningsøkten):
 - Snittpuls
 - Høyeste puls
 - Laveste puls
- De to verdiene oppdateres kontinuerlig på skjermen under treningsøkten.



9.4.3 Treningsfunksjon – pulssoneinformasjon

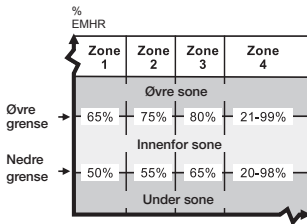
Hva er en pulssone?

- For å oppnå enkelte typer mål med treningen (f.eks. fettforbrenning) må du holde pulsen din (treningsintensiteten) innenfor en viss pulssone under trening.

ADVARSEL: Snakk med legen eller treneren din før du stiller inn alarmfunksjon for pulssone for en hard kondisjonstreningssøkt.

Slik velges en sone (for sonealarmen)

- I klokken er det tre forhåndsinnstilte pulssoner (sonene 1, 2 og 3) og en pulssone som du selv kan stille inn (sone 4).
- De øvre og nedre grenseverdiene for disse sonene er oppgitt i diagrammet til venstre. I kapittel 6.10.1 er det informasjon om hvordan man velger sone.



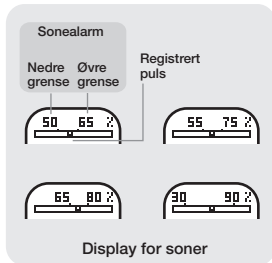
Treningsinformasjon for puls

9.4.3.1 Treningsfunksjon - informasjon om valgt pulssone

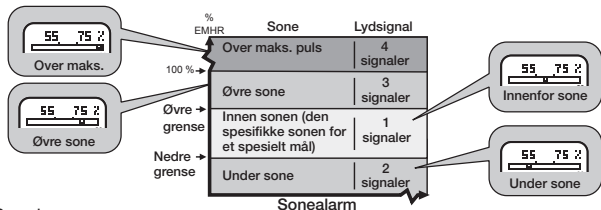
Slik vet du hvilken sone som er valgt

- I skjermbildet for soner vises sonegrensene for den valgte sonen (for sonealarmen).
- På den måten kan du slutte deg til den sonen som er valgt.

OBS: *Øvre og nedre grense for sone 4 er avhengig av innstillingen.



9.4.3.2 Treningsfunksjon – informasjon om pulssone og alarm



Sonealarm

- I klokken er det 4 forskjellige alarmer for soner:
 1. Over 100 % av maks. puls
 2. Øvre sone
 3. Innenfor sone
 4. Under sone
- I kapittel 6.10 er det informasjon om hvordan man aktiverer og deaktiverer alarmen.

Eksempel:

- Når du velger en pulssone (for eksempel sone 2: 55 % til 75 %):
- Hvis den registrerte pulsen overstiger 100 %, aktiveres alarmen "Over maks. puls".
- Hvis den registrerte pulsen overstiger 75 %, aktiveres alarmen "Over sone".
- Hvis den registrerte pulsen overstiger 55 %, men er under 75 %, aktiveres alarmen "Innenfor sone".
- Hvis den registrerte pulsen er lavere enn 55 %, aktiveres alarmen "Under sone".

9.4.3.3 Treningsfunksjon - informasjon om visning av pulssone

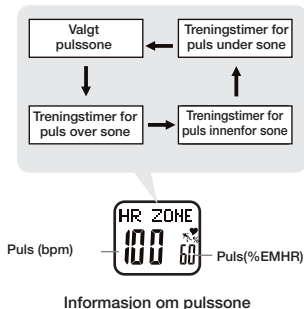
Slik vises informasjonen om pulssone

- Når du er i treningsfunksjonen, trykk på [MODE] til du kommer til skjermbilde for pulssone.

OBS: Den treningstimeren som tilsvarer aktuell puls vises automatisk når du velger skjermbildet for informasjon om pulssoner.

Hvis f.eks. sone 2 (55 % til 75 % av maks.puls) er valgt som sonealarm, vil treningstimeren for puls under sone (Below Zone Exercise Timer) automatisk vises hvis pulsen faller under grenseverdien, som f.eks. til 40 % av maks. puls.

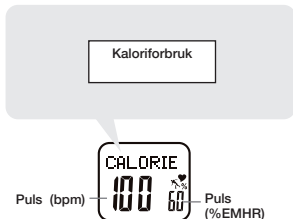
- Trykk på [ST/STP] for å vise informasjonen som er beskrevet nedenfor (for den aktuelle treningsøkten) på skjermen:
 - Valgt pulssone – den pulssone som er valgt for sonealarmen
 - Treningstimer for puls over sone.
 - Treningstimer for puls innenfor sone.
 - Treningstimer for puls under sone.
 - Disse verdiene oppdateres kontinuerlig på skjermen under treningsøkten.



9.4.4. Treningsfunksjon – informasjon om kalorier

Slik vises informasjonen om kalorier

- Når du er i treningsfunksjonen, trykk på [MODE] til du kommer til skjermbildet for visning av kalorier.
- Informasjon om kaloriforbruk i den aktuelle treningsøkten vises på skjermen.
- Disse verdiene oppdateres kontinuerlig på skjermen under hele treningsøkten.



Informasjon om kalorier

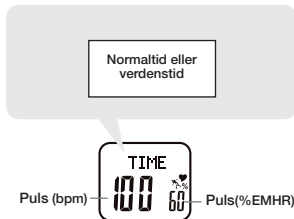
9.4.5. Treningsfunksjon – informasjon om tid

Slik vises tiden

- Når du er i treningsfunksjonen, trykk på [MODE] til du kommer til skjermen med tider.
- Normaltid (lokaltid) eller verdenstid vises på displayet.

OBS:

- Skjermen viser normalt看 hvis du går til treningsfunksjonen fra normalt看sskjermbildet.
- Skjermen viser verdenstid hvis du går til treningsfunksjonen fra skjermbildet for verdenstid.



Underfunksjon for aktuell tid

9.5. Treningsfunksjon – aktuell treningsinformasjon og dags-/ukesregistrering

Funksjon	Innhold	Aktuell treningsinformasjon	Dags-/ukesregistrering
Skritteller (7.4.1)	Treningstimer	Akkumulert treningstid	Total treningstid per dag/uke
	Strekning	Akkumulert strekning	Total strekning per dag/uke
	Hastighet	Aktuell hastighet	Gjennomsnittshastighet per dag/uke
	Skritteller	Antall akkumulerte skritt	Totalt ant. skritt per dag/uke

Funksjon	Innhold	Aktuell treningsinformasjon	Dags-/ukesregistrering
Puls (7.4.2)	Aktuell puls	Aktuell puls	–
	Høyeste puls	Høyeste puls	Høyeste puls per dag/uke
	Gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittspuls per dag/uke
	Laveste puls	Laveste puls	Laveste puls per dag/uke

Funksjon	Innhold	Aktuell treningsinformasjon	Dags-/ukesregistrering
Pulssone (9.4.3)	Valgt pulssone	Aktuell pulsindikator samt øvre og nedre grense for den valgte sonen	–
	Timer for puls over sone	Treningstid over sone	Total treningstid over sone per dag/uke
	Timer for puls innenfor sone	Treningstid innenfor sone	Total treningstid innenfor sone per dag/uke
	Timer for puls under sone	Treningstid under sone	Total treningstid under sone per dag/uke

Funksjon	Innhold	Aktuell treningsinformasjon	Dags-/ukesregistrering
Kalorier (9.4.4)	Kaloriforbruk	Aktuelt kaloriforbruk	Totalt kaloriforbruk per dag/uke

9.5.1 Treningsfunksjon – hvordan lagre informasjon om treningen

Dagsregistrering

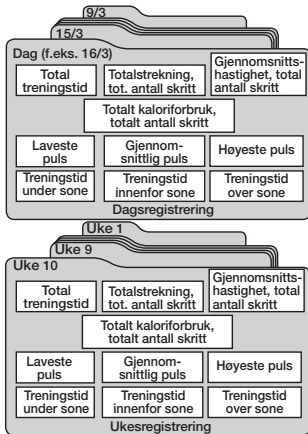
- All informasjon om trening som lagres i løpet av en og samme dag, lagres som en dagsregistrering.
- I klokken lagres dagsregistreringen for den inneværende dagen og for de siste 7 dagene. Hvis den aktuelle dagen for eksempel er 16/3 (16. Mars 07), så er også følgende dagsregistreringer lagret: 15/3, 14/3, 13/3, 12/3, 11/3, 10/3 og 9/3.

Ukesregistrering

- Hver uke samles dagsregistreringene fra søndag til lørdag automatisk i et ukesregister.
- Ukesregistreringene for de seneste 10 ukene lagres i klokken. Hvis den aktuelle dagen f.eks. er den 16 mars 07 (Uke 11), så er også følgende ukesregistreringer lagret: W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2 og W1 (forutsatt at året går fra W1 til W52).

Slik slettes treningsregistreringer

- Den eldste registreringen slettes når en ny dags- eller ukesregistrering lagres innen alle 7 dagsregistreringene eller 10 ukesregistreringene som allerede er opptatt.



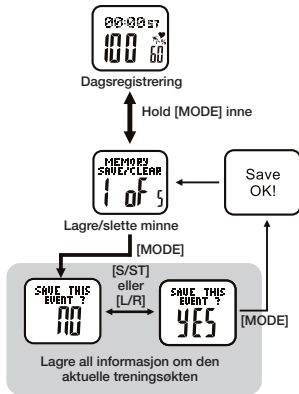
9.5.2 Treningsfunksjon – lagre treningsinformasjon

Slik lagres informasjon om den aktuelle treningsøkten

- Hold [MODE] inne i en av skjermbildene for treningsinformasjon slik at hurtiginstallering 1 av 5 vises.
- Trykk på [MODE] i hurtiginstallering 1 av 5 slik at skjermbildet for å lagre aktivitet vises.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge mellom YES (JA) eller NO (NEI).
- Trykk på [MODE] i skjermbildet YES for å lagre informasjonen for ALLE underfunksjonsskjermbilder.

OBS:

- Hvis det ikke er registrert noen informasjon om treningen vil heller IKKE modusen for lagre eller slette komme opp.
- Når den aktuelle informasjonen er lagret, vil skjermbildet for treningsinformasjon stilles tilbake slik at det er klart for registrering av en ny treningsøkt.
- I kapittel 6.6 er det informasjon om hvordan man leser den lagrede treningsinformasjonen (per dag eller uke).



9.5.2.1 Treningsfunksjon – lagre/oppdatere puls

Slik lagres informasjonen om puls

- Når treningsøkten er over kan informasjonen lagres manuelt i en dagsregistrering.
- Hvis den ikke lagres manuelt, kan informasjonen (høyeste, laveste og gjennomsnittlig puls) lagres automatisk.
- Pulsinformasjonen fra en treningsøkt lagres automatisk i en dagsregistrering når den første pulsen registreres under neste treningsøkt.

Slik oppdateres informasjonen om puls

- Når treningsinformasjonen er lagret i dags- eller ukesregistreringen, vil høyeste-, laveste- og den gjennomsnittlige pulsen oppdateres i henhold til diagrammet til venstre.

OBS: Ved beregning av gjennomsnittspuls tas et gjennomsnitt av høyeste og laveste puls, samt at det tas hensyn til treningstiden (hvor lenge du har trent).

Puls i dags-/ukesregistrering	Opprinnelig dagsregistrering	Siste trening søkten	Ny dagsregistrering	Prinsipp
Gjennomsnittlig	80	90	→ 95	Gjennomsnittet
Laveste	60	50	→ 50	Det laveste
Høyeste	100	130	→ 130	Det høyeste

Daglig/ukentlig oppdatering av pulsregistrering

→ Treningsinformasjonen lagres i en dagsregistrering

9.5.3. Treningsfunksjon – slette informasjon om aktuell trening

Slik slettes deler av informasjonen i den aktuelle treningsøkten

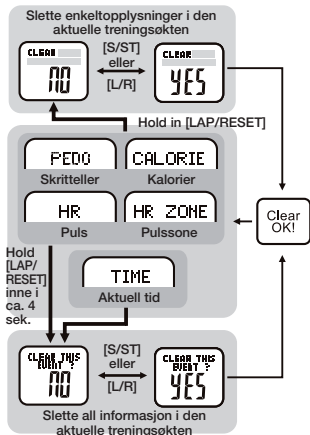
- Hold [LAP/RESET] inne i målskjermbildet slik at "Clear" kommer opp på skjermen.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge mellom **YES** (JA) eller **NO** (NEI). Trykk på [MODE] i skjermbildet YES for å slette tilsvarende treningsinformasjon.

Slik slettes deler av informasjonen i den aktuelle treningsøkten

- Hold [LAP/RESET] inne i en av treningsinformasjonsskjermbildene i mer enn 4 sekunder eller hold [LAP/RESET] inne i tidsskjermbildet for å se skjermen for å kunne slette hendelser.
- Trykk på [ST/STP] eller [LAP/RESET] for å velge mellom **YES** (JA) eller **NO** (NEI). Trykk på [MODE] i skjermbildet YES for å slette all treningsinformasjon.

Slik slettes dagsregistreringer

- I kapittel 6.5 er det informasjon om hvordan man sletter den aktuelle dags registrering.



9.6 Treningsfunksjon – skifte batteri i brystbelte

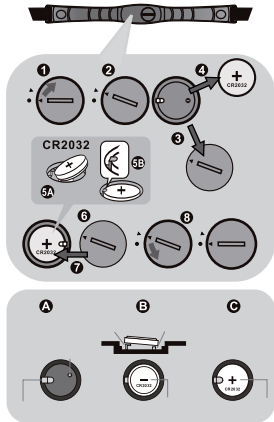
Hvis brystbeltet slutter å sende pulssignaler til klokken (ingen pulsmåling synlig på skjermen) kan det komme av at batteriet i brystbeltet er utbrukt.

Batteriet i brystbeltet skiftes slik

1. Drei batterilokket motsols med en mynt, slik at pilen på lokket vris fra prikk til pil.
2. Drei lokket forsiktig litt til, slik at det løsner.
3. Legg batterilokket til side.
4. Fjern det gamle batteriet.
5. Erstatt batteriet med et nytt av samme type, og påse at minuspolen (-) plasseres mot metallkontakten.

VIKTIG: Påse at o-ringene i gummi plasseres riktig før lokket settes på plass igjen.

6. Sett batterilokket på plass med pilen på lokket pekende mot pilen på klokken. Trykk lokket forsiktig ned slik at det igjen flukter med klokkehuset.
7. Drei batterilokket medsols med en mynt, slik at pilen på lokket dreies fra pil til prikk.



9.7 Treningsfunksjon – feilsøking av brystbåndet

Problem: Tørr hud.

Løsning: Fukt brystet godt med kontaktgel eller spytt. Man kan også bruke vann dersom man ikke har kontaktgel.

Problem: Brystbeltet sikker ikke ordentlig rundt brystet.

Løsning: Stram beltet og påse at klokken er godt plassert rundt håndleddet.

Problem: Muskelrykkninger som er forårsaket av at brystbeltet sitter for hardt rundt brystet.

Løsning: Pass på at brystbeltet er festet på en behagelig og effektiv måte.

Problem: Død hud på håndleddet.

Løsning: Vanligvis holder det å gni vekk løs hud med et håndkle.

Problem: Et tynt lag med fett på huden kan isolere EKG-signalene, noe som igjen fører til at brystbeltets sensor ikke kan ta imot signaler.

Løsning: Tørk brystet og baksiden av brystbeltet med en papirserviett eller et mykt håndkle.

Problem: Hårete bryst.

Løsning: Bruk kontaktgel på brystet.

Problem: Uregelmessig puls.

Løsning: Finnes ikke. Det er vanskelig å registrere uregelmessige hjerteslag. Dersom du har arytmi er det fare for at du får inkonsekvente målingsresultater.

Problem: Lavt batterinivå.

Løsning: Lavt batterinivå på brystbeltet. Skift batteri.

Problem: Forstyrrelser fra andre radiokontrollerte enheter.

Løsning: Flytt deg fra den plasser der du tror støykilden er.

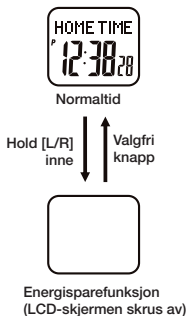
10. Energisparefunksjon

Energisparefunksjon

- I klokken er det en energisparefunksjon som gjør at LCD-skjermen skrus av for å drøye batteriet.
- Klokken fungerer vanlig også med energisparefunksjonen aktivert (dvs. tidtakingen fortsetter uten avbrekk).

Slik aktiverer/deaktiverer du energisparefunksjonen

- Trykk inn [LAP/RESET] og hold den inne i ca. 5 sekunder når hjemmetiden vises. LCD-skjermen skrus av.
- Trykk på en tilfeldig valgt knapp for å deaktivere funksjonen. LCD-skjermen tennes da igjen.



11. Stell og vedlikehold

- Klokken og brystbåndet må behandles varsomt. Utsett dem ikke for slag og støt.
- Klokkehuset skal kun åpnes av kvalifisert personale.
- Rengjør klokken og brystbeltet med en myk, lett fuktet klut.
- Klokken og brystbeltet skal oppbevares tørt når de ikke er i bruk.

12. Avfallshåndtering

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

13. Spesifikasjoner

Tidsfunksjoner

- **Tidssystem:** **am** (fm), **pm** (em), **h** (time), **min** (minutt), **s** (sekund).
- **Tidsformat:** 12 eller 24 timer.
- **Kalender:** Måned, dato og ukedag (automatisk kalenderfunksjon for skuddår og ukedag).

Alarmfunksjon

- Repetisjon av alarm og timesignal.
- **Alarmsignal:** 30 sekunder.

Stoppeklokkefunksjon

- **Oppløsning:** 1/100 sekund.
- **Måleintervall:** 23 timer, 59 minutter og 59,99 sekunder.

Nedtellingstimer

- **Oppløsning:** 1 sekund.
- **Måleintervall:** 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.
- **Timervarsling:** Timeren låter en gang i minuttet de siste ti minuttene, hvert tiende sekund det siste minuttet og en gang i sekundet de siste fem sekundene. Når den har telt ned til null låter den i ti sekunder i strekk.

Treningsfunksjon

- **Antall mulige trinn per dag:** 0 - 345600 trinn
- **Antall trinn som kan vises:** 0 - 999999 trinn
- **Treningstimer:** maks. 24 h
- **Måling av tilbakelagt strekning:** 0 - 400 km / 0 - 248,55 mile
- **Måling av hastighet:** 45 km/h / 27,96 MPH
- **Kaloriforbruk:** 0 - 99999 kalorier
- **Skjema for automatisk start/stopp:** 6 skjemaer
- **Måleintervall:** 40 til 240 bpm
- **Innstilling av zonealarm:** 3 forhåndsinnstilte soner og 1 som du selv kan stille inn
- **Sonealarm:** Over maks, over sone, innenfor sone under sone
- **Treningsminne:** 7 dagers- og 10 ukers- registreringer
- **Treningsregistrering:** Total treningstid, gjennomsnittlig hastighet, total strekning, totalt antall skritt, totalt kaloriforbruk, høyeste/laveste/gjennomsnittlig puls, treningstid over/innenfor/under sone.
- **Skritteller:** Energisparefunksjon (1 – 240 minutter), skrittellerens følsomhet (nivå 1 – 5)

Bakgrunnsbelysning

- **Type bakgrunnsbelysning:** elektroluminiscent (EL) bakgrunnsbelysning.

Sverige

Kundtjänst Tel: 0247/445 00 Fax: 0247/445 09
E-post: kundtjanst@clasohlson.se
Internet www.clasohlson.se

Norge

Kundesenter Tlf.: 23 21 40 00 Faks: 23 21 40 80
E-post: kundesenter@clasohlson.no
Internett www.clasohlson.no

Suomi

Asiakaspalvelu Puh.: 020 111 2222
Sähköposti: info@clasohlson.fi
Internet www.clasohlson.fi

Great Britain

For consumer contact, please visit www.clasohlson.co.uk
and click on customer service.
Internet www.clasohlson.co.uk

clas ohlson