

# Puls- och stegräknare

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- och stegräknare

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

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).

## Innehållsförteckning

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. Säkerhet                               | 4  |
| 2. Produktbeskrivning                     | 4  |
| 3. Knappar och funktioner                 | 5  |
| 4. Huvudfunktioner                        | 6  |
| 5. Tidvisningsläge – hemtid och världstid | 7  |
| 6. Snabbinställningar                     | 8  |
| 7. Stoppursfunktion - översikt            | 26 |
| 8. Timerfunktion - användning             | 29 |
| 9. Träningsfunktion - översikt            | 30 |
| 10. Energisparfunktion                    | 55 |
| 11. Skötsel och underhåll                 | 56 |
| 12. Avfallshantering                      | 56 |
| 13. Specifikationer                       | 57 |

# 1. Säkerhet

- Kontakta din läkare eller tränare innan du använder zonalarmet för ett hårt träningspass.

# 2. Produktbeskrivning

Pulsklocka med pedometer. Mäter puls med medföljande bröstband enligt personlig profil.

- Distans
- Hastighet
- Kaloriförbrukning
- Stoppur
- Timer
- Klocka
- Datum
- Minne för tidigare träningsresultat
- Vattenskyddad 5 ATM

### 3. Knappar och funktioner

#### A [LIGHT] – Belysningsknapp

Tryck för att tända bakgrundsbelysningen i 3 sek.

#### B [ST/STP] – Start-/stoppknapp

- Tryck för att starta eller stoppa i stoppurs- och timerfunktionen.
- Håll in knappen för att starta eller stoppa i träningsfunktionen.
- Tryck för att gå till nästa menypost eller öka värdet vid inställning.
- Tryck för att välja mellan 12- eller 24-timmarsformat och M-D (månad–dag) eller D-M (dag–månad) vid inställning av tid.
- Håll in knappen för att växla mellan visning av normalt看 och världstid i tidvisningsläget.

#### C [LAP/RESET] – Varv-/nollställningsknapp

- Tryck för att välja mellan tidvisningsläget och träningsfunktionen.
- Tryck för att utföra nollställning i stoppursfunktionen eller återställning i timerfunktionen.
- Tryck för att gå till nästa menypost eller minska värdet vid inställning.
- Tryck för att välja mellan formaten 12- eller 24-timmarsformat och M-D (månad–dag) eller D-M (dag–månad) vid inställning av tid.
- Håll knappen intryckt för att aktivera energisparfunktionen i tidvisningsläget.

#### D [MODE] – Funktionsknapp

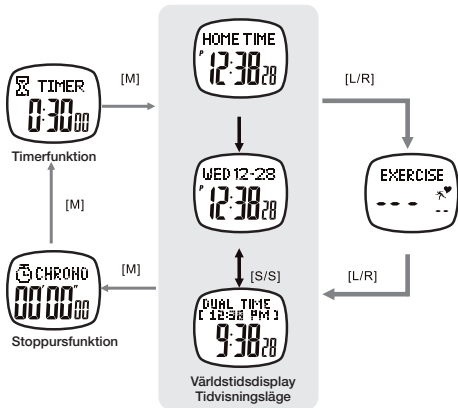
- Tryck för att välja mellan följande funktioner: tidvisning, stoppur och timer.
- Håll in knappen för att gå till eller från inställningsdisplayen i följande funktioner: tidvisning, timer och stegräknare.



## 4. Huvudfunktioner

Angående bildtexter

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



## 5. Tidvisningsläge – hemtid och världstid

### Tidvisningsläge

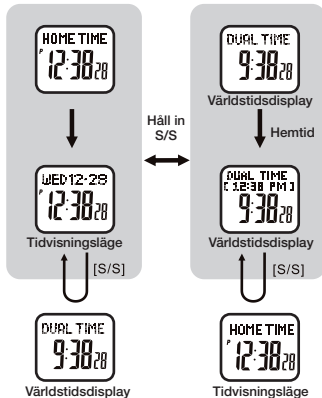
- Visar veckodag, datum och tid.

### Världstidsdisplay

- Visar världstid och normalt看.

### Så här växlar du mellan hemtid och världstid

- Tryck på [ST/STP] i tidvisningsläge för att visa världstid under några sekunder.
- Tryck på [ST/STP] i tidvisningsläge för att visa normalt看 under några sekunder.
- Håll in [ST/STP] för att växla permanent mellan normalt看 och världstid.



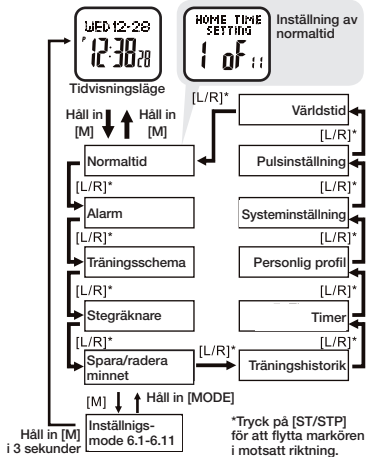
## 6. Snabbinställningar

Följande inställningsmöjligheter finns:

- Normaltid
- Alarm
- Träningsschema
- Stegräknare
- Spara/radera minnet
- Träningshistorik
- Timer
- Personlig profil
- Systeminställning
- Pulsinställning
- Världstid

### Välja inställning

- I normaltidsläget, håll in [MODE] för att gå till val av inställning.
- Tryck på [LAP/RESET] eller [ST/STP] för att navigera mellan de olika inställningsmöjligheterna, från 1 till 11.
- När du står på önskad inställningsmöjlighet, bekräfta med [MODE].
- Håll in [MODE] i ca 1 s för att lämna inställningen. Håll in [MODE] i ca 3 s för att lämna alla inställningar och återgå till normaltidsläget.

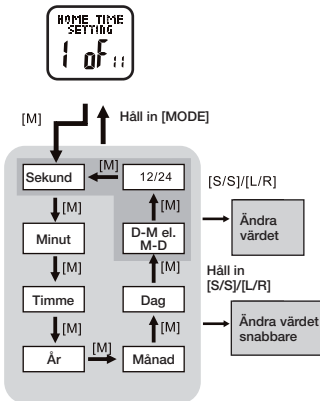




## 6.1 Snabbinställningsfunktion 1 av 11 – Tidvisning

### Inställning av tid

- I snabbinställning 1 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.
- Tryck på [MODE] för att flytta den blinkande markören.
- När sekundsiffrorna börjar blinka trycker du på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att nollställa dem.
- När en av posterna (minut, timme, år, månad och dag) blinkar trycker du på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet. Håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna.
- När formaten 12 eller 24 timmar och D-M eller M-D har valts trycker du på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja inställning.
- När du är klar med inställningen håller du in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



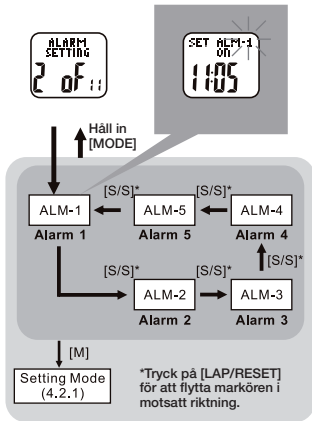
## 6.2 Snabbinställningsfunktion 2 av 11 – Display för återkommande alarm

### Återkommande alarm

- Klockan har 5 återkommande alarm för tidvisning.
- När ett återkommande alarm är aktiverat kommer klockan att ljuda varje dag under 30 sekunder vid det inställda klockslaget.
- När alarmet ljuder kan du trycka på någon av knapparna för att omedelbart stänga av det.

### Så här visas de olika återkommande alarmen

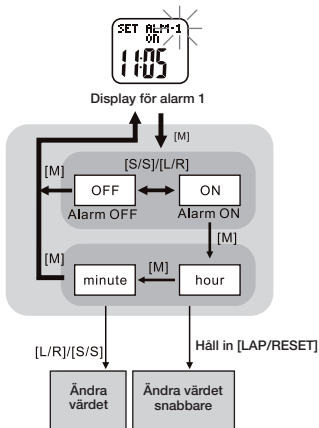
- I snabbinställning 2 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att flytta mellan de olika alarmen, från alarm 1 till alarm 5.



## 6.2.1 Snabbinställningsfunktion 2 av 11 – Inställning av återkommande alarm

### Så här ställer du in ett återkommande alarm

- Tryck på [MODE] i displayen för alarm 1 för att gå till inställning av alarm 1.  
**OBS:** Ställ in alarm 2, 3, 4 eller 5 på samma sätt som nedan.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att aktivera (ON) eller avaktivera (OFF) det återkommande alarmet.  
**OBS:** Indikatorn för det återkommande alarmet visas alltid på displayen när det återkommande alarmet är aktiverat.
- Om du valt att aktivera alarmet trycker du på [MODE] för att gå till inställning av timme och minut.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra respektive värde (håll in knappen för att bläddra snabbare mellan siffrorna).
- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



## 6.3 Snabbinställningsfunktion 3 av 11 – Display för träningschema

### Inställning av träningsschema (automatisk start eller stopp)

- I klockan finns 6 scheman för att starta och stoppa träningsfunktionen automatiskt.

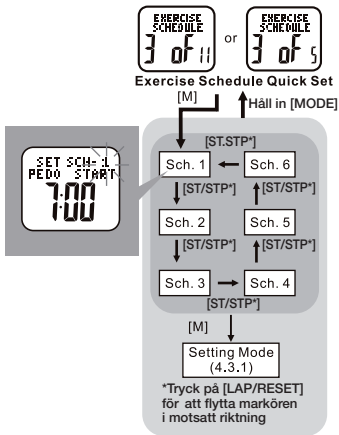
**Exempel:** Om du vill starta funktionen klockan 07:00 och stoppa den automatiskt klockan 08:00, måste du ange ett schema (t.ex. SCH-1) för starten och ett annat (t.ex. SCH-2) för stoppet.

### Så här visar du olika träningsprogram

- I snabbinställning 3 av 11 eller 3 av 5, tryck på [MODE] för att gå till displayen.

**TIPS:** Du kan gå till displayen från inställning 3 av 5 genom att hålla in [MODE] i träningsfunktionen och trycka på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja den.

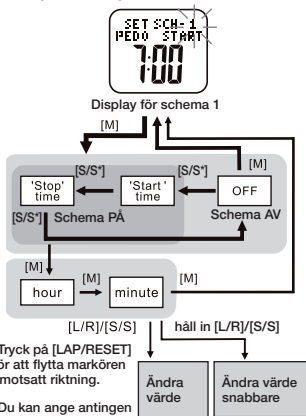
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att visa det aktuella schemat, från Schema 1 till Schema 6. Se diagrammet till vänster.



### 6.3.1 Snabbinställningsfunktion 3 av 11 – Inställning av träningschema

#### Så här ställer du in ett träningschema

- Tryck på [MODE] i displayen för schema 1 för att gå till inställningen.  
**OBS:** Ställ in schema 2, 3, 4, 5 eller 6 på samma sätt som nedan.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja mellan OFF, START och STOP.  
**OFF:** Funktionen stängs av.  
**START:** Träningsfunktionen aktiveras automatiskt vid den inprogrammerade tiden.  
**STOP:** Träningsfunktionen avaktiveras automatiskt vid den inprogrammerade tiden.
- Om du har valt START eller STOP trycker du på [MODE] för att gå till inställning av timme och minut.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).
- När du är klar med inställningen håller du in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



## 6.4 Snabbinställningsfunktion 4 av 11 – Inställning av stegräknare

### Inställning av stegräknare (känslighet och automatisk avstängning)

- Sensitivity Level: För att anpassa stegräknaren till din gång eller löpning (känslighet).
- Sleep Time: För att ställa in hur lång tid det ska gå innan automatisk avstängning aktiveras när INGA steg registreras.

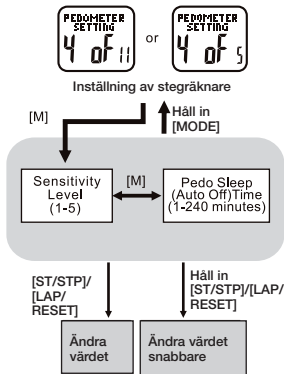
### Så här ställer du in känslighet och tid för automatisk avstängning

- I snabbinställning 4 av 11 eller 4 av 5, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.

**TIPS:** Du kan gå till displayen från inställning 4 av 5 genom att hålla in [MODE] i träningsfunktionen och trycka på S/S eller [LAP/RESET] för att välja den.

- Tryck på [MODE] för att flytta den blinkande markören.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).

**TIPS:** Du avgör vilken känslighet som passar bäst genom att gå eller springa för att starta pipen (de första tre pipen hörs inte). Välj den aktuella nivån om pipen har samma takt som din gång eller löpning. Om de inte har det, försök med en annan nivå.



- När du är klar med inställningen håller du in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.

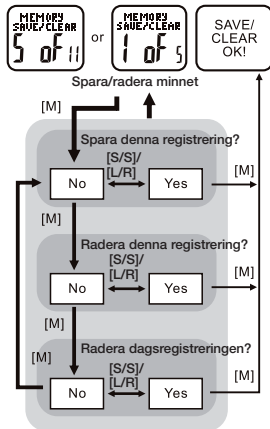
## 6.5 Snabbinställningsfunktion 5 av 11 – Spara/radera minnet

### Vilken information kan raderas/sparas?

- **Save/Clear this Event:** Spara eller radera träningsinformation från det aktuella träningspasset. All träningsinformation som sparas under samma dag lagras som en dagsregistrering.
- **Clear Daily Record:** Radera den aktuella dagsregistreringen.

### Så här sparar/raderar du träningsinformation och raderar dagsregistreringen

- I snabbinställning 5 av 11 eller 1 av 5, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.  
**TIPS:** Du kan gå till displayen från inställning 1 av 5 genom att hålla in [MODE] i träningsfunktionen och trycka på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja den.  
**OBS:** Om ingen träningsinformation har registrerats visas INTE displayerna för att spara eller radera händelsen.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja mellan YES (JA) eller NO (NEJ). Tryck på [MODE] när displayen visar YES för att bekräfta att du vill spara eller radera.
- Tryck på [MODE] för att flytta markören när displayen visar NO.
- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



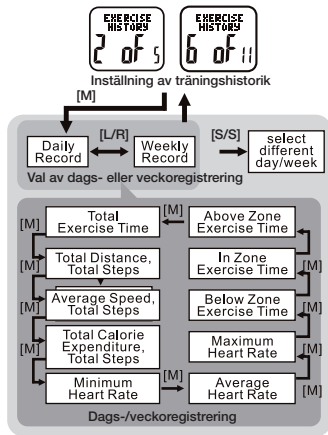
## 6.6 Snabbinställningsfunktion 6 av 11 – Visa träningshistorik

### Vilken information kan visas?

- **Daily Record:** Dagsregistrering för den aktuella dagen och för de senaste 7 dagarna.
  - **Weekly Record:** Veckoregistrering för de senaste 10 veckorna.
- OBS:** Innehållet i en dags- eller veckoregistrering visas i diagrammet till vänster.

### Så här visar du dags-/veckoregistrering

- I snabbinställning 6 av 11 eller 2 av 5, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplaysen.
- TIPS:** Du kan gå till displaysen från inställning 2 av 5 genom att hålla in [MODE] i träningsfunktionen och trycka på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja den.
- Tryck på [LAP/RESET] för att välja mellan dags- och veckoregistrering. När du valt typ av registrering, tryck på [ST/STP] för att välja mellan dagar och veckor.
  - När en dag eller vecka visas, tryck på [MODE] för att visa träningsinformationen.
  - När du har tittat klart, håll in [MODE] för att lämna displaysen.





## 6.7 Snabbinställningsfunktion 7 av 11 – Inställning av timer

### Inställning av timer

- Ställ in timern med hjälp av den här inställningen.
- Det längsta tidsintervall som kan anges är 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

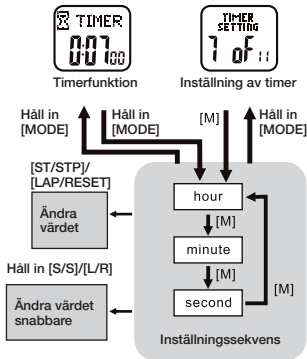
### Så här ställer du in timern

- I snabbinställning 7 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen  
Eller:

- I timerdisplayen, håll in [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.

**OBS:** Timern kan inte ställas in om den håller på att räkna ner, du hamnar då i timerfunktionen istället.

- Tryck på [MODE] för att flytta den blinkande markören.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).
- När du är klar med inställningen håller du in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



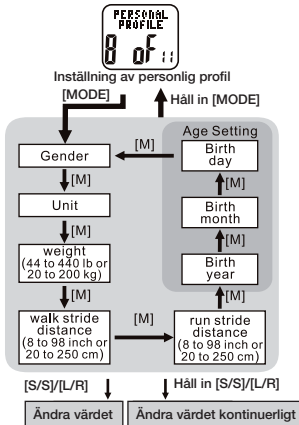
## 6.8 Snabbinställningsfunktion 8 av 11 – Inställning av personlig profil

## Inställning av personlig profil

- Lägga in din personliga profil (kön, enhet, vikt, steglängd för löpning och gång samt ålder) med hjälp av den här inställningen.
- VIKTIGT:** Ställ in den personliga profilen innan du använder klockan, annars fungerar inte vissa träningsfunktioner korrekt.

**Så här ställer du in din personliga profil**

- I snabbinställning 8 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.
  - Tryck på [MODE] för att flytta den blinkande markören.
  - Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).
- TIPS:** Gå/spring en uppmätt sträcka (t.ex. 100 meter) och räkna hur många steg som krävs för att du ska förflytta dig den sträckan (t.ex. 200 steg). Du räknar ut den genomsnittliga steglängden på följande sätt:  $100 \div 200 = 0,5 \text{ m}$  eller 50 cm.
- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



## 6.9 Snabbinställningsfunktion 9 av 11 – Systeminställning

### Systeminställning

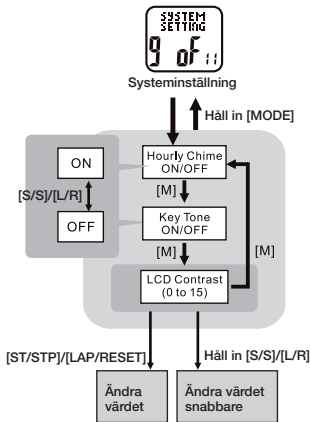
- Ange dina personliga preferenser för timsignal (Hourly Chime), tangentton (Key Tone) och LCD-kontrast (LCD Contrast) med hjälp av den här inställningen.

### Så här ställer du in systemet

- I snabbinställning 9 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.
- Tryck på [MODE] för att flytta den blinkande markören.
- När ON eller OFF för timsignalen blinkar, tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att aktivera eller avaktivera funktionen.

**OBS:** Indikatoren för timsignalen visas alltid på displayen när timsignalen är aktiverad (ON). Klockan larmar en gång i timmen, d.v.s. 01:00, 02:00, 03:00 etc.

- När posten för inställning av LCD-kontrast blinkar, tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).
- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



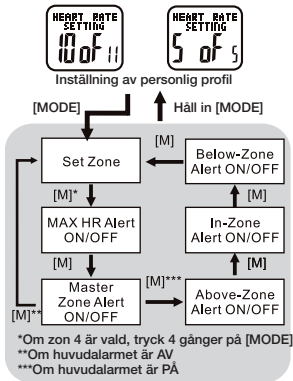
## 6.10 Snabbinställningsfunktion 10 av 11 – Översikt av pulsinställning

### Översikt av pulsinställning

- Läs informationen om pulszoner i kapitel 9.4.3.1 och 9.4.3.2 innan du utför inställningarna.
- Set Zone:** För att välja en av 4 pulszoner för zonalarmet.
- Maximum Heart Rate Alert:** För att aktivera/avaktivera alarmet för maxpuls.
- Master Zone Alert:** Huvudinställning för zonalarmen när pulsen ligger högre än, inom eller lägre än den valda zonen.
- Above-Zone Alert:** För att aktivera/avaktivera alarmet när pulsen ligger högre än den valda zonen.
- In-Zone Alert:** För att aktivera/avaktivera alarmet när pulsen ligger inom den valda zonen.
- Below-Zone Alert:** För att aktivera/avaktivera alarmet när pulsen ligger lägre än den valda zonen.

### Så här gör du för välja inställningsdisplayen

- I snabbinställning 10 av 11 eller 5 av 5, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.
- TIPS:** Du kan gå till inställningsdisplayen från snabbinställning 5 av 5 genom att hålla in [MODE] i träningsfunktionen och trycka på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja den.
- Tryck på [MODE] för att flytta mellan de sex inställningarna.



- Håll in [MODE] för att lämna inställningen.

## 6.10.1 Snabbinställningsfunktion 10 av 11 – Inställning av pulszon

### Så här ställer du in pulszon

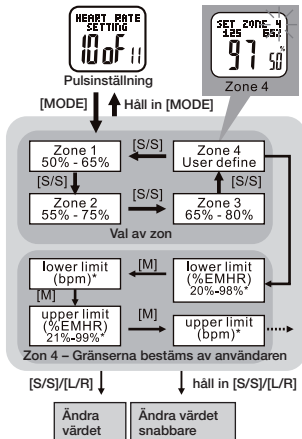
- I snabbinställning 10 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.  
**VARNING:** Prata med din läkare eller tränare innan du ställer in alarmfunktionen för pulszon inför ett tufft konditionspass.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja zon, från zon 1 till 4.
- Övre och nedre gräns för zonerna 1, 2 och 3 visas i diagrammet till vänster. Du kan själv ange gränserna för zon 4.
- Zonalarmet aktiveras när gränsvärdena för den zon som visas (väljs) nås.

### Så här ställer du in gränsvärdena för zon 4

- När du valt zon 4, tryck på [MODE] för att gå till inställning av övre och nedre gräns.
- När en av inställningarna blinkar, tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).

**OBS:** \*Det går inte att ange en gräns utanför mätintervall, dvs. 40 till 240 slag per minut (bpm) eller motsvarande procent av maxpuls (% EMHR).

- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.

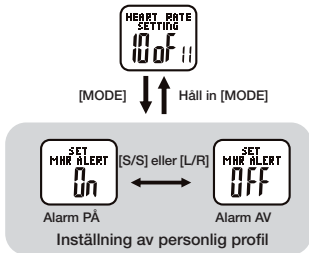


## 6.10.2 Snabbinställningsfunktion 10 av 11 – Zonalarm för max.puls PÅ/AV

Så här slår du på/av alarmfunktionen för max.puls

- I snabbinställning 10 av 11, tryck på [MODE] till dess att SET MHR ALERT visas.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att aktivera eller avaktivera alarmet.
- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.

**OBS:** Du bör läsa informationen i kapitel 7.4.3.2 om alarmfunktionen då max.pulsen överskrids.



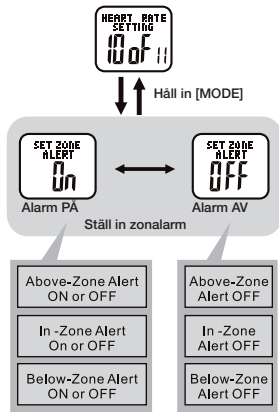
### 6.10.3 Snabbinställningsfunktion 10 av 11 – Zonalarm PÅ/AV

#### Inställning av zonalarm

- När du stänger av den här funktionen, avaktiveras även alarmet vid puls över, inom och under pulszonen (Above-Zone Alert, In-Zone Alert respektive Below-Zone Alert).
- För att du ska kunna aktivera alarmfunktionen vid puls över, inom och under pulszonen, måste du först se till att den här inställningen är påslagen.

#### Så här slår du på/av zonalarmet

- I snabbinställning 10 av 11, tryck på [MODE] till dess att SET ZONE ALERT visas.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att aktivera eller avaktivera alarmet.
- När du är klar med inställningen, håll in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



## 6.10.4 Snabbinställningsfunktion 10 av 11 – Individuellt zonalarm PÅ/AV

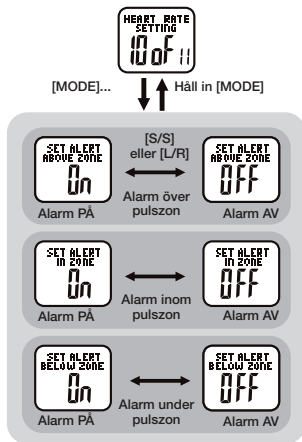
Så här slår du på/av alarmet för puls över/ inom/ under pulszon

- I snabbinställning 10 av 11, tryck på [MODE] till dess att SET ALERT ABOVE ZONE, SET ALERT IN ZONE eller SET ALERT BELOW ZONE visas.

**OBS:** 6.10.3 SET ZONE ALERT MÅSTE vara aktiverad (ON), annars visas inte denna inställning.

- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att aktivera eller avaktivera alarmet.
- När du är klar med inställningen håller du in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.

**OBS:** Läs informationen i kapitel 9.4.3.2 om alarmfunktionen för pulszon.





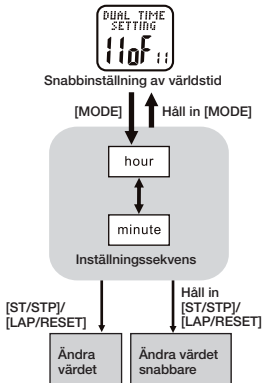
## 6.11 Snabbinställningsfunktion 11 av 11 – Inställning av världstid

### Inställning av världstid

- Med hjälp av den här inställningen kan du ange tiden för en andra tidszon.

### Så här ställer du in världstiden

- I snabbinställning 11 av 11, tryck på [MODE] för att gå till inställningsdisplayen.
- Tryck på [MODE] för att flytta den blinkande markören.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att ändra värdet (håll in [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att bläddra snabbare mellan siffrorna).
- När du är klar med inställningen håller du in [MODE] för att lämna inställningsdisplayen.



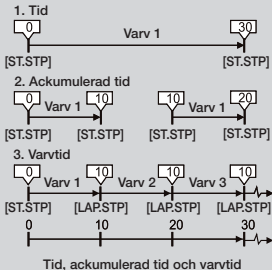
## 7. Stoppursfunktion - översikt

### Översikt av stoppursfunktionen

- I klockan finns ett stoppur som mäter tid, ackumulerad tid och varvtid.
- Mätenhet: 1/100 sekund eller 1 sekund (efter första timmen).
- Mätintervall: 23 timmar, 59 minuter, 59 sekunder.
- Varvminne: Upp till 50 varv.

### Stoppursdisplay

- När du har valt stoppursfunktionen kommer klockan att visa följande på displayen:
- Vid räkning: Under den första timmen (59 minuter, 59,99 sekunder) visas minut, sekund och 1/100 sekunder på displayen. Därefter visas timme, minut och sekund.
- Vid stoppad räkning: Aktuell varvtid och ackumulerad tid visas på displayen.
- Varvdisplay: Det aktuella varvnumret och varvtiden visas på displayen under några sekunder.



## 7.1 Stoppursfunktion - användning

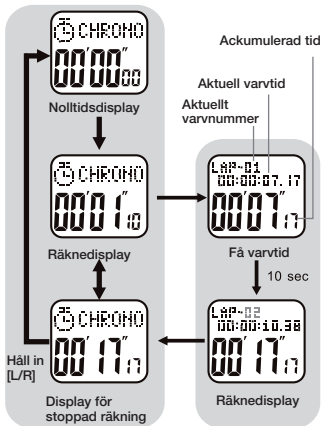
- **Så här mäter du tid**
- Tryck på [ST/STP] för att starta räkningen.
- Tryck på [ST/STP] för att stoppa räkningen.

### Så här får du en varvtid

- Tryck på [LAP/RESET] för att få en varvtid (varvdisplay) när stoppuret räknar.
- På varvdisplayen:
- Varvnumret visas på första raden.
  - Varvtiden visas på andra raden.
  - Ackumulerad tid visas på tredje raden.
- Räknedisplayen återkommer automatiskt efter 10 sekunder.
  - Repetera knapptryckningen ovan för att få ytterligare en varvtid.

### Så här återställer du stoppuret

- Håll in [LAP/RESET] när stoppuret är stoppat om du vill återställa det.
- OBS:** När du återställer stoppuret raderas all sparad varvinformation.

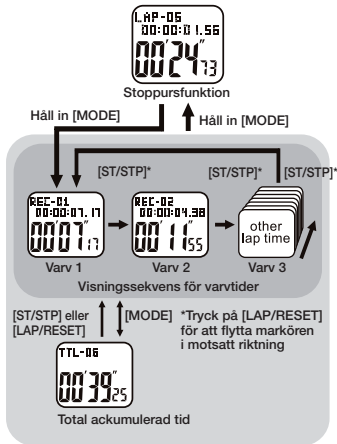


## 7.2 Stoppursfunktion - varvminne

**Så här gör du för att visa varvminnet**

- För att gå till minnesdisplayen, håll in [MODE] i stoppursfunktionen.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att se varvtiderna en i taget.
- Tryck på [MODE] för att växla mellan total ackumulerad tid och sekvensen för varvminnet.
- När du är klar håller du in [MODE] för att lämna minnesdisplayen.

**OBS:** Minnesdisplayen visar INTE om ingen varvinformation har registrerats.



## 8. Timerfunktion - användning

### Översikt av timerfunktionen

- Timerns måtenhet är 1 sekund.
- Det längsta mätintervall som kan anges är 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

### Så här ställer du in timern

- Ställ in timerns tidsmål, se kapitel 6.7 för information om detta.

### Så här mäter du nedräkningstid

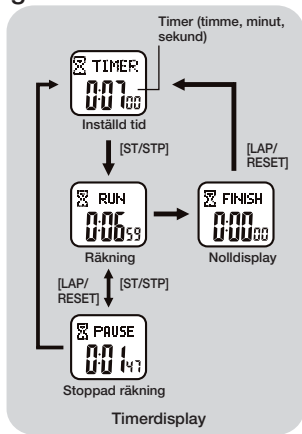
- Tryck på [ST/STP] för att starta räkningen.
- Tryck på [ST/STP] för att stoppa räkningen.

### Signaler

- Klockan piper vid vissa tillfällen under räkningen:
  - 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minut(er)
  - 50, 40, 30, 20, 10 sekunder
  - 5, 4, 3, 2, 1 sekund(er)
  - Vid 0 sekunder piper klockan i 10 sekunder.

### Så här återställer du timern

- Håll in [LAP/RESET] för att återställa timern till den inställda tiden när timern har räknat ned.



## 9. Träningsfunktion - översikt

### Översikt av träningsfunktionen

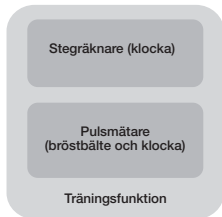
- I träningsfunktionen används två enheter – stegräknaren och pulsmätaren – för att samla information under ett träningspass.

### Stegräknare

- Steg vid gång/löpning
- Hastighet
- Sträcka
- Träningstid
- Kaloriförbrukning under träningen
- Dags- och veckoregistrering av ovanstående information

### Pulsmätare

- Puls i slag per minut (bpm) och procent av maxpuls (%EMHR)
- Högsta/lägsta/genomsnittlig puls
- Zonalarm (maxpuls samt över, inom och under pulszon)
- Träningstid (över, inom och under pulszon)
- Kaloriförbrukning
- Dags- och veckoregistrering av ovanstående information



### TIPS:

Du kan använda klockan med enbart stegräknaren aktiverad. Då visas eller sparas ingen information om puls eller träning för just det träningspasset.

## 9.1 Träningsfunktion – tips för en sundare livsstil

### Tips för en sund livsstil

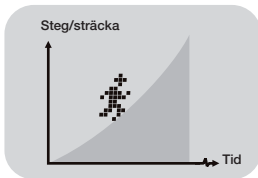
- Här följer några allmänna råd för en sund livsstil:
- Se till att få tillräckligt med sömn.
- Umgås med andra människor.
- Träna mer.
- Ta en promenad varje dag.
- Ät en balanserad diet.

### Så här ökar du antalet steg

- Man tror att promenader har en positiv effekt på hälsan. Här följer några tips som kan öka antalet steg:
  - Gå av bussen tidigare eller parkera längre från ditt jobb och gå den sista biten.
  - Ha som vana att gå varje dag.
  - Lyssna på musik när du går, eller gå tillsammans med vänner.

**VIKTIGT:** Var alltid försiktig och uppmärksam på omgivningen när du promenerar med musik i öronen.

- Sätt ett mål (antal km/timmar i veckan) för din träning.



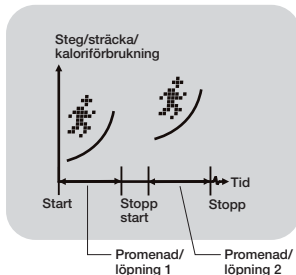
## 9.1.1 Träningsfunktion – stegräknare

### Stegräknare

- I klockan finns avancerade stegräknarfunktioner som kan hjälpa dig att uppnå dina hälsomål.
- Informationen omfattar sträcka, hastighet, träningstid och kaloriförbrukning när du springer eller går. Informationen kan läsas av direkt på displayen eller sparas i minnet.

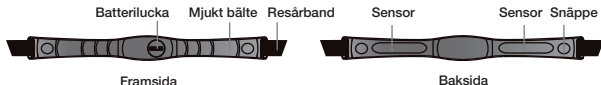
### Så här uppnår du ditt mål med stegräknaren

- För att uppnå målet att gå/springa 10 km varje vecka:
- Sätt på träningsfunktionen varje gång som du tränar. Registreringen av informationen gör att du ser hur många kilometer (sträcka) som du har avverkat, både dag för dag och veckovis.
- För att uppnå målet att motionera 3 timmar varje vecka: Sätt på träningsfunktionen varje gång som du tränar. Registreringen av informationen gör att du ser hur många timmar (träningstid) som du har avverkat, både dag för dag och veckovis.





## 9.2 Träningsfunktion – tips vid pulsmätning



### Pulsmätarens bröstbälte

- Till klockan medföljer ett bröstbälte för pulsmätning.
- När du använder bröstbältet under träning får du hela tiden information, till exempel aktuell, högsta, lägsta och genomsnittlig puls.

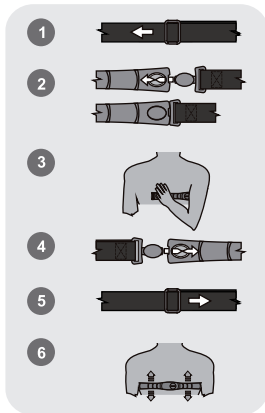
### Försiktighetsåtgärder/tips

- Det finns två sensorer på bröstbältets baksida. De två sensorerna måste vara i ordentlig kontakt med din hud under mätningen.
- Använd INTE pulsmätaren när du dyker eller simmar under vatten.
- Rengör sensorerna med några droppar vatten och torka dem med en pappershandduk för att avlägsna eventuellt kvarvarande fett.
- Använd INTE handkräm eftersom den isolerar signalen mellan huden och sensorerna. Tvätta huden med tvål och vatten för bättre signalöverföring.
- Om du har mycket torr hud kan du prova att använda lite kontaktgel eller vatten.
- Justera bröstbältet med resårbandet så att det sitter ordentligt runt bröstet och inte lossnar när du börjar träna.
- Undvik avancerade rörelser under pulsmätningen eftersom det kan ge upphov till fel.

## 9.2.1 Träningsfunktion – användning av bröstbältet

### Så här använder du bröstbältet

- Följ nedanstående steg när du ska använda bröstbältet:
    - Förläng resårbandet så att bröstbältet passar löst runt bröstet.
    - Snäpp fast resårbandet på den ena sidan av delen med sensorerna. Kontrollera att det sitter fast ordentligt.
    - Använd en hand för att hålla bröstbältet på plats.
    - Använd den andra handen för att snäppa fast resårbandet på den andra sidan av delen med sensorerna.
    - Spänn resårbandet så att bröstbältet sitter bekvämt runt bröstet.
    - Justera bröstbältet så att de två sensorerna är i ordentlig kontakt med huden.
- VIKTIGT:** Bär INTE bröstbältet över kläderna eftersom bröstbältet då inte kan ta emot pulssignalen.
- TIPS:** När det är torrt ute kan det vara bra att fukta kontaktytorna med lite vatten för att förbättra signalöverföringen.



## 9.3 Träningsfunktion – aktivera/avaktivera träningsfunktionen

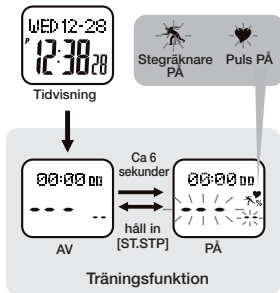
### Så här aktiverar/avaktiverar du träningsfunktionen

Stegräknaren och pulsmätaren aktiveras automatiskt när du väljer träningsfunktionen. Alternativt kan du hålla in [ST/STP] för att slå på eller stänga av funktionen omedelbart.

- Stegräkningen avslutas automatiskt om inga steg registreras under en viss tid (insomningstid).
- Pulsmätningen avslutas automatiskt om ingen puls registreras under 2 minuter.
- Om inga steg räknas och ingen puls registreras, kan du stänga av träningsfunktionen genom att gå till hemtidfunktionen.
- Om inställningsfunktionen är vald stängs träningsfunktionen av automatiskt.

### TIPS:

- Bröstkått/klockan MÅSTE sitta ordentligt runt bröstet/handleden innan pulsmätning och stegräkning kan utföras.



## 9.3.1 Träningsfunktion – träningsinformation och pulsregistrering

### Träningsinformation (översta raden)

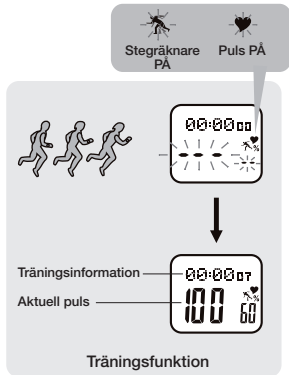
- När träningsfunktionen är aktiverad (förutsätter att du går/springer samtidigt) uppskattar klockan träningsinformationen för promenaden eller löprundan.
- Den information som stegräknaren och pulsmätaren genererar kan avläsas direkt på den övre raden i displayen eller sparas som en registrering.
- I kapitel 9.4 finns fler upplysningar om träningsinformationen.

### Spara/radera aktuell träningsinformation

- När träningspasset är över kan den registrerade informationen sparas i en dagsregistrering eller raderas.
- I kapitel 9.5 finns information om hur man sparar eller raderar träningsinformation.

### Aktuell pulsregistrering (nedre raden)

- Om du bär bröstbältet visas aktuell puls och procent av max.puls på displayens nedre rad.
- De två värdena uppdateras kontinuerligt på displayen under träningspasset.



### 9.3.2 Träningsfunktion – aktuell puls



Träningsfunktion

#### Maxpuls (EMHR):

EMHR = 220 – din ålder.

Exempel: Tom är 53 år. Vad är hans maxpuls?

EMHR = 220 – 53 = 167.

**OBS:** Klockan kan beräkna maxpuls för användare som är upp till 100 år gamla.

#### Procent av maxpuls (% EMHR):

% EMHR = den registrerade pulsen /  
EMHR x 100 %

Exempel: Vad är Toms % EMHR om han har en puls på 100?

% EMHR = 100 / 167 X 100 % = 60 %

- När du tränar eller rör på dig pumpar hjärtat ut blodet i kroppen snabbare på grund av den ökade energinivån.
- I träningsfunktionen visas aktuell puls i form av:
  - Puls (t.ex. 100): Antal hjärtslag per minut (bpm).
  - Procent av maxpuls (t.ex. 60 %): Den registrerade pulsen uttryckt i procent av uppskattad maxpuls.

#### Procent av maxpuls

- Detta är en användbar siffra när man ska analysera en persons konditionsnivå.
- Siffran kan användas för att ta fram en pulszone för konditionsträning.
- Din läkare kan ge dig mer information om innebörden av procent av maxpuls.

#### OBS:

Du **MÅSTE** ange din ålder och ditt kön först, annars ändras inte siffran. I kapitel 4.8 finns information om inställning av ålder och kön.

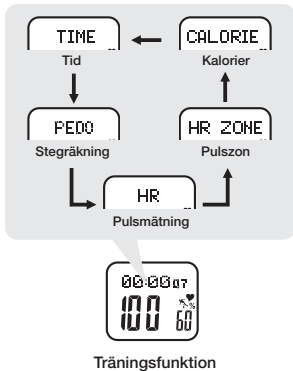
## 9.4 Träningsfunktion – 5 displayer för träningsinformation

### Träningsinformation

Träningsfunktionen omfattar 5 olika displayer som visar information om träningen. Det finns displayer för:

- Stegräkning
- Pulsmätning
- Pulszon
- Kalorier
- Tid

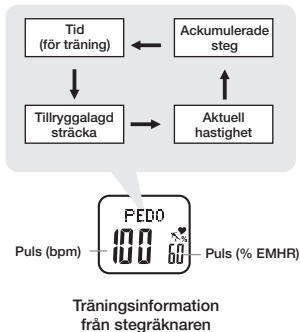
Tryck på [MODE] för att se olika träningsinformation på displayens övre rad.



## 9.4.1 Träningsfunktion – träningsinformation från stegräknaren

### Så här visar du träningsinformation från stegräknaren

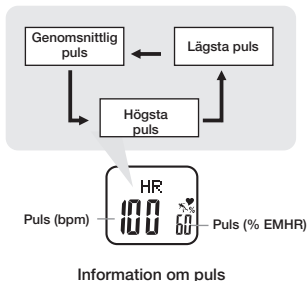
- När du befinner dig i träningsfunktionen, tryck på [MODE] till dess att du kommer till stegräknardisplayen.
- Tryck på [ST/STP] för att visa nedanstående information (för det aktuella träningspasset) på displayen:
  - Träningstid
  - Sträcka
  - Aktuell hastighet
  - Antal ackumulerade steg
- Dessa värden uppdateras kontinuerligt på displayen under träningspasset.



## 9.4.2 Träningsfunktion – pulsinformation

### Så här visar du information om puls

- När du befinner dig i träningsfunktionen trycker du på [MODE] till dess att du kommer till pulsdisplayen.
- Tryck på [ST/STP] för att visa nedanstående pulsinformation (om det aktuella träningspasset) på displayen:
  - Snittpuls
  - Högsta puls
  - Lägsta puls
- Dessa värden uppdateras kontinuerligt på displayen under träningspasset.





### 9.4.3 Träningsfunktion – pulszonsinformation

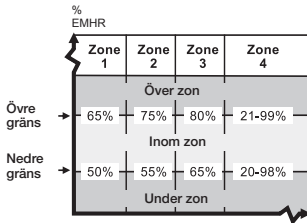
#### Vad är en pulszon?

- För att uppnå vissa typer av träningsmål (t.ex. fettförbränning) måste du hålla din puls (träningsintensitet) inom en viss pulszon under träningen.

**WARNING:** Prata med din läkare eller tränare innan du ställer in alarmet för pulszon inför ett tufft konditionspass.

#### Så här väljer du en zon (för zonalarmet)

- I klockan finns tre förinställda pulszoner (zon 1, 2 och 3) och en pulszon som du själv kan ställa in (zon 4).
- De övre och nedre gränsvärdena för dessa zoner finns angivna i diagrammet till vänster. I kapitel 6.10.1 finns information om hur man väljer zon.

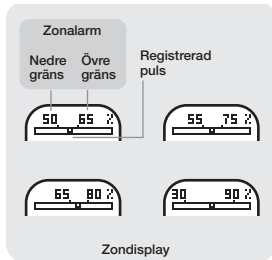


Träningsinformation för puls

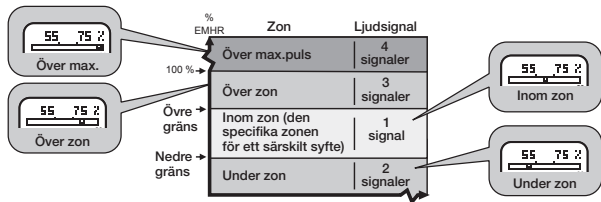
### 9.4.3.1 Träningsfunktion – information om vald pulszon

- Så här vet du vilken zon som är vald
- I zondisplayen visas zongränserna för den valda zonen (för zonalarm).
- På så sätt kan du sluta dig till den zon som är vald.

**OBS:** \*Övre och nedre gräns för zon 4 beror på inställningen.



### 9.4.3.2 Träningsfunktion – information om pulszon och alarm



#### Zonalarm

#### Zonalarm

- I klockan finns 4 olika zonalarm:
  1. Över 100 % av maxpuls
  2. Över zon
  3. Inom zon
  4. Under zon
- I kapitel 4.10 finns information om hur man aktiverar och avaktiverar alarmen.

#### Exempel:

- När du väljer en pulszon (till exempel zon 2: 55 % till 75 %):
  - Om den registrerade pulsen överstiger 100 %, aktiveras alarmet Över maxpuls.
  - Om den registrerade pulsen överstiger 75 %, aktiveras alarmet Över zon.
  - Om den registrerade pulsen överstiger 55 % men understiger 75 %, aktiveras alarmet Inom zon.
  - Om den registrerade pulsen understiger 55 %, aktiveras alarmet Under zon.

### 9.4.3.3 Träningsfunktion – information om visning av pulszon

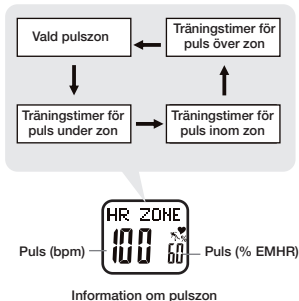
#### Så här visar du information om pulszon

- När du befinner dig i träningsfunktionen trycker du på [MODE] till dess att du kommer till displayen för pulszon.

**OBS:** Den träningstimer som motsvarar aktuell puls visas automatiskt när du väljer displayen för information om pulszon.

Om till exempel zon 2 (55 % till 75 % av maxpuls) är vald för zonalarmet, visas träningstimern för puls under zon (Below Zone Exercise Timer) automatiskt om pulsen faller under gränsvärderna (till exempel till 40 % av maxpuls).

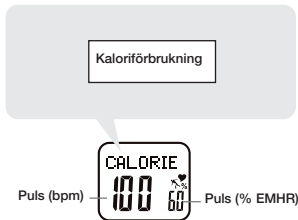
- Tryck på [ST/STP] för att visa nedanstående information om pulszon (för det aktuella träningspasset) på displayen:
  - Vald pulszon – den pulszon som valts för zonalarmet
  - Träningstimer för puls över zon.
  - Träningstimer för puls inom zon.
  - Träningstimer för puls under zon.
  - Dessa värden uppdateras kontinuerligt på displayen under träningspasset.



#### 9.4.4. Träningsfunktion – information om kalorier

##### Så här visar du information om kalorier

- När du befinner dig i träningsfunktionen trycker du på [MODE] till dess att du kommer till kalordisplayen.
- Information om kaloriförbrukning under det aktuella träningspasset visas på displayen.
- Värdet uppdateras kontinuerligt på displayen under träningspasset.



Information om kalorier

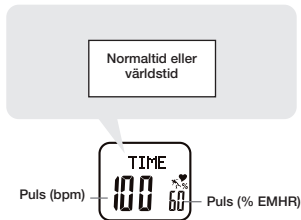
## 9.4.5. Träningsfunktion – information om tid

### Så här visar du tid

- När du befinner dig i träningsfunktionen trycker du på [MODE] till dess att du kommer till tidsdisplayen.
- Normaltid eller världstid visas på displayen.

### OBS:

1. Displayen visar normalt看 om du gått till träningsfunktionen från normaltidsdisplayen.
2. Displayen visar världstid om du gått till träningsfunktionen från displayen för världstid.



Underfunktion för aktuell tid

## 9.5. Träningsfunktion – aktuell träningsinformation och dags-/veckoregistrering

| Funktion            | Innehåll       | Aktuell träningsinformation | Dags- eller veckoregistrering           |
|---------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| Stegräknare (9.4.1) | Träningsstimer | Ackumulerad träningstid     | Total träningstid (per dag/vecka)       |
|                     | Sträcka        | Ackumulerad sträcka         | Total sträcka (per dag/vecka)           |
|                     | Hastighet      | Aktuell hastighet           | Genomsnittlig hastighet (per dag/vecka) |
|                     | Stegräknare    | Ackumulerat antal steg      | Totalt antal steg (per dag/vecka)       |

| Funktion     | Innehåll           | Aktuell träningsinformation | Dags- eller veckoregistrering      |
|--------------|--------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| Puls (9.4.2) | Aktuell puls       | Aktuell puls                | -                                  |
|              | Högsta puls        | Högsta puls                 | Högsta puls (per dag/vecka)        |
|              | Genomsnittlig puls | Genomsnittlig puls          | Genomsnittlig puls (per dag/vecka) |
|              | Lägsta puls        | Lägsta puls                 | Lägsta puls (per dag/vecka)        |

| <b>Funktion</b>    | <b>Innehåll</b>          | <b>Aktuell träningsinformation</b>                                   | <b>Dags- eller veckoregistrering</b>         |
|--------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Pulszon<br>(9.4.3) | Vald pulszon             | Aktuell pulsindikator samt övre och nedre gräns för den valda zonen. | -                                            |
|                    | Timer för puls över zon  | Träningsstid över zon                                                | Total träningsstid över zon (per dag/vecka)  |
|                    | Timer för puls inom zon  | Träningsstid inom zon                                                | Total träningsstid inom zon (per dag/vecka)  |
|                    | Timer för puls under zon | Träningsstid under zon                                               | Total träningsstid under zon (per dag/vecka) |

| <b>Funktion</b>     | <b>Innehåll</b>   | <b>Aktuell träningsinformation</b> | <b>Dags- eller veckoregistrering</b>    |
|---------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| Kalorier<br>(9.4.4) | Kaloriförbrukning | Aktuell kaloriförbrukning          | Total kaloriförbrukning (per dag/vecka) |



## 9.5.1 Träningsfunktion – hur träningsinformationen sparas

### Dagsregistrering

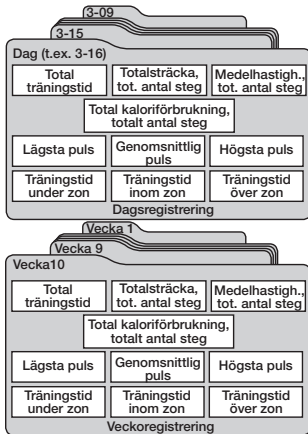
- All information som sparas under samma dag lagras som en dagsregistrering.
- I klockan sparas dagsregistreringen för den aktuella dagen och för de senaste 7 dagarna. Om den aktuella dagen exempelvis är 3-16 (16 mar 07), finns även följande dagsregistreringar sparade: 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10 och 3-09.

### Veckoregistrering

- Varje vecka samlas dagsregistreringarna från söndag till lördag automatiskt ihop till en veckoregistrering.
- Veckoregistreringarna för de senaste 10 veckorna sparas i klockan. Om den aktuella dagen exempelvis är den 16 mars 07 (W11), finns även följande veckoregistreringar sparade: W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2 och W1 (förutsatt att ett år går från W1 till W52).

### Så här raderar du en träningsregistrering

- Den äldsta registreringen raderas när en ny dags- eller veckoregistrering läggs in om alla 7 dagsregistreringar eller 10 veckoregistreringar redan är upptagna.



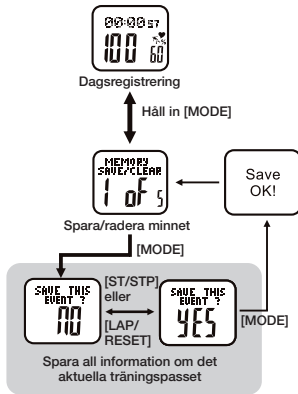
## 9.5.2 Träningsfunktion – spara träningsinformation

### Så här sparar du information om det aktuella träningspasset

- Håll in [MODE] i någon av displayerna för träningsinformation så att snabbinställning 1 av 5 visas.
- Tryck på [MODE] i snabbinställning 1 av 5 så att displayen för att spara händelsen visas.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja mellan YES eller NO.
- Tryck på [MODE] i displayen YES för att spara informationen för ALLA underfunktions-displayer.

#### OBS:

1. Om ingen träningsinformation har registrerats visas INTE displayen för att spara händelsen.
2. När den aktuella informationen har sparats, återställs displayen för träningsinformation så att den är redo för ett nytt träningspass.
3. I kapitel 4.6 finns information om hur man granskar den sparade träningsinformationen (per dag eller vecka).



## 9.5.2.1 Träningsfunktion – spara/uppdatera puls

### Så här sparar du information om puls

- När träningspasset är över kan informationen sparas manuellt i en dagsregistrering.
- Om den inte sparas manuellt, sparas informationen (högsta, lägsta och genomsnittlig puls) automatiskt.
- Pulsinformationen från ett träningspass sparas automatiskt i en dagsregistrering när den första pulsen registreras under nästa träningspass.

### Så här uppdateras information om puls

- När träningsinformation sparas i dags- eller veckoregistreringen, uppdateras högsta, lägsta och genomsnittlig puls enligt diagrammet till vänster.

**OBS:** Vid beräkning av genomsnittlig puls tas ett medel av högsta och lägsta puls, men även träningstiden (hur länge du tränade) beaktas.

| Puls i dags-/vecko-registrering | Ursprunglig dagsregistrering | Senaste träningspasset | Ny dags-registrering | Princip      |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|
| Genomsnittlig                   | 80                           | 90                     | → 95                 | Genomsnittet |
| Lägsta                          | 60                           | 50                     | → 50                 | Det lägsta   |
| Högsta                          | 100                          | 130                    | → 130                | Det högsta   |

### Daglig/veckovis uppdatering av pulsregistrering

→ Träningsinformationen sparas i en dagsregistrering

### 9.5.3. Träningsfunktion – radera information om aktuell träning

#### Så här raderar du enskild information om det aktuella träningspasset

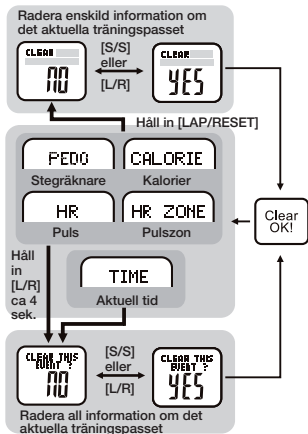
- Håll in [LAP/RESET] i måldisplayen så att displayen "Clear" visas: Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja YES eller NO. Tryck på [MODE] i displayen YES för radera motsvarande träningsinformation.

#### Så här raderar du ALL information om det aktuella träningspasset

- Håll in [LAP/RESET] i någon av displayerna för träningsinformation under mer än 4 sekunder eller håll in [LAP/RESET] i tidsdisplayen för att visa displayen för att radera händelsen.
- Tryck på [ST/STP] eller [LAP/RESET] för att välja YES eller NO. Tryck på [MODE] i displayen YES för att radera ALL träningsinformation.

#### Så här raderar du dagsregistreringen

- I kapitel 4.5 finns information om hur man raderar den aktuella dagens dagsregistrering.

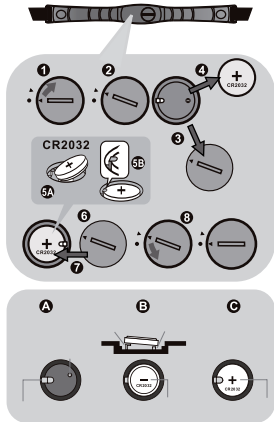


## 9.6 Träningsfunktion – byta ut bröstbältets batteri

Om bröstbältet slutar sända pulssignaler till klockan (ingen pulsmätning syns på displayen) kan det bero på att batteriet i bröstbältet har tagit slut.

### Så här byter du ut bröstbältets batteri

1. Vrid batteriluckan motsols med ett mynt så att pilen på luckan vrids från prick till pil.
2. Vrid luckan försiktigt lite till, så att den lossnar.
3. Lägg batteriluckan åt sidan.
4. Ta bort det gamla batteriet.
5. Ersätt batteriet med ett nytt batteri och placera batteriets minuspol (-) mot metallkontakten.
6. **VIKTIGT:** Se till att o-ringen i gummi placeras korrekt i springan innan batteriluckan sätts tillbaka.
7. Sätt tillbaka batteriluckan med pilen på luckan pekande mot pilen på klockan. Tryck försiktigt ner luckan, så att den är på samma nivå som boetten.
8. Vrid batteriluckan medsols med myntet så att pilen på luckan vrids från pil till prick.



## 9.7 Träningsfunktion – felsökning för bröstband

### 1) Orsak: Torr hud.

Lösning: Fukta bröstet ordentligt med kontaktgel eller saliv. Vatten fungerar också om du inte har någon kontaktgel.

### 2) Orsak: Bröstbältet sitter inte åt ordentligt runt bröstet.

Lösning: Spänn åt bröstbältet och se till att klockan är ordentligt placerad runt handleden.

### 3) Orsak: Muskelryckningar orsakade av att bröstbältet sitter för hårt runt bröstet.

Lösning: Se till att bröstbältet sitter lagom hårt runt bröstet.

### 4) Orsak: Död hud på handleden.

Lösning: Det räcker vanligtvis med att gnida huden med en handduk.

### 5) Orsak: Ett tunt lager fett på huden kan isolera EKG-signalen, vilket gör att bröstbältets sensor inte kan ta emot signalerna.

Lösning: Torka bröstet och baksidan av bröstbältet med en pappersservett eller en mjuk handduk.

### 6) Orsak: Hårigt bröst.

Lösning: Stryk kontaktgel på bröstet.

### 7) Orsak: Oregelbunden puls.

Lösning: Finns ej. Det är svårt att registrera oregelbundna hjärtslag. Om du har arytm finns risken att du får inkonsekventa svarstider.

### 8) Orsak: Låg batterinivå.

Lösning: Det kan bero på att bröstbältets batterinivå är låg. Byt ut batteriet i bröstbältet.

### 9) Orsak: Störningar från andra radiokontrollerade enheter.

Lösning: Flytta dig bort från platsen där du tror att radiokällan finns.

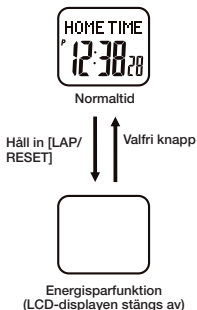
## 10. Energisparfunktion

### Energisparfunktion

- I klockan finns en energisparfunktion som gör att LCD-displayen stängs av så att batteriet räcker längre.
- Klockan fungerar normalt även med energisparfunktionen aktiverad (dvs. tidtagningen fortsätter utan avbrott).

### Så här aktiverar/avaktiverar du energisparfunktionen

- För att aktivera energisparfunktionen håller du in [LAP/RESET] i ca 5 sekunder när hemtid visas. LCD-displayen stängs då av.
- Tryck på vilken som helst av knapparna för att avaktivera funktionen. LCD-displayen tänds då igen.



## 11. Skötsel och underhåll

- Behandla klockan och bröstbältet varsamt. Utsätt dem inte för slag och stötar.
- Klockans boett får endast öppnas av kvalificerad personal.
- Rengör klockan och bröstbältet med en lätt fuktad mjuk trasa.
- Förvara klockan och bröstbältet i ett torrt utrymme om du inte tänker använda dem under en längre period.

## 12. 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.



# 13.Specifikationer

## Tidsfunktioner

- Tidsystem: **am** (fm), **pm** (em), **h** (timme), **min** (minut), **s** (sekunder)
- Tidsformat: 12 eller 24 timmar
- Kalender: månad, datum och veckodag (automatisk kalenderfunktion för skottår och veckodag)

## Alarmfunktion

- Återkommande alarm och timsignal
- Alarmsignal: 30 sekunder

## Stoppursfunktion

- Upplösning: 1/100 sekund
- Mätintervall: 23 timmar 59 minuter 59,99 sekunder

## Nedräkningstimer

- Upplösning: 1 sekund
- Mätintervall: 23 timmar 59 minuter 59 sekunder
- Timerljud: Timern ljuder en gång i minuten de sista tio minuterna, var tionde sekund den sista minuten och en gång i sekunden de sista fem sekunderna. Den ljuder i tio sekunder när den har räknat ner till noll.

## Träningsfunktion

- Antal möjliga steg per dag: 0-345600 steg
- Antal steg som kan visas: 0-999999 steg
- Tränings timer: max. 24 h
- Mätning av tillryggalagd sträcka: 0-400 km / 0-248,55 mile
- Mätning av hastighet: 45 km/h / 27,96 MPH
- Kaloriförbrukning: 0-99999 kalorier
- Schema för automatisk start/stopp:  
6 scheman
- Mätintervall: 40 till 240 bpm
- Inställning av zonalarm: 3 förinställda zoner och 1 som du själv kan ställa in
- Zonalarm: över max, över zon, inom zon och under zon
- Träningsminne: 7 dags- och 10 veckoregistreringar
- Träningsregistrering: total träningstid, genomsnittlig hastighet, total sträcka, totalt antal steg, total kaloriförbrukning, högsta/lägsta/genomsnittlig puls, träningstid över/inom/under zon
- Stegräknare: energisparfunktion (1-240 minuter), stegräknarens känslighet (nivå 1-5)

## Bakgrundsbelysning

- Typ av bakgrundsbelysning: elektroluminiscent (EL) bakgrundsbelysning.



## 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](http://www.clasohlson.co.uk)  
and click on customer service.  
Internet      [www.clasohlson.co.uk](http://www.clasohlson.co.uk)

# clas ohlson