

Pulse watch with pedometer

Pulsklocka med stegräknare

Pulsklokke med skritteller

Sykemittarikello ja askelmittari

Pulsuhr mit Schrittzähler



Art.no.
31-1055

Model
D021710

Ver. 20130913

clas ohlson

English

Svenska

Norsk

Suomi

Deutsch

Pulse Watch with Pedometer

Art.no 31-1055 Model D02I710

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

Safety

- Contact your physician or trainer if you are unsure about the amount of physical activity you can engage in before attempting any pulse training regimes.
- An average max pulse value can be calculated by subtracting your age from 220. Example: If you are 40, your max pulse would be 180 ($220 - 40 = 180$).

Product description

Pulse Watch with Pedometer. Measures heart rate according to your personal profile, using the included chest strap.

- Distance
- Speed
- Calories burned
- Stopwatch
- Timer
- Clock
- Date
- Memory
- Water resistant to 5 ATM

Buttons and functions

Pulse watch

1. [LIGHT]

- Turns the backlight on for 3 seconds.

2. [MODE] Function selector.

- Press and release to scroll through the following functions: Time, exercise, stop watch (Chrono), alarm, timer or dual time display (Dual-T). Dual-time display allows you to set your destination time while travelling while also keeping track of your local time at home.
- Press and hold to enter/exit the settings mode for time, exercise, alarm, timer and dual-time display.
- Press to change between different value settings, e.g. from seconds to minutes for time display settings.
- Press and hold to enter the Recall-function in stopwatch mode.

3. [ST./STP./RST.] Start, stop and reset

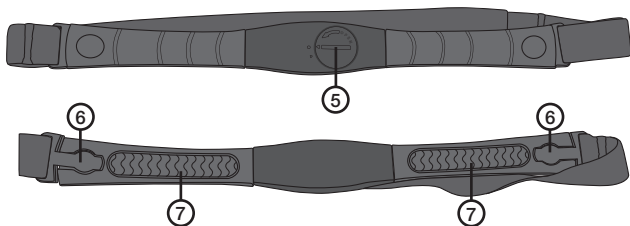
- Press to start/stop the countdown while in exercise, stopwatch or timer mode.
- Press and hold to reset.
- Press to increase values while in different settings, e.g. setting the hours for time, etc.

4. [LAP/RELOAD]

- Press to decrease values while in different settings, e.g. setting the hours for time, etc.
- Press and hold for 5 seconds to put the watch into standby and turn off the display.
- Press to clear and restart the timer.
- Press to display the different exercise parameters.



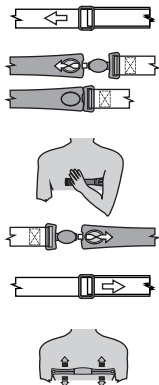
Chest strap



5. Battery compartment
6. Strap fastener
7. Sensor surface area

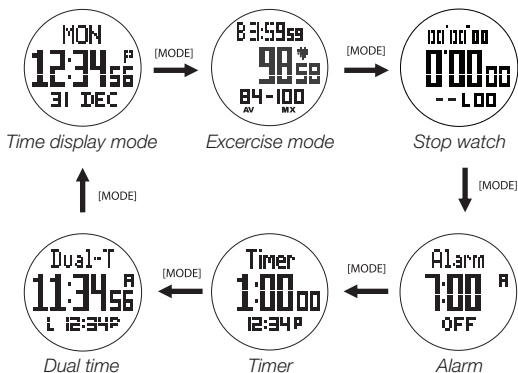
Note:

- Adjust the elastic strap so that it sits securely on your chest during strenuous physical activity. It is extremely important that the contact area (7) has good contact with your skin at all times for accurate measurements to be registered.
- Clean the contact area using a few drops of water and wiping off with a clean dry cloth after every exercise session.
- Wash the skin area with both soap and water before putting on the chest strap for the best effect.
- If your skin is dry use a little contact gel to allow for better signal transmission.



Operation

Each press on [MODE] will display the main functions of the pulse watch in the following order:



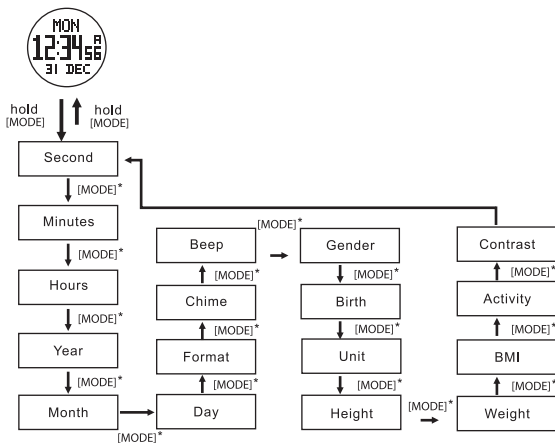
Time display mode

- Normal display mode shows day, time and date.



Time display settings:

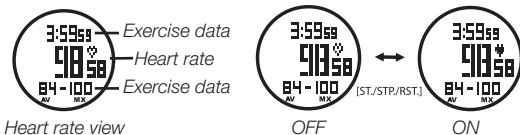
- Press and hold [MODE] for approx. 2 seconds. The seconds setting will then begin flashing.
- Use [ST./STP./RST.] to increase and [LAP/RELOAD] to decrease values.
- Press [MODE] to continue onto the minutes setting and use the same procedure as described above for setting the minutes.
- Press [MODE] again to continue onto the hours setting. Follow the same procedure to continue onto and input the other settings.
- 17 different settings can be entered as shown in the figure below.
- Hold [MODE] for about 2 seconds to exit the settings.



- Second
- Minute
- Hour
- Year
- Month
- Day
- Format (12 or 24 clock display)
- Chime
- Beep (keypad touch tone on/off)
- Gender (M-man, F-woman)
- Birth (Birth year)
- Unit (Measuring units: Metric-metres, Imperial-feet/inches)
- Height
- Weight
- BMI (Body mass index calculated using height and weight settings)
- Activity (LOW-not physically active, MEDIUM-exercises 2–3 times a week, HIGH-engages in strenuous physical exercise on a regular basis)
- Contrast (Display's contrast setting)

Exercise

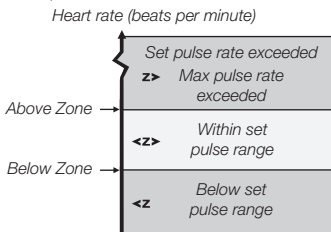
Heart rate



- Your heart rate is measured automatically five seconds after you have finished your exercise session.
- Press [ST./STP./RST.] to manually start/stop the exercise mode.
- Starting the exercise mode will delete all registered values from the last exercise session.
- The measurement of your heart rate will discontinue automatically if no pulse has been registered within five minutes.

Heart rate alarm

- Set the desired pulse rate you wish to maintain during your exercise session.
- An alarm will sound if your pulse either exceeds or goes below the set values (see the Settings section below).
- In order for the alarm to sound the **Above Z** (pulse rate exceeded) and **Below Z** (below set pulse rate) settings must be activated (see the Settings section below). The display will show symbols that tell you whether you are within, have exceeded or are below your set pulse settings. The alarm functions are shown in the figure below.
- Having *Heart rate* or *Distance* as your main display values, you are also able to choose various other values to be displayed both above and below the main value. See *Distance measurement* below.

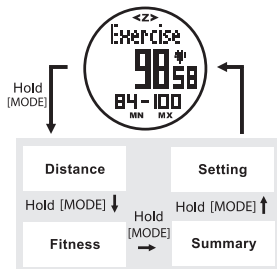


Note: The watch must be on your wrist and the chest strap must be securely in place in order for any input to be registered. Stop the heart rate measurement and then press and hold in [ST./STP./RST.] to clear and reset it.

The following sub-categories are available in exercise mode:

- Distance
- Fitness
- Summary
- Setting

Press and hold [MODE] in order to display categories. Release [MODE] once the desired category is displayed.



Distance measurement



Having *Heart rate* or *Distance* as your main display values, you are also able to choose various other values to be displayed both above and below the main value.

- Press [LAP/RELOAD] to select between the following settings for the top row:
 - “0:00” Elapsed exercise time
 - “I” Within time range
 - “B” Time range exceeded
 - “A” Below time range
 - “Sp” Speed
 - “Di” Distance
- Press and hold [LAP/RELOAD] to select between the following settings for the bottom row:
 - EMHR-diagram- Displays your current max pulse % (not displayed during distance measurement).
 - “KC”- Calories burned
 - “G”- Fat burned
 - “St”- Pedometer
 - “AV”- Average pulse
 - “MX”-Max pulse for current exercise session (not displayed during distance measurement).
 - “Heart symbol”- Current pulse (not displayed during heart rate measurement).

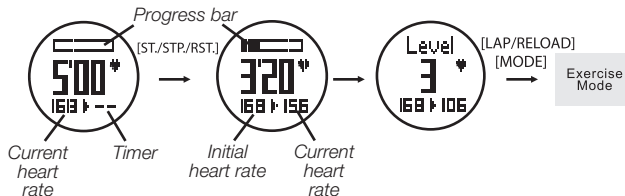
- If the EMHR-diagram is selected during heart rate measurement your current max pulse % will be displayed on the bar graph and also as a digit display to the right of the main display value.



- Calculation example using EMHR:
For an 18-yr old user, they would subtract their age from 220:
 $220 - 18 = 202$ (see *Safety* section above)
Measured pulse: 140
 $140/202 \times 100 \% \approx 69 \%$
The user will have reached 69% of their max pulse.

Fitness

The pulse watch can give you an indication of your fitness level by measuring how fast your pulse rate returns to a normal rate after your exercise section. The watch will measure how fast your pulse rate falls for five minutes after your exercise session has ended. Results can be classified into six levels where one is best.

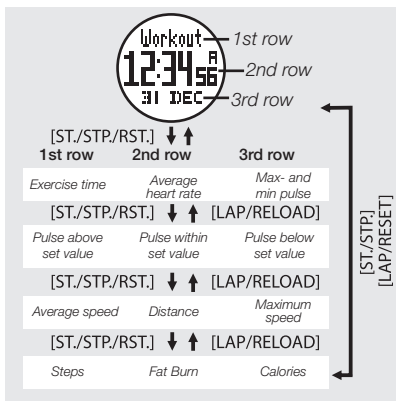


Fitness level

Level	BPM (beats per minute) after 5 minutes rest
1	< 100
2	105–100
3	110–105
4	120–110
5	130–120
6	>130

Summary

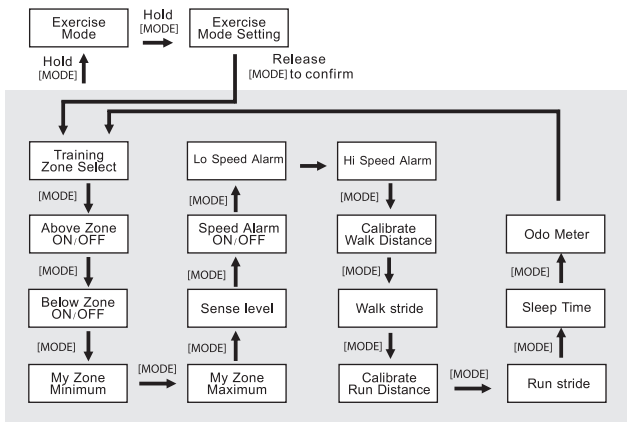
Results from your exercise session will be saved in the following manner:



Note: All data is deleted once the Exercise session function is started again.

Settings

Select **Exercise mode**. Press and hold [MODE] until *Setting* is shown in the display. Press [MODE] again to browse between the different settings. The following settings can be adjusted:



- When “My Zone” flashes while you are in Training Zone Select, press [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] to select between Health, FatBurn, Aerobic or My Zone.
- When “Above Z” (pulse above set value), “Below Z” (pulse below set value) and “Speed Alarm On” or “OFF” flashes, press [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] to switch the function on or off.
- If “My Zone-min and max”, “Sense” (pedometer sensitivity), “Speed alarm-ON/OFF-High/Low”, “Sleep Time”, “Odo meter flash”, press [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] to change the value. Holding either of the buttons makes the values change quickly.

Note: The pedometer’s sensitivity is on a scale of 1–5 where 1 is the lowest sensitivity and 5 the highest. When either Above Z or Below Z are triggered, “Z” will be in the upper portion of the display.

- In order to calculate speed and distance correctly, the user must first input their stride length for both running and walking.
- You can calibrate stride length for both Walk and Run modes by selecting either **Auto** or **Manual**.

Auto

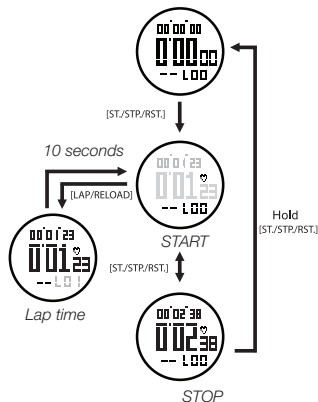
1. Select the **Calibrate Walk** setting.
2. Press [ST./STP./RST.] to input the desired stride length.
3. Press [LAP/RELOAD] to start calibration.
4. Walk or run the displayed distance.
5. Press [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] to end calibration.
6. Calculations for both walking and running will be automatically calculated.

Manual

1. Select the **Calibrate Walk** or **Run** setting.
2. Press [MODE] in order to enter the settings for Walk St (walking stride) or Run St (running stride).
3. Press [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] to end calibration.

Stopwatch (Chronograph)

- Press [ST./STP./RST.] to start/stop the stopwatch.
- Press [LAP/RELOAD] to register lap-time.
- Press [ST./STP./RST.] to start/stop the stopwatch.
- Hold in [ST./STP./RST.] to clear and reset the stopwatch.



Stopwatch mode

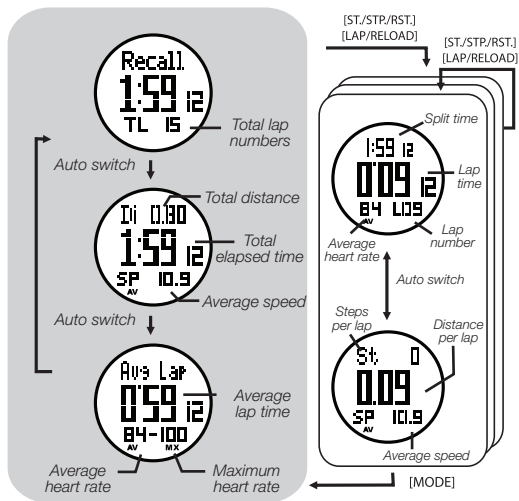
While the stopwatch is selected you may also select other values to be displayed on the top row. Hold in [MODE] once the stopwatch has started taking time to select amongst the following functions:

- Speed
- Distance
- Step (stride)
- StopW (stopwatch)
- Release [MODE] once the desired function is displayed.


Lap data

You can save both your lap time and heart rate for any particular exercise session. This data can then be displayed at the end of any exercise session.

- Hold in [MODE] once timekeeping has stopped until "Recall" is shown in the display. Release [MODE] once "Recall" is shown to activate the function.
- The following readings will transition automatically in the display:



Alarm settings

1. Press and hold [MODE] until the hours setting flashes.
2. Set the hours by pressing [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] (hold in the buttons to advance quickly).
3. Press [MODE]. The minutes setting will begin to flash. Set the minutes using the same procedure as described above.
4. Press and hold in [MODE] once you are finished to exit the settings mode.
 -  will appear on the display when the alarm is activated.
 - The alarm will sound for 30 seconds.
 - Press any button to turn the alarm off.

Note: The alarm will remain active if the alarm time is changed.

Timer settings

- Press [ST./STP./RST.] to start/stop the timer.
 - When the timer has stopped, press [LAP/RELOAD] to clear and reset.
 - When the timer has counted down to its set time an alarm will sound for 30 seconds.
1. Press and hold [MODE] until the hours setting flashes.
 2. Set the hours by pressing [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] (hold in the buttons to advance quickly).
 3. Press [MODE]. The minutes setting will begin to flash. Set the minutes using the same procedure as described above.
 4. Press [MODE]. The seconds setting will begin to flash. Set the seconds using the same procedure as described above.
 5. Press and hold in [MODE] once you are finished to exit the settings mode.

Dual-time display

Dual-time display allows you to set your destination time while travelling and also keep track of your local time at home.

1. Press and hold [MODE] until the hours setting flashes.
2. Set the hours by pressing [ST./STP./RST.] or [LAP/RELOAD] (hold in the buttons to advance quickly).
3. Press [MODE]. The minute setting will begin to flash. Set the minutes using the same procedure as described above.
4. Press and hold in [MODE] once you are finished to exit the settings mode.

Standby mode

- In order to save battery life the screen can be turned off.
- Hold in [LAP/RELOAD] for about five seconds in **time display mode** to turn off the screen.
- Time will still be kept in standby mode.
- Press any button to exit standby mode and return to normal time display.

Care and maintenance

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

Changing the watch battery

The watch casing must only be opened by qualified personnel. Let a tradesman perform the battery change if you are at all unsure about carrying out the procedure yourself.

Note: If the watch is used in extremely cold weather the low battery icon may be displayed. This is normal and the icon will disappear as soon as the watch begins to reach body temperature.

Changing the chest strap battery

1. Turn the battery compartment's cover so that its arrow is pointing to the corresponding arrow on the chest strap unit.
2. Turn the cover past the arrow symbol to make it easier to remove.
3. Remove the old battery and insert a new one (CR2032).
Note: Note the polarity markings at the bottom of the battery compartment to ensure correct insertion. The plus symbol should be on top facing you and fit securely under the retaining bracket.
4. The cover has a thin o-ring to prevent dust and moisture from entering the device. Make sure that this ring is undamaged during battery change.
5. Replace the cover with the arrow symbols lined up and turn the cover so that its arrow is again pointing to the circle symbol to ensure that it is properly closed.



Disposal

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

Specifications

Current time mode

Time system	am, pm, hours, minutes, seconds
Time format	12-hour or 24-hour
Calendar	month, date and day of week (auto-calendar function for day of week and leap year)

Alarm mode

Daily alarm and hourly chime

Alarm sound	30 seconds
--------------------	------------

Stopwatch mode

Resolution	1/100 second
Measuring range	9 hours, 59 minutes, 59.99 seconds

Countdown timer

Resolution	1 second
Measuring range	23 hours, 59 minutes, 59 seconds
Timer sounds	The timer beeps once per minute for the last 10 minutes, every 10 seconds the last minute and every second for the last five seconds. It beeps for 30 seconds when it has counted down to zero.

Exercise mode

Six fitness levels measure how fast your pulse decreases during a five minute recovery period.

Automatic and manual settings for stride length.

Displayable steps range	0–999,999 steps
Exercise timer	Max 24 hours
Distance measuring	0–99.99 km/0–62.13 miles
Speed measuring	45 km/h / 27.96 mph
Calorie burn range	0–9,999 calories
Auto start/stop schedule	6 schedules
Measuring range	30 to 240 bpm
Heart rate zone alert setting	Three pre-defined zones and one user defined zone
Heart rate zone alert	Above max, Above zone and Below zone
Exercise memory	One reading
Exercise record	Total exercise time, average speed, total distance, total steps, total calorie burn, total fat burn, maximum/minimum/average heart rate, above/in/below zone exercise time.
Pedometer	Sleep time (waits 1–240 min if no steps are recorded before shutting off), sensitivity 1–5 levels.

Backlight

Type of backlight	Electro-luminescent (EL) backlight
--------------------------	------------------------------------

Pulsklocka med stegräknare

Art.nr 31-1055 Modell D02I710

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).

Säkerhet

- Kontakta din läkare eller tränare om du är osäker på hur hårt du kan träna innan du använder de olika funktionerna för pulsmätning.
- Ett ungefärligt värde för maxpuls kan beräknas om man från värdet 220 drar sin ålder. Ex: Om du är 40 år så är din maxpuls $220 - 40 = 180$.

Produktbeskrivning

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

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

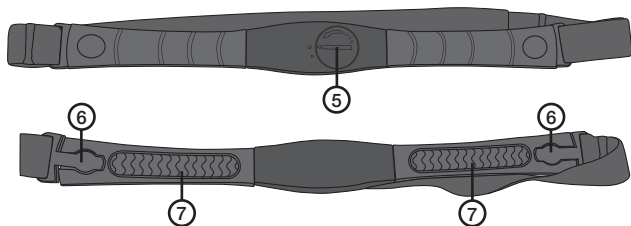
Knappar och funktioner

Pulsklocka

1. [LIGHT] Belysning
 - Tänd displayens bakgrundsbelysning i 3 sekunder.
2. [MODE] Val av funktion
 - Tryck kort för att i tur och ordning välja följande funktioner:
Tidvisning, träning (exercise), stoppur (chrono), alarm, timer eller dubbel tidvisning (Dual-T). Dubbel tidvisning innebär att du t.ex. kan ställa in lokal tid när du anländer till ditt resmål och samtidigt se vad klockan är hemma.
 - Tryck och håll in för att påbörja och avsluta inställningar i funktionerna tidvisning, träning, alarm, timer och dubbel tidvisning.
 - Tryck kort för att byta värde vid olika inställningar, t.ex. från sekunder till minuter vid tidsinställning.
 - Tryck och håll in för att öppna Recall-funktionen i stoppursläge.
3. [ST./STP./RST.] Start, stopp och reset
 - Tryck kort för att starta och stoppa räkneverken i funktionerna träning, stoppur och timer.
 - Håll in för att nollställa.
 - Tryck kort för att öka värden vid olika inställningar, t.ex. timmar vid tidsinställning.
4. [LAP/RELOAD]
 - Tryck kort för att minska värden vid olika inställningar, t.ex. timmar vid tidsinställning.
 - Tryck och håll in i ca 5 sekunder för att aktivera viloläge, displayen släcks.
 - Tryck kort i timerläge för att starta om timern från början.
 - Tryck kort för att visa olika värden i träningsläge.



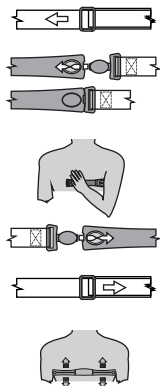
Bröstband



5. Batterihållare
6. Fäste för elastisk rem
7. Kontaktytor för pulsmätning

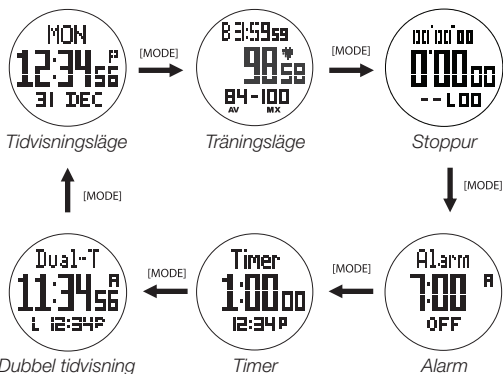
Obs!

- Justera den elastiska remmen så att bröstbandet sitter stadigt under träning. Det är mycket viktigt att kontaktytorna (7) har god kontakt med huden under hela mätperioden.
- Rengör bröstbandets kontaktytor med några droppar vatten och torka torrt med en ren trasa före varje användning.
- Tvätta huden med tvål och vatten innan bröstbandet sätts på plats för bästa funktion.
- Om du har mycket torr hud, använd gärna lite kontaktgel för att förbättra signalöverföringen.



Användning

Varje knapptryckning på [MODE] visar pulsklockans huvudfunktioner i följande turordning:



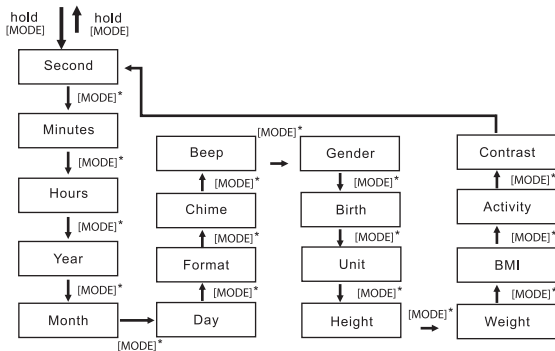
Tidvisningsläge

- Displayen visar veckodag, tid och datum.



Inställningar i tidvisningsläge

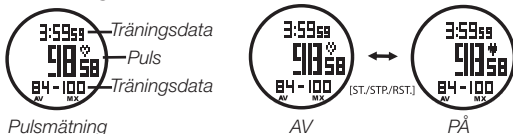
- Håll in [MODE] i ca 2 sekunder. Sekunderna börjar blinka.
- Använd [ST./STP./RST.] för att öka värdet och [LAP/RELOAD] för att minska värdet.
- Tryck kort på [MODE] för att gå vidare till minuter och ändra värdet på samma sätt som ovan.
- Tryck kort på [MODE] igen för att gå vidare till timmar osv.
- 17 olika inställningar kan göras i den ordning som bilden nedan visar.
- Håll in [MODE] i ca 2 sekunder för att avsluta inställningarna.



- Second (sekunder)
- Minute (minuter)
- Hour (timmar)
- Year (år)
- Month (månad)
- Day (dag)
- Format (12- eller 24-timmarsvisning)
- Chime (ljudsignal)
- Beep (knapp ljud på/av)
- Gender (kön: M-man, F-kvinna)
- Birth (födelseår)
- Unit (längdformat: Metric-meter, Imperial-feet/inches)
- Height (längd)
- Weight (vikt)
- BMI (visar aktuellt BMI utifrån vikt- och längdinställningar)
- Activity (LOW: otränad, MEDIUM: tränar 2–3 gånger i veckan, HIGH: tränar regelbundet på hög nivå)
- Contrast (inställning av displayens kontrast)

Träningsläge (Exercise)

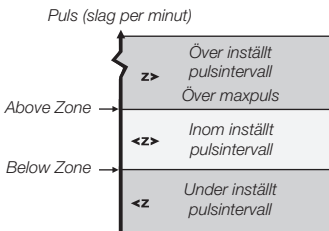
Pulsmätning



- 5 sekunder efter det att träningsläget väljs startar pulsmätning automatiskt.
- Tryck [ST./STP./RST.] för att manuellt stänga av eller starta träningsläget. När träningsfunktionen startas kommer tidigare registrerad träningsdata att raderas.
- Pulsmätningfunktionen kommer att stängas av automatiskt om ingen puls registreras inom 5 minuter.

Larm vid pulsmätning

- Det går att ställa in önskat pulsintervall som man vill hålla under träning.
- Pulslockan kan larma om inställda pulsvärden över- eller underskrids (se avsnitt *Inställningar* nedan).
- För att larmet ska ljuda måste **Above Z** (över önskat pulsintervall) och **Below Z** (under önskat pulsintervall) slås på (se avsnitt *Inställningar* nedan). Pulslockan visar en symbol som indikerar om man befinner sig inom, över eller under inställt pulsintervall. Den larmar enligt bilden.



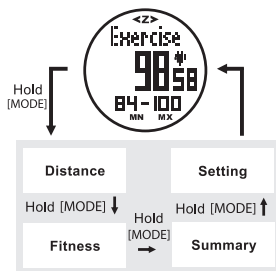
- Under *Pulsmätning* och *Distansmätning* kan olika träningsdata väljas på raderna över och under huvudvärdet som visas i mitten på displayen. Se avsnitt *Distansmätning* nedan.

Obs! Pulslockan måste sitta på handleden och bröstremmen måste sitta runt bröstkorgen om pulsmätning ska kunna registreras. Stäng av pulsmätning och håll in [ST./STP./RST.] för att nollställa träningsdata.

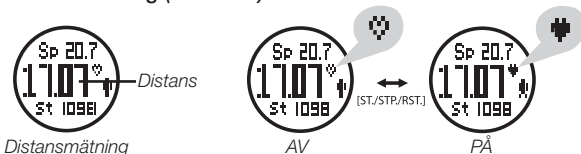
Följande underkategorier finns i träningsläge:

- Distansmätning (Distance)
- Konditionstest (Fitness)
- Sammanfattning (Summary)
- Inställningar (Setting)

Tryck och håll in [MODE] för att se kategorierna. Släpp [MODE] när önskad underkategori visas.



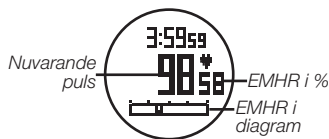
Distansmätning (Distance)



Under *Pulsmätning* och *Distansmätning* kan olika träningsdata väljas på raderna över och under huvudvärdet som visas i mitten på displayen.

- Tryck [LAP/RELOAD] för att välja mellan följande data för den övre raden:
 - "0:00" Träningstid
 - "I" Du befinner dig inom inställd tidsram
 - "B" Du befinner dig efter inställd tidsram
 - "A" Du befinner dig före inställd tidsram
 - "Sp" Hastighet
 - "Di" Distans
- Tryck och håll in [LAP/RELOAD] för att välja mellan följande data för den nedre raden:
 - EMHR-diagram- Visar i % hur långt från maxpuls man för tillfället är (visas inte vid distansmätning).
 - "KC"- Kaloriförbrukning
 - "G"- Fettförbränning
 - "St"- Stegräknare
 - "AV"- Medelpuls
 - "MX"- Maxpuls för aktuellt träningsfall (visas inte vid distansmätning).
 - "Hjärtssymbol"- Nuvarande puls (visas inte vid pulsmätning).

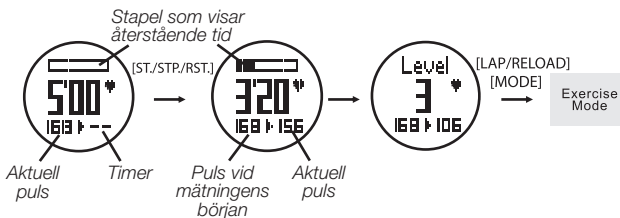
- Om EMHR-diagram väljs under pulsmätning visas i % hur långt från maxpuls man för tillfället är dels i undre radens diagram dels till höger om aktuell puls.



- Räkneexempel för användning av EMHR:
En 18-årig användare drar sin ålder från 220:
 $220 - 18 = 202$ (se avsnitt *Säkerhet* ovan).
Uppmätt puls: 140
 $140 / 202 \times 100 \% \approx 69 \%$
Användaren ligger på 69 % av sin maxpuls.

Konditionstest (Fitness)

Pulsklockan kan ge en indikation på din kondition genom att mäta hur snabbt pulsen går ner efter avslutat träningspass. Klockan mäter hur pulsen sjunker under 5 minuters återhämtning efter avslutat träningspass. Resultatet visas i 6 nivåer där 1 är bäst.

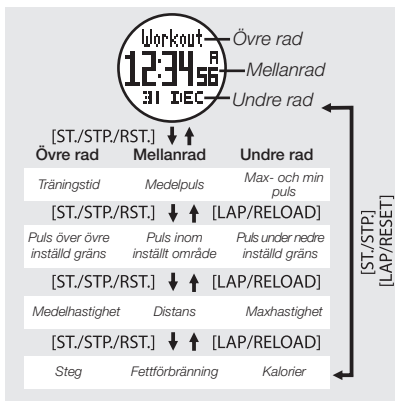


Konditionsnivåer

Nivå	BPM (pulsslag per minut) efter 5 minuters återhämtning
1	< 100
2	105–100
3	110–105
4	120–110
5	130–120
6	>130

Sammanfattning (Summary)

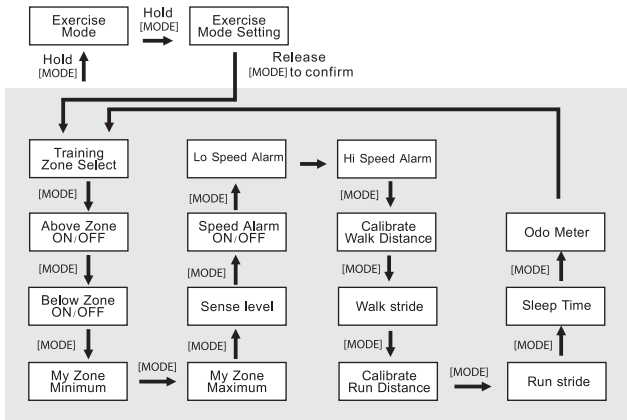
Pulsklockan sparar träningsdata från det senast avslutade träningspasset. Dessa resultat visas på följande sätt:



Obs! All data raderas när ett nytt träningspass påbörjas (när Exercise startas på nytt).

Inställningar (Setting)

Välj Träningsläge (**Exercise**). Tryck och håll in [MODE] tills "Setting" syns i displayen. Släpp [MODE]. Tryck [MODE] igen för att stega mellan de olika inställningarna. Följande inställningar kan göras:



- När "My Zone" blinkar i Training Zone Select, tryck [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] för att välja Health, FatBurn, Aerobic eller My Zone.
- När "Above Z" (puls över inställt pulsintervall), "Below Z" (puls under inställt pulsintervall) och "Speed Alarm On" eller "OFF" blinkar, tryck [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] för att slå på eller av funktionerna.
- Om någon av funktionerna "My Zone-min och max", "Sense" (stegräknarens känslighet), "Speed alarm-ON/OFF-High/Low", "Sleep Time" (stegräknarens violäge), "Odo meter" blinkar, tryck [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] för att ändra värdet. Håll in någon av knapparna för att snabbt öka eller minska värdet.

Obs! Stegräknarens känslighet är 1–5 där 1 är låg och 5 hög.

När Above Z eller Below Z är påslaget visas ikonen "Z" överst i displayen.

- För att pulsklockan ska kunna beräkna hastighet och avstånd på rätt sätt är det nödvändigt för användaren att ange steglängd för gång och löpning.
- Det finns två sätt att kalibrera steglängden i menyerna för walk (gång) och run (löpning), auto eller manuellt.

Auto

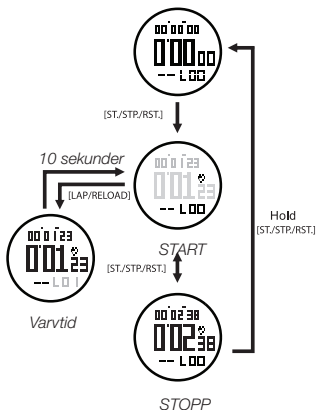
1. Välj **Calibrate Walk**-inställningen.
2. Tryck [ST./STP./RST.] för att ställa in önskad sträcklängd.
3. Tryck [LAP/RELOAD] för att starta kalibreringen.
4. Gå eller spring den angivna sträckan.
5. Tryck [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] för att avsluta kalibreringen.
6. Pulslockan kommer automatiskt att kalkylera steglängden för gång och löpning.

Manuellt

1. Välj **Calibrate Walk**- eller **Run**-inställningen.
2. Tryck [MODE] för att öppna inställningarna för WalkSt (steglängd gång) eller Run St (steglängd löpning).
3. När värdet blinkar, tryck [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] för att ange önskat värde.

Stoppur (Chronograf)

- Tryck [ST./STP./RST.] för att starta tidtagning.
- Tryck [LAP/RELOAD] under tidtagning för att registrera en varvtid.
- Tryck [ST./STP./RST.] för att stoppa tidtagning.
- Håll in [ST./STP./RST.] när tidtagningen är stoppad för att nollställa tidtagningen.



Stoppursfunktion

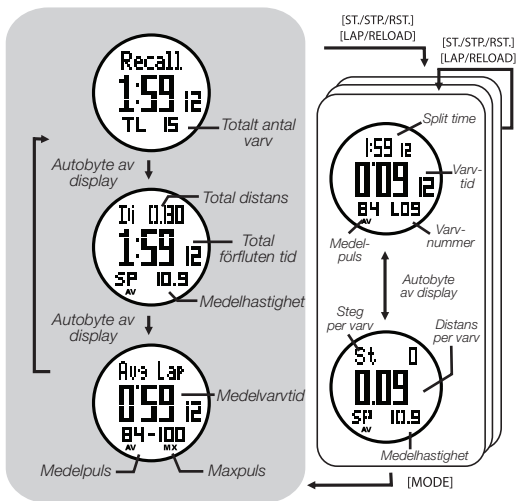
När stoppursfunktionen är vald går det att välja vad som ska visas på displayens översta rad. Håll in [MODE] när tidtagning har startats för att välja mellan följande mätområden:

- Speed (hastighet)
- Distance (avstånd)
- Step (steg)
- StopW (stoppur)
- Släpp [MODE] när önskat mätområde visas.


Varvdata

Pulsklockan kan spara varvtid och puls under ett träningsstillfälle. Dessa data kan visas efter träningsstillfallets slut.

- Håll in [MODE] när tidtagningen är stoppad tills "Recall" visas i displayen. Släpp [MODE] när "Recall" visas för att öppna funktionen.
- Pulsklockan skiftar automatiskt mellan att visa följande data:



Alarminställningar

1. Tryck och håll in [MODE] tills timmarna blinkar.
2. Ställ in timmarna genom att trycka [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] (håll in knapparna för att stega snabbare).
3. Tryck kort på [MODE], minuterna blinkar. Ställ in på samma sätt som ovan.
4. Tryck och håll in [MODE] när inställningen är klar för att avsluta inställningarna.
 -  visas i displayen när larmet är aktiverat.
 - Larmet ljuder i 30 sekunder.
 - Tryck på valfri knapp för att stänga av.

Obs! Larmet aktiveras automatiskt om tiden ställs om.

Timerinställningar

- Tryck [ST./STP./RST.] för att starta och stoppa timern.
 - När timern är stoppad, tryck [LAP/RELOAD] för att starta om från början.
 - När timern har räknat ner inställd tid ljuder ljudsignalen i 30 sekunder.
1. Tryck och håll in [MODE] tills timmarna blinkar.
 2. Ställ in timmarna genom att trycka [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] (håll in knapparna för att stega snabbare).
 3. Tryck kort på [MODE], minuterna blinkar. Ställ in på samma sätt som ovan.
 4. Tryck kort på [MODE], sekunderna blinkar. Ställ in på samma sätt som ovan.
 5. Tryck och håll in [MODE] när inställningen är klar för att avsluta inställningarna.

Dubbel tidvisning

Dubbel tidvisning innebär att du t.ex. kan ställa in lokal tid när du anländer till ditt resmål och samtidigt se vad klockan är hemma.

1. Tryck och håll in [MODE] tills timmarna blinkar.
2. Ställ in timmarna genom att trycka [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] (håll in knapparna för att stega snabbare).
3. Tryck kort på [MODE], minuterna blinkar. Ställ in på samma sätt som ovan.
4. Tryck och håll in [MODE] när inställningen är klar för att avsluta inställningarna.

Viloläge

- För att spara batteri kan pulsklockans display stängas av.
- Håll ner [LAP/RELOAD] i ca 5 sekunder i **tidvisningsläge** för att släcka displayen.
- Klockan fortsätter att hålla tiden i viloläget.
- Tryck på valfri knapp för att avbryta viloläget och återgå till tidvisningsläget.

Skötsel och underhåll

- Behandla klockan och bröstbältet varsamt. Utsätt dem inte för slag och stötar.
- 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.

Batteribyte klocka

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

Obs! Om klockan används i mycket kall väderlek kan symbolen för låg batterikapacitet visas utan att batteriet är förbrukat. Symbolen försvinner när klockan blir varm.

Batteribyte bröstband

1. Vrid batterihållarens lock så att pilsymbolen flyttas från punktsymbolen till pilsymbolen på bröstbandet.
2. Vrid locket förbi pilen så går det lätt att ta bort.
3. Ta ur det förbrukade batteriet och sätt i ett nytt (CR2032). **Obs!** Se märkningen i botten på batterihållaren så att batteriet monteras rätt. Plus på batteriet ska vändas uppåt mot dig och batteriet måste skjutas in under den lilla klacken.
4. Locket har en tunn o-ring som ser till att ingen fukt kommer in i batterihållaren. Kontrollera att den är oskadad i samband med batteribytet.
5. Sätt tillbaka locket med pilsymbolen mot pilsymbolen på bröstbandet och stäng locket genom att vrida tillbaka det till punktsymbolen.



Avfallshantering

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

Specifikationer

Tidsfunktioner

Tidssystem	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	9 timmar 59 minuter och 59,99 sekunder

Nedräkningstimer

Upplösning	1 sekund
Mätintervall	23 timmar 59 minuter och 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 30 sekunder när den har räknat ner till noll.

Träningsfunktion

6 konditionsnivåer mäter hur fort pulsen går ner under en 5 minuter lång återhämtningsperiod.

Automatisk och manuell inställning av steglängd.

Antal steg som kan visas	0–999999 steg
Träningsstimer	max 24 timmar
Mätning av tillryggalagd sträcka	0–99,99 km/0–62,13 mile
Mätning av hastighet	45 km/h/27,96 mph
Kaloriförbrukning	0–9999 kalorier
Schema för automatisk start/stopp	6 scheman
Mätintervall	30 till 240 bpm
Inställning av zonalarm	3 förinställda zoner och en som du själv kan ställa in.
Zonalarm	över max, över zon och under zon
Träningsminne	En registrering
Träningsregistrering	total träningstid, genomsnittlig hastighet, total sträcka, totalt antal steg, kaloriförbrukning, fettförbränning, högsta/lägsta/genomsnittlig puls och träningstid över/inom/under zon.
Stegräknare	viloläge (1–240 minuter), stegräknarens känslighet (nivå 1–5).

Bakgrundsbelysning

Typ av bakgrundsbelysning	Elektroluminiscent (EL)
----------------------------------	-------------------------

Pulsklokke med skritteller

Art.nr. 31-1055 Modell D02I710

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

Sikkerhet

- Ta kontakt med legen eller treneren din, før du bruker de forskjellige funksjonene for pulsmåling, dersom du er usikker på hvor hardt du kan trene.
- En cirkaverdi for maksimal puls kan beregnes hvis man trekker alderen sin fra verdien 220. Eks: Hvis du er 40 år, så er din makspuls: $220 - 40 = 180$.

Produktbeskrivelse

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

- Distanse
- Hastighet
- Kaloriforbruk
- Stoppeklokke
- Timer (Tidsur)
- Klokke
- Dato
- Minne for tidligere treningsresultat
- Vannbeskyttet 5 ATM

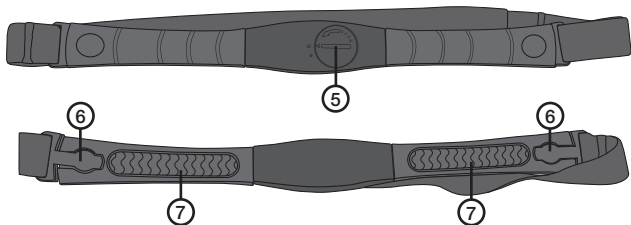
Knapper og funksjoner

Pulsklokke

1. [LIGHT] Belysning
 - Trykk kort på knappen bakgrunnsbelysningen på skjermen i 3 sekunder.
2. [MODE] Velg funksjon
 - Trykk kort for å velge blant funksjonene i følgende rekkefølge: Vising av klokkeslett, trening (Exercise), stoppeklokke (Chrono), Alarm, Timer eller dobbel tidsvisning (Dual-T). Den doble tidsvisningen gjør at du f.eks. kan stille inn lokal tid når du kommer fram til ditt reisemål og samtidig vil se hva klokken er hjemme.
 - Trykk og hold inne for å starte eller avslutte innstillinger i funksjonene for vising av tid, trening, alarm, timer og dobbelt tidsvisning.
 - Trykk kort for å skifte verdi ved forskjellige innstillinger som for eksempel fra sekunder til minutter ved tidsinnstillingen.
 - Trykk inn og hold for å åpne Recall-funksjonen i stoppeklokkemodus.
3. [ST./STP./RST.] Start, stopp og reset
 - Trykk kort for å starte eller stoppe telleverket i funksjonene trening, stoppeklokke og timer.
 - Hold inne for å nullstille.
 - Trykk kort for å øke verdien ved forskjellige innstillinger, som f.eks. timer ved tidsinnstilling.
4. [LAP/RELOAD]
 - Trykk kort for å redusere verdien ved forskjellige innstillinger, som f.eks. timer ved tidsinnstilling.
 - Trykk og hold inne i ca. 5 sekunder for å aktivere hvilemodus, og skjermen slukkes.
 - Trykk kort i timemodus for å starte timeren fra starten.
 - Trykk kort for å vise forskjellige verdier i treningsmodus.



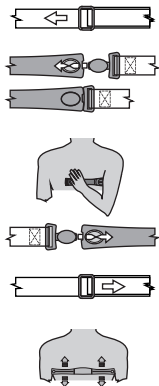
Brystbånd



5. Batteriholder
6. Feste for elastisk reim
7. Kontaktflater for pulsmåling

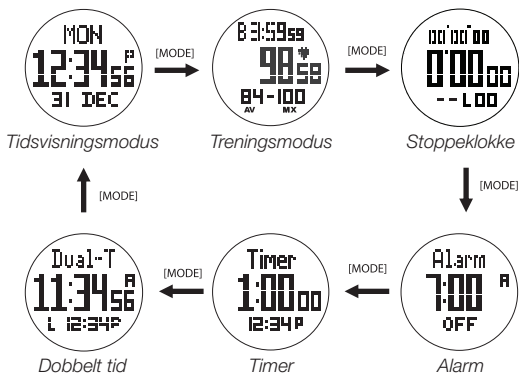
Obs!

- Juster den elastiske reimen slik at brystbåndet sitter stabilt under treningen. Det er svært viktig at kontaktflatene (7) har god kontakt med huden i hele måleperioden.
- Brystbåndets kontaktflater rengjøres grundig med litt vann som tørkes av med en rein klut mellom hver bruk.
- Vask huden med såpe og vann før brystbåndet settes på plass, for å oppnå best mulig resultat.
- Hvis du har veldig tørr hud kan du gjerne bruke litt kontaktgel for å forbedre signaloverføringen.



Bruk

Hvert tastetrykk på [MODE] viser pulsklokkens hovedfunksjoner i følgende rekkefølge:



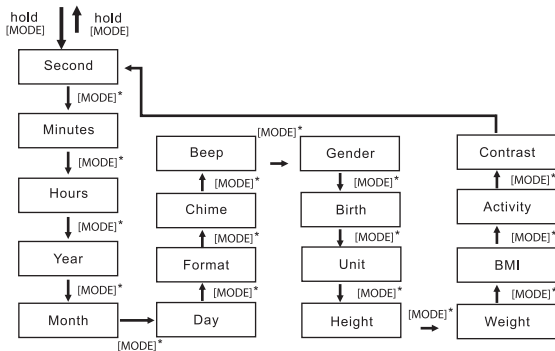
Tidsvisningsmodus

- Skjermen viser ukedag, klokkeslett og dato.



Innstillinger i tidsvisningsmodus

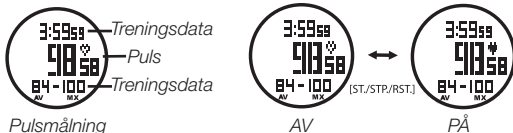
- Trykk og hold inne [MODE] inne i ca. 2 sekunder. Sekundangivelsen begynner å blinke.
- Bruk [ST./STP./RST.] for å øke verdien og [LAP/RELOAD] for å redusere verdien.
- Trykk kort på [MODE] for å gå videre til minutter og verdien endres på samme måte som beskrevet ovenfor.
- Trykk deretter på [MODE] igjen for å gå videre til timer osv.
- 17 forskjellige innstillinger kan foretas i den rekkefølgen som bildet viser.
- Hold [MODE] inne i ca. 2 sekunder for å avslutte innstillingene.



- Second (sekunder)
- Minute (minutter)
- Hour (timer)
- Year (år)
- Month (måned)
- Day (dag)
- Format (12- eller 24-timersvisning)
- Chime (lydsignal)
- Beep (knapplyd på/av)
- Gender (kjønn: M-mann, F-kvinne)
- Birth (fødselsår)
- Unit (lengdeformat: Metric-meter, Imperial-feet/inches)
- Height (høyde)
- Weight (vekt)
- BMI (viser aktuell BMI ut fra vekt- og høydeinnstillinger)
- Activity (LOW: utrent, MEDIUM: trent 2–3 ganger i uken, HIGH: trent regelmessig på høyt nivå)
- Contrast (Innstilling av kontrast på skjermen)

Treningsmodus (Exercise)

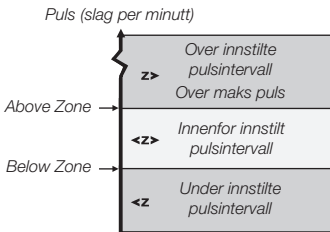
Pulsmåling



- 5 sekunder etter at treningsmodus er valgt starter pulsmålingen automatisk.
- Trykk [ST./STP./RST.] for å stenge eller starte treningsmodus manuelt.
- Når treningsfunksjonen startes kommer tidligere registrerte treningsdata til å slettes.
- Pulsmålingsfunksjonen vil stenges automatisk hvis den ikke registrerer noen puls innen 5 minutter.

Alarm ved pulsmåling

- Dette betyr at det går an å stille inn det pulsintervallet som man vil holde under treningen.
- Puls klokken kan alarmere hvis den innstilte puls verdien over- eller underskrides (se avsnittet *Innstillinger* nedenfor).
- For at alarmen skal varsle må **Above Z** (over ønsket pulsintervall) og **Below Z** (under ønsket pulsintervall) slås på (se avsnittet *Innstillinger* nedenfor). Puls klokken viser et symbol som indikerer om man befinner seg innenfor, over eller under det innstilte pulsintervallet. Den vil alarmere, som bildet viser.
- Under *Pulsmåling* og *Distansemåling* kan man velge forskjellige treningsdata på radene over og under hovedverdien som vises i midten på skjermen. Se avsnitt *Distansemåling* nedenfor.

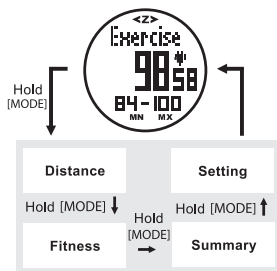


Obs! Puls klokken må sitte på håndleddet og brystreimen må plasseres rundt brystet hvis pulsmålingen skal kunne registreres. Skru av pulsmåling og hold [ST./STP./RST.] for å nullstille treningsdataene.

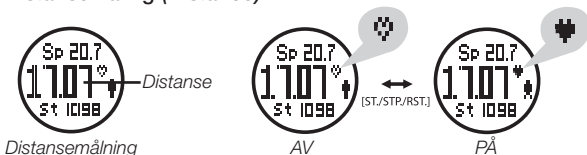
I treningsmodus finner man følgende underkategorier:

- Distansemåling (Distance)
- Kondisjonstest (Fitness)
- Sammendrag (Summary)
- Innstillinger (Setting)

Trykk inn og hold [MODE] inne for å se kategoriene. Slipp [MODE] når ønsket underkategori vises.



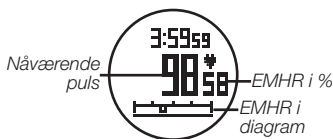
Distansemåling (Distance)



Under *Pulsmåling* og *Distansemåling* kan man velge forskjellige treningsdata på radene over og under hovedverdien som vises på midten av skjermen.

- Trykk [LAP/RELOAD] for å velge mellom følgende data for den øvre raden:
 - «0:00» Treningstid
 - «I» Du ligger innenfor innstilt tidsramme
 - «B» Du ligger etter innstilt tidsramme
 - «A» Du ligger foran innstilt tidsramme
 - «Sp» Hastighet
 - «Dj» Distanse
- Trykk inn og hold [LAP/RELOAD] for å velge mellom følgende data for den nedre raden:
 - EMHR-diagram – Viser, i prosent, hvor langt fra maks puls man for tiden ligger (vises ikke ved distansemåling).
 - «KC» - Kaloriforbruk
 - «G» - Fettforbrenning
 - «St» - Skritteller
 - «AV» - Gjennomsnittlig puls,
 - «MX» - Maks puls for den aktuelle treningen (vises ikke ved distansemåling).
 - «Hjertesymbol» - Nåværende puls (vises ikke ved pulsmåling).

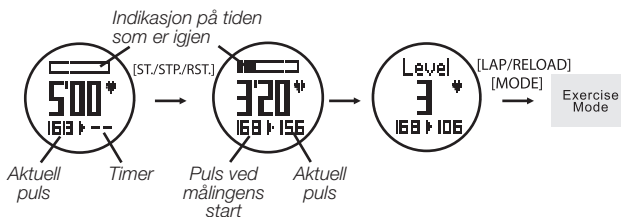
- Hvis EMHR-diagrammet velges ved pulsmåling, vises det i prosent, hvor langt fra maks puls man for tiden er til dels under radens diagram og til dels høyere enn aktuell puls.



- Regneeksempel for bruk av EMHR:
En 18-åring trekker alderen sin fra 220: $220 - 18 = 202$
(se avsnitt *Sikkerhet* ovenfor)
Målt puls: 140
 $140/202 \times 100 \% \approx 69 \%$
Brukerens maks puls ligger på 69 %.

Kondisjonstest (Fitness)

Pulsklokken kan gi en indikasjon på kondisjonen din ved at du måler hvor raskt pulsen går ned etter avsluttet treningsøkt. Klokken måler hvordan pulsen synker etter 5 minutters innhenting etter avsluttet treningsøkt. Resultatet vises i 6 nivåer der 1 er best.

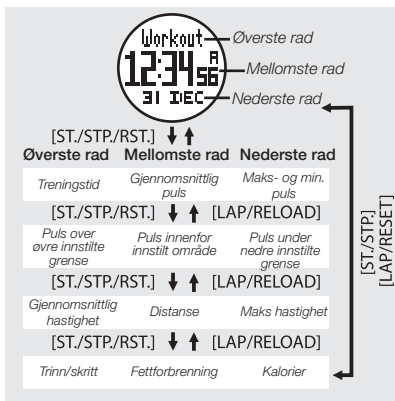


Kondisjonsnivåer

Nivå	BPM (pulsslag per minutt) etter 5 minutters innhenting
1	< 100
2	105–100
3	110–105
4	120–110
5	130–120
6	>130

Sammendrag (Summary)

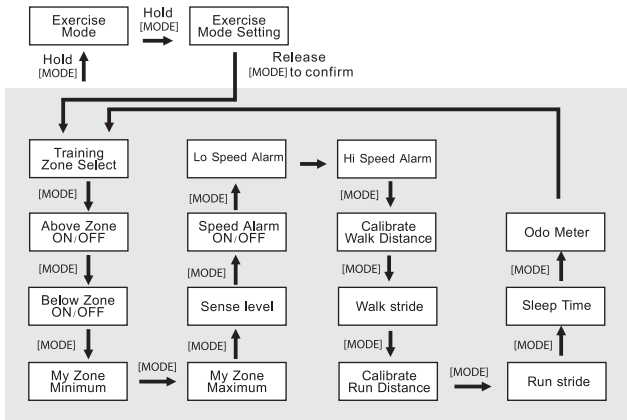
Pulsklokken lagrer treningsdata fra den siste avsluttede treningsøkten. Disse resultatene vises på følgende måte:



Obs! Alle data slettes når en ny treningsøkt startes (når Exercise startes på nytt).

Innstillinger (Settings)

Velg Treningsmodus (**Exercise**). Trykk og hold [MODE] inne til «Setting» kommer opp på skjermen. Slipp [MODE]. Trykk inn [MODE] igjen for å bevege deg mellom de forskjellige innstillingene. Følgende innstillinger kan utføres:



- Når «My Zone» blinker i Training Zone Select, trykk [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] for å velge Health, FatBurn, Aerobic eller My Zone.
- Når «Above Z» (puls over innstilte grense), «Below Z» (puls under innstilte grense) og «Speed Alarm On» eller «OFF» blinker, trykk [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] for å slå på eller av funksjonene.
- Hvis en av følgende funksjoner «My Zone-min og max», «Sense» (skrittellerens følsomhet), «Speed alarm-ON/OFF-High/Low», «Sleep Time» (skrittellerens hvilemodus), «Odo meter» blinker, trykk [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] for å endre verdien. Hold en av knappene inne for raskt å øke eller redusere verdien.

Obs! Skrittellerens følsomhet er 1–5 der 1 er lavt og 5 er høyt. Når Above Z eller Below Z er på vises ikonet «Z» øverst på skjermen.

- For at pulsklokken skal kunne beregne hastigheten og avstanden på riktig måte, er det nødvendig at brukeren oppgir skrittlengden sin for gange og løping.
- Det er to måter å kalibrere skrittlengden på i menyene for Walk (gange) og Run (løping), Auto eller Manuelt.

Auto

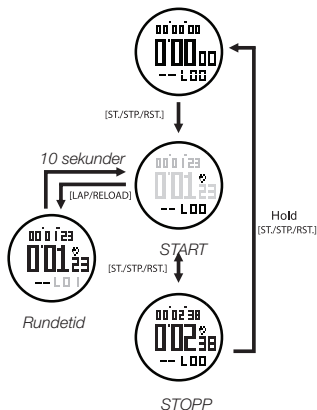
1. Velg **Calibrate Walk** innstillingen.
2. Trykk [ST./STP./RST.] for å stille inn ønsket strekning.
3. Trykk på [LAP/RELOAD] for å starte kalibreringen.
4. Gå eller løp den angitte strekningen.
5. Trykk på [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] for å avslutte kalibreringen.
6. Puls klokken vil automatisk kalkulere skrittlengden for gange og løping.

Manuelt

1. Velg **Calibrate Walk-** eller **Run-** innstillingen.
2. Trykk [MODE] for å åpne innstillingsmodus for WalkSt (skrittlengde gange) eller Run St (skrittlengde løping).
3. Når verdien blinker, trykk på [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] for å oppgi ønsket verdi.

Stoppeklokke (Chronograf)

- Trykk på [ST./STP./RST.] for å starte tidtakingen.
- Trykk på [LAP/RELOAD] under tidtaking for å registrere en rundetid.
- Trykk på [ST./STP./RST.] for å stoppe tidtakingen.
- Hold [ST./STP./RST.] inne når tidtakingen stopper, for å nullstille tidtakingen.



Stoppeklokkefunksjon

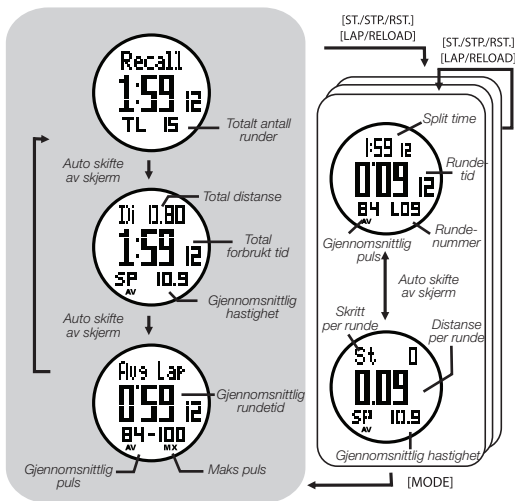
Når stoppeklokkefunksjonene er valgt kan man velge hva som skal vises på skjermens øverste rad. Hold [MODE] inne når tidtakingen startes for å velge mellom følgende måleområder:

- Speed (hastighet)
- Distance (avstand)
- Step (skritt)
- StopW (stoppeklokke)
- Slipp [MODE] når ønsket måleområde vises.

Rundeinformasjon

Pulsklokken kan lagre rundetid og puls under en treningsøkt. Disse dataene kan vises etter treningsøkten er fullført.

- Hold [MODE] inne når tidtakingen er stoppet til «Recall» vises på skjermen. Slipp [MODE] når «Recall» vises for å åpne funksjonen.
- Pulsklokken skifter automatisk mellom å vise følgende data:



Alarminnstillinger

1. Trykk og hold [MODE] inne til timer blinker.
2. Still inn timene ved å trykke inn [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] (hold knappene inne for å gå raskere).
3. Trykk kort på [MODE], minuttene blinker, still inn minutter på samme måte som beskrevet ovenfor.
4. Trykk og hold [MODE] inne for å avslutte når innstillingen er fullført.
 - ●) vises i displayet når alarmen er aktivert.
 - Alarmen alarmerer i 30 sekunder.
 - Trykk på valgfri knapp for å stenge alarmen.

Obs! Alarmen aktiveres automatisk hvis tiden endres.

Timerinnstillinger

- Trykk på [ST./STP./RST.] for å starte og stoppe timeren.
 - Når timeren er stoppet, trykk på [LAP/RELOAD] for å starte på nytt.
 - Når timeren har telt ned den innstilte tiden kommer et lydsignal til å alarmere i 30 sekunder.
1. Trykk og hold [MODE] inne til timer blinker.
 2. Still inn timene ved å trykke inn [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] (hold knappene inne for å gå raskere).
 3. Trykk kort på [MODE], minuttene blinker, still inn på samme måte som beskrevet ovenfor.
 4. Trykk kort på [MODE], sekundene blinker, still inn på samme måte som beskrevet ovenfor.
 5. Trykk og hold [MODE] inne for å avslutte når innstillingen er fullført.

Dobbelt tidsvisning

Den doble tidsvisningen innebærer at du f.eks. kan stille inn lokal tid når du kommer fram til ditt reisemål og samtidig vil se hva klokken er hjemme.

1. Trykk og hold [MODE] inne til timer blinker.
2. Still inn timene ved å trykke inn [ST./STP./RST.] eller [LAP/RELOAD] (hold knappene inne for å gå raskere).
3. Trykk kort på [MODE], minuttene blinker, still inn på samme måte som beskrevet ovenfor.
4. Trykk og hold [MODE] inne for å avslutte når innstillingen er fullført.

Hvilemodus

- For å spare på batteriene kan pulsklokkens skjerm skrues av.
- Hold [LAP/RELOAD] nede i ca. 5 sekunder i **tidsvisningsmodus** for å skru av skjermen.
- Klokken fortsetter å holde tiden i hvilemodus.
- Trykk på valgfri knapp for å avbryte hvilemodus og å gå tilbake til tidsvisningsmodus.

Stell og vedlikehold

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

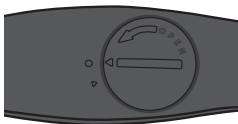
Skifte av batteri, klokke

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

Obs! Hvis klokken brukes i veldig kaldt vær, kan symbolene for lavt batteri vises selv om batteriet ikke er utbrukt. Dette symbolet forsvinner nå klokken blir varm igjen.

Skifte av batteri, brystbånd

1. Drei batteriholderens lokk slik at pilsymbolet flyttes fra punktsymbolet til pilsymbolet på brystbåndet.
2. Drei lokket forbi pilen slik at det enkelt kan tas av.
3. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt (CR2032). **Obs!** Følg merking for polaritet i bunnen av batteriholderen. Pluss på batteriet skal vende oppover mot deg og batteriet må skyves inn under den lille sneppen.
4. Lokket har en tynn o-ring som gjør at fuktighet ikke trekker inn i batteriholderen. Kontroller at den ikke er skadet samtidig med skifte av batteri.
5. Sett lokket på plass igjen ved å ha pilsymbolet på lokket mot pilsymbolet på brystbåndet og drei lokket til pilen kommer ovenfor punktsymbolet.



Avfallshåndtering

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

Spesifikasjoner

Tidsfunksjoner

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

Alarmfunksjon

Repetisjon av alarm- og timesignal

Alarmsignal	30 sekunder
--------------------	-------------

Stoppeklokkefunksjon

Oppløsning	1/100 sekund
Måleintervall	9 timer, 59 minutter og 59,99 sekunder

Nedtellingstimer

Oppløsning	1 sekund
Måleintervall	23 timer, 59 minutter og 59 sekunder
Timervarsling	Timeren varsler en gang i minuttet de siste ti minuttene, hvert tiende sekund det siste minuttet og en gang i sekundet de siste fem sekundene. Den vil varsle i 30 sekunder når den har telt ned til null.

Treningsfunksjon

6 kondisjonsnivåer måler hvor raskt pulsen går ned i løpet av en 5 minutters innhentesperiode.

Automatisk og manuell innstilling av skrittlengde.

Antall trinn som

kan vises 0–999999 trinn

Treningstimer Maks 24 timer

Måling av

tilbakelagt strekning 0–99,99 km/0–62,13 mile

Måling av hastighet 45 km/h / 27,96 mph

Kaloriforbruk 0–99999 kalorier

Skjema for automatisk start/stopp

6 skjemaer

Måleintervall 30 til 240 bpm

Innstilling av sonealarm 3 forhåndsinnstilte soner og 1 som du selv kan stille inn.

Sonealarm Over maks, over sone og under sone

Treningsminne En registrering

Treningsregistrering Total treningstid, gjennomsnittlig hastighet, total strekning, totalt antall skritt, kaloriforbruk, fettforbrenning, høyeste/laveste/gjennomsnittlig puls, treningstid over/innenfor/under sone.

Skritteller hvilemodus (1–240 minutter), skrittellerens følsomhet (nivå 1–5).

Bakgrunnsbelysning

Type

bakgrunnsbelysning Elektroluminiscent (EL)

Sykemittarikello ja askelmittari

Tuotenro 31-1055

Malli D02I710

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

Turvallisuus

- Jos et ole varma, kuinka kova harjoittelu sinulle sopii, ota yhteys lääkäriisi tai valmentajaasi ennen mittarin käyttöönottoa.
- Maksimisykkeeseen likiarvo voidaan laskea vähentämällä arvosta 220 oma ikä. Esimerkki: Jos olet 40-vuotias, maksimisykkeesi on $220 - 40 = 180$.

Tuotekuvaus

Sykemittarikello ja askelmittari. Mittaa sykkeen mukana tulevalla lähetinvyöllä käyttäjän profiiliin mukaan.

- Matkan pituus
- Nopeus
- Kalorien kulutus
- Ajanotto
- Ajastin
- Kello
- Päiväys
- Muisti, joka tallentaa edellisen harjoituksen tuloksen
- Vesitiiviys 5 ATM

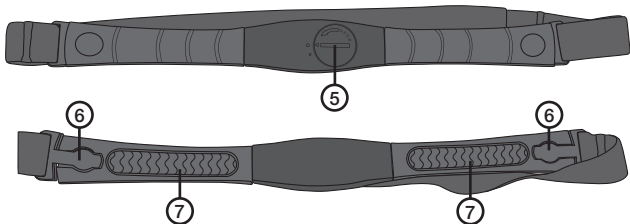
Painikkeet ja toiminnot

Sykemittarikello

- [LIGHT] Valo
 - Sytyttää näytön taustavalon 3 sekunnin ajaksi.
- [MODE] Toiminnon valinta
 - Paina lyhyesti valitaksesi seuraavia toimintoja järjestyksessä: Ajannäyttö, harjoittelu (Exerciese), ajanotto (Chrono), äänimerkki, ajastin tai kahden ajan näyttö (Dual-T). Kahden ajan näyttö mahdollistaa paikallisen kellonajan asettamisen matkoilla. Samalla näet kellonajan kotona.
 - Paina ja pidä pohjassa aloittaaksesi ja päättääksesi seuraavien toimintojen asettamisen: ajannäyttö, harjoittelu, merkkiääni, ajastin ja kahden ajan näyttö.
 - Paina lyhyesti vaihtaaksesi eri asetusten arvoja, esim. ajan asetus sekunneista minuuteiksi.
 - Paina ja pidä pohjassa aktivoidaksesi Recall-toiminto ajanottotilassa.
- [ST./STP./RST.] Käynnistys, pysäytys ja palautus
 - Käynnistä ja pysäytä harjoittelu-, ajanotto- ja ajastintoiminnon laskuri painamalla painiketta lyhyesti.
 - Nollaa pitämällä painiketta pohjassa.
 - Paina painiketta lyhyesti suurentaaksesi eri asetusten arvoja, esim. tunteja aikaa asettaessa.
- [LAP/RELOAD]
 - Paina lyhyesti pienentääksesi eri asetusten arvoja, esim. tunteja aikaa asettaessa.
 - Aktivoi virransäästötila painamalla painiketta ja pitämällä sitä pohjassa noin 5 sekunnin ajan. Näyttö sammuu.
 - Käynnistä ajastin uudelleen painamalla painiketta lyhyesti ajastintilassa.
 - Kun painat painiketta lyhyesti, saat näkyviin harjoittelutilan eri arvot.



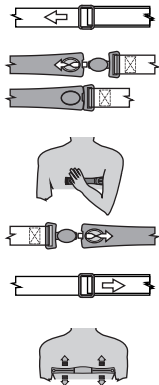
Lähetinvyö



5. Paristolokero
6. Elastisen nauhan kiinnike
7. Anturiosat sykkeenmittausta varten

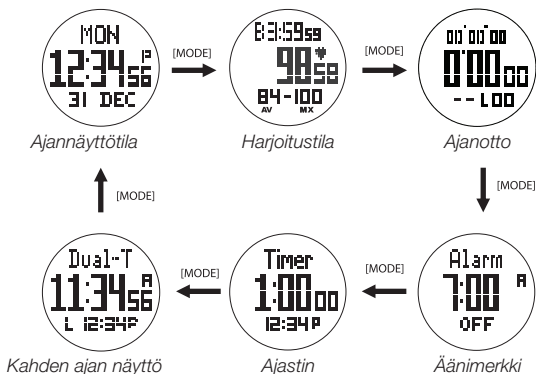
Huom.!

- Säädä elastista nauhaa siten, että lähetyvyö pysyy kunnolla paikoillaan harjoittelun aikana. On erittäin tärkeää, että anturiosat (7) ovat kunnolla ihoa vasten koko mittausjakson ajan.
- Puhdista lähetyvyön anturiosat kosteuttamalla niitä muutamalla vesipisaralla ja kuivaa ne puhtaalla liinalla ennen jokaista käyttökertaa.
- Parhaan tuloksen saat, kun peset ihosi saippualla ja vedellä, ennen kuin asetat lähetyvyön paikalleen.
- Jos ihosi on hyvin kuiva, suosittelemme käyttämään pientä määrää kontaktigeeliä parantamaan signaalin vastaanottamista.



Käyttö

Joka kerta kun painat [MODE]-painiketta, sykemittarikellon päätoiminnot näkyvät näytöllä seuraavassa järjestyksessä:



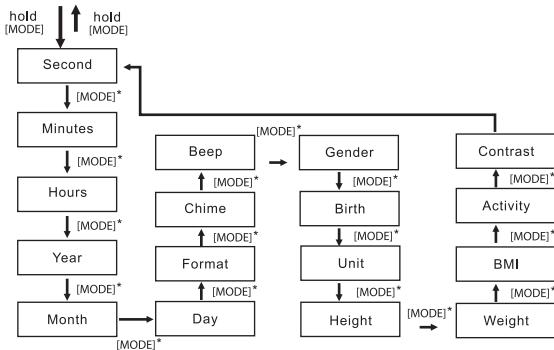
Ajannäyttötila

- Näytöllä näkyy viikonpäivä, kellonaika ja päivämäärä.



Ajannäyttötilan asetukset:

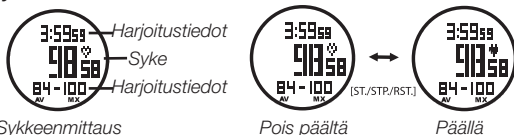
- Pidä [MODE]-painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan. Sekunnit alkavat vilkkua.
- Suurena arvoa painamalla painiketta [ST./STP./RST.] ja pienennä arvoa painamalla painiketta [LAP/RESET]. Siirry minuuttien asetukseen painamalla lyhyesti painiketta [MODE] ja muuta arvoa samalla tavalla kuin edellisessä kohdassa.
- Siirry tuntien asetukseen jne. painamalla lyhyesti painiketta [MODE].
- 17 eri asetusta voidaan suorittaa seuraavan sivun kuvan osoittamalla tavalla.
- Poistu asetustilasta pitämällä painiketta [MODE] pohjassa noin 2 sekunnin ajan.



- Second (sekunnit)
- Minute (minuutit)
- Hour (tunnit)
- Year (vuodet)
- Month (kuukaudet)
- Day (päivä)
- Format (12 tai 24 tunnin näyttö)
- Chime (äänimerkki)
- Beep (näppäinääni päällä/pois päältä)
- Gender (sukupuoli: mies: M, nainen: F)
- Birth (syntymävuosi)
- Unit (pituusyksikkö: metrit, tuumat)
- Height (pituus)
- Weight (paino)
- BMI (näyttää nykyisen BMI-arvon paino- ja pituusasetusten mukaisesti)
- Activity (LOW: ei harjoittelua, MEDIUM: harjoittelua 2–3 kertaa viikossa, HIGH: säännöllistä korkean tason harjoittelua)
- Contrast (näytön kontrastin asetus)

Harjoitustila (Exercise)

Sykkeenmittaus

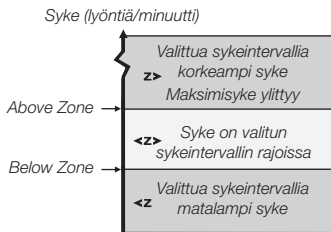


- Sykkeenmittaus alkaa automaattisesti 5 sekuntia harjoitustilan valinnan jälkeen.
- Sammuta tai käynnistä harjoitustila manuaalisesti painamalla [ST./STP./RST.].
- Kun harjoitustila käynnistetään, aiemmin rekisteröidyt harjoitustiedot poistuvat.
- Sykkeenmittaustoiminto sammuu automaattisesti, jos sykettä ei rekisteröidä 5 minuuttiin.

Sykkeenmittauksen äänimerkki

- Tämä tarkoittaa sitä, että laitteeseen voidaan asettaa sykeintervalli, jota halutaan ylläpitää harjoittelun aikana.
- Sykemittarikellon äänimerkki soi, jos ennalta asetettu sykkeen arvo ylitetään tai alitetaan (ks. alla oleva kohta Asetukset).

- "Above Z" (syke on valittua sykeintervallia korkeampi) ja "Below Z" (syke on valittua sykeintervallia matalampi) täytyy olla aktivoituina, jotta äänimerkki voi soida (ks. alla oleva kohta Asetukset). Sykemittarikellon näytöllä näkyy symboli merkkinä siitä, että syke on valitun sykeintervallin rajoissa, sykeintervallia korkeampi tai matalampi. Äänimerkki soi kuvan mukaisesti.

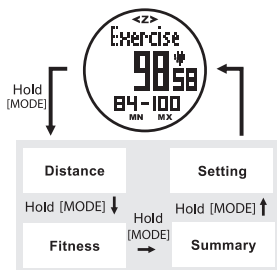


- Tiloissa *Sykkeenmittaus* ja *Etäisyyden mittaus* eri harjoitustietoja voidaan valita keskellä näyttöä näkyviltä pääarvon ylä- ja alapuolella olevilta riveiltä. Ks. alla oleva kohta *Etäisyyden mittaus*. **Huom.!** Sykemittarikellon on oltava kunnolla ranteen ympärillä, ja lähetinvyön on oltava kunnolla rintakehän ympärillä, jotta sykettä voidaan mitata.
- Nollaa harjoitustiedot poistamalla sykkeenmittaus käytöstä ja pitämällä pohjassa painiketta [ST./STP./RST.].

Harjoitustilan alakategoriat ovat:

- Etäisyyden mittaus (Distance)
- Kuntotesti (Fitness)
- Yhteenveto (Summary)
- Asetukset (Setting)

Selaa kategorioita painamalla [MODE]-painiketta ja pitämällä sitä pohjassa. Päästä [MODE]-painike haluamasi alakategorian kohdalla.



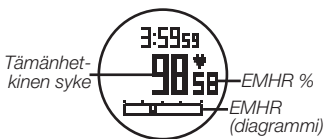
Etäisyyden mittaus (Distance)



Tiloissa *Sykkeenmittaus* ja *Etäisyyden mittaus* eri harjoitustietoja voidaan valita keskellä näyttöä näkyviltä pääarvon ylä- ja alapuolella olevilta riveiltä.

- Paina painiketta [LAP/RELOAD] valitaksesi jokin seuraavista ylempien rivien tiedoista:
 - "0:00" Harjoitusaika
 - "I" Olet pysynyt asetetun ajan rajoissa
 - "B" Olet asetetusta ajasta jäljessä
 - "A" Olet asetetusta ajasta edellä
 - "Sp" Nopeus
 - "Di" Etäisyys
- Paina painiketta [LAP/RELOAD] ja pidä sitä pohjassa valitaksesi jonkin seuraavista alemmien rivien tiedoista:
 - EMHR-diagrammi: näytöllä näkyy prosentteina, kuinka kaukana olet tällä hetkellä maksimisykkeestä (ei näy etäisyyden mittaus -tilassa).
 - "KC": Kalorien kulutus
 - "G": Rasvanpoltto
 - "St" Askelmittari
 - "AV": Keskisyke
 - "MX": Maksimisyke tämänhetkisessä harjoitustilanteessa (ei näy etäisyyden mittaus -tilassa).
 - "Sydänsymboli": Tämänhetkinen syke (ei näy sykkeenmittaus-tilassa).

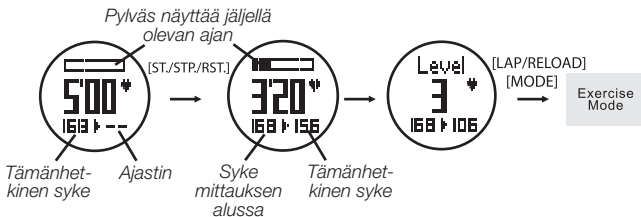
- Jos valitset EMHR-diagrammin sykkeenmittauksen aikana, näytöllä näkyy osittain alemman rivin diagrammissa ja osittain tämänhetkisen sykkeen oikealla puolella prosentteina, kuinka kaukana olet tällä hetkellä maksimisykkeestä.



- Esimerkki EMHR:n laskutavasta:
18-vuotias käyttäjä vähentää ikänsä luvusta 220:
 $220 - 18 = 202$ (ks. edellä oleva kohta *Turvallisuus*)
Mitattu syke: 140
 $140/202 \times 100 \% \approx 69 \%$
Käyttäjän syke on 69 % maksimisykkeestä.

Kuntotesti (Fitness)

Sykemittarikello voi antaa tietoa kunnostasi mittaamalla, kuinka nopeasti sykkeesi laskee harjoituksen jälkeen. Sykemittarikello mittaa, kuinka syke laskee viiden minuutin palautumisen aikana harjoituksen jälkeen. Tulos näytetään kuudella tasolla, joista ensimmäisen tason arvo on paras.

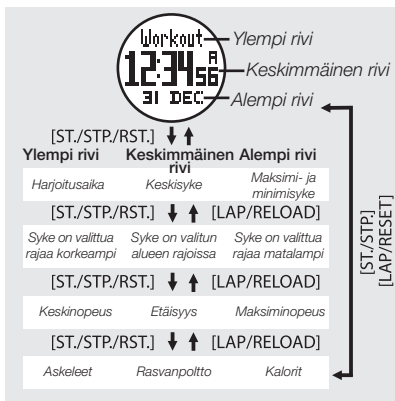


Kuntotasot

Taso	BPM (lyönnit/ minuutti) 5 minuutin palautumisen jälkeen
1	< 100
2	105–100
3	110–105
4	120–110
5	130–120
6	>130

Yhteenveto (Summary)

Sykemittarikello tallentaa edellisen harjoituksen harjoitustiedot. Nämä tulokset näkyvät seuraavasti:



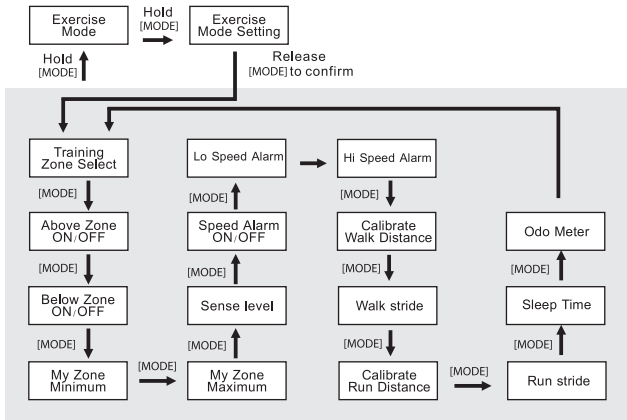
Huom.! Kaikki tiedot poistuvat, kun uusi harjoitusjakso aloitetaan (kun Exercise-tila käynnistetään uudelleen).

Asetukset (Setting)

Valitse Harjoittelutila (**Exercise**). Paina ja pidä pohjassa painiketta [MODE], kunnes näytöllä näkyy teksti "Settings". Päästä painike [MODE].

Paina [MODE]-painiketta uudelleen siirtyäksesi asetuksesta toiseen.

Voit valita seuraavia asetuksia:



- Kun näytöllä kohdassa Training Zone Select vilkkuu "My Zone", valitse Health, FatBurn, Aerobic tai My Zone painamalla painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RESET].
- Kun näytöllä vilkkuu "Above Z" (syke valittua rajaa korkeampi), "Below Z" (syke valittua rajaa matalampi) ja "Speed Alarm On" tai "OFF", paina painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RELOAD] sammuttaaksesi tai aktivoitaksesi toiminnot. Jos jokin toiminnoista "My Zone-min ja max", "Sense" (herkkyys), "Speed alarm-ON/OFF-High/Low", "Sleep Time", "Odo meter" vilkkuu, paina painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RELOAD] muuttaaksesi arvoa. Voit suurentaa tai pienentää arvoa nopeasti pitämällä yhtä painikkeista pohjassa.

Huom.! Askelmittarin herkkyys vaihtelee välillä 1–5; 1 on matala ja 5 on korkea. Kun *Above Z* tai *Below Z* on aktivoituna, näytön yläreunassa näkyy symboli "Z".

- Käyttäjän on syötettävä kävelyn ja juoksun askelpituus, jotta sykemittarikello voi laskea nopeuden ja etäisyyden oikein.
- Valikoissa Walk (kävely) ja Run (juoksu) askelpituus voidaan kalibroida joko automaattisesti tai manuaalisesti.

Automaattinen

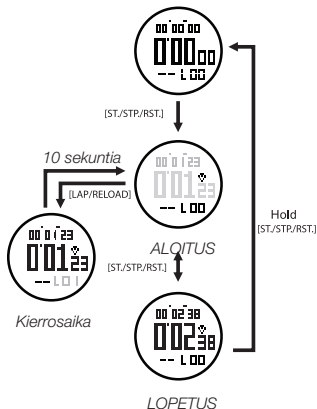
1. Valitse asetus **Calibrate Walk**.
2. Aseta haluamasi matkan pituus painamalla [ST./STP./RST.].
3. Aloita kalibrointi painamalla [LAP/RESET]-painiketta.
4. Kävele tai juokse asettamasi matka.
5. Lopeta kalibrointi painamalla painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RESET].
6. Sykemittarikello laskee automaattisesti kävelyn tai juoksun askelpituuden.

Manuaalinen

1. Valitse asetus **Calibrate Walk** tai **Calibrate Run**.
2. Avaa asetukset WalkSt (kävelyn askelpituus) tai RunSt (juoksun askelpituus) painamalla painiketta [MODE].
3. Kun arvo vilkkuu, paina [ST./STP./RST.] tai [LAP/RELOAD] ja syötä haluamasi arvo.

Ajanotto (Chronograf)

- Aloita ajanotto painamalla painiketta [ST./STP./RST.].
- Rekisteröi kierrosaika painamalla painiketta [LAP/RELOAD] ajanoton aikana.
- Pysäytä ajanotto painamalla painiketta [ST./STP./RST.].
- Kun olet pysäyttänyt ajanoton, nollaa ajanotto pitämällä pohjassa painiketta [ST./STP./RST.].



Ajanottotoiminto

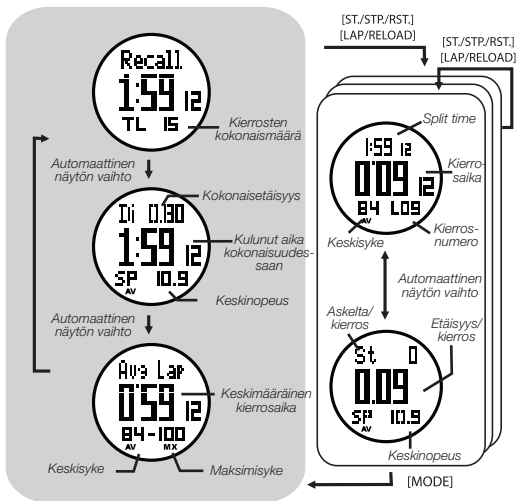
Kun ajanottotoiminto on valittuna, voit valita, mitä haluat näkyvän ylimmällä rivillä näytöllä. Kun ajanotto on käynnissä, pidä pohjassa painiketta [MODE] valitaksesi jonkin seuraavista mitta-alueista:

- Speed (nopeus)
- Distance (etäisyys)
- Step (askeleet)
- StopW (ajanotto)
- Päästä painike [MODE], kun haluamasi mitta-alue näkyy näytöllä.

Kierrosajan tiedot

Syke mittarikello voi tallentaa yhden harjoituskerran kierrosajan ja syketiedot. Nämä tiedot näkyvät näytöllä harjoituskerran päätyttyä.

- Pidä pohjassa painiketta [MODE] ajanoton päättymisen jälkeen, kunnes näytöllä lukee "Recal.". Aktivoi toiminto päästämällä painike [MODE], kun näytöllä lukee "Recal".
- Syke mittarikellon näytöllä seuraavat tiedot vaihtuvat automaattisesti:



Äänimerkkiasetukset

1. Paina painiketta [MODE] ja pidä sitä pohjassa, kunnes näytöllä vilkkuu tunti-lukema.
2. Aseta tunnit painamalla painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RELOAD] (pidä painikkeita pohjassa liikkuaksesi nopeammin valikossa).
3. Paina lyhyesti painiketta [MODE]. Kun näytöllä vilkkuu minuuttilukema, aseta tieto samalla tavalla kuin edellä.
4. Kun olet suorittanut asetuksen, poistu asetustoiminnosta painamalla painiketta [MODE] ja pitämällä sitä pohjassa.
 - Näytöllä näkyy **•••**, kun äänimerkkitoiminto on aktivoitu.
 - Äänimerkki soi 30 sekunnin ajan.
 - Sammuta ääni painamalla mitä tahansa painiketta.

Huom.! Äänimerkki aktivoituu automaattisesti, jos aikaa muutetaan.

Ajastimen asetukset

- Käynnistä ja pysäytä ajastin painamalla painiketta [ST./STP./RST.].
 - Kun ajastin on pysäytetty, voit käynnistää ajastimen uudelleen alusta painamalla painiketta [LAP/RESET].
 - Kun ajastimeen asetettu aika on kulunut, äänimerkki soi 30 sekunnin ajan.
1. Paina painiketta [MODE] ja pidä sitä pohjassa, kunnes näytöllä vilkkuu tunti-lukema.
 2. Syötä tunnit painamalla painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RELOAD] (pidä painikkeita pohjassa liikkuaksesi nopeammin valikossa).
 3. Paina lyhyesti painiketta [MODE]. Kun näytöllä vilkkuu minuuttilukema, aseta tieto samalla tavalla kuin edellä.
 4. Paina lyhyesti painiketta [MODE]. Kun näytöllä vilkkuu sekuntilukema, aseta tieto samalla tavalla kuin edellä.
 5. Kun olet suorittanut asetuksen, poistu asetustoiminnosta painamalla painiketta [MODE] ja pitämällä sitä pohjassa.

Kahden ajan näyttö

Kahden ajan näyttö mahdollistaa paikallisen kellonajan asettamisen matkoilla. Samalla näet kellonajan kotona.

1. Paina painiketta [MODE] ja pidä sitä pohjassa, kunnes näytöllä vilkkuu tunti-lukema.
2. Syötä tunnit painamalla painiketta [ST./STP./RST.] tai [LAP/RELOAD] (pidä painikkeita pohjassa liikkuaksesi nopeammin valikossa).
3. Paina lyhyesti painiketta [MODE]. Kun näytöllä vilkkuu minuuttilukema, aseta tieto samalla tavalla kuin edellä.
4. Kun olet suorittanut asetuksen, poistu asetustoiminnosta painamalla painiketta [MODE] ja pitämällä sitä pohjassa.

Virransäästötila

- Sammuta sykemittarikellon näyttö säästääksesi paristoja.
- Sammuta näyttö **ajannäyttötilassa** pitämällä painiketta [LAP/RELOAD] pohjassa noin 5 sekunnin ajan.
- Kello toimii normaalisti, vaikka virransäästötila on käytössä.
- Paina mitä tahansa painiketta kytkeäksesi tämä toiminto pois päältä ja palataksesi ajannäyttötilaan.

Huolto ja ylläpito

- Käsittele kelloa ja lähetinvyötä varoen. Älä altista tuotteita iskuille tai tärähdyksille.
- Puhdista kello ja lähetinvyö pehmeällä, kevyesti kostutetulla liinalla.
- Säilytä kelloa ja lähetinvyötä kuivassa tilassa, jos ne ovat pitkään käyttämättä.

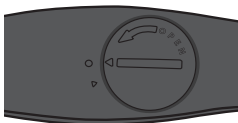
Kellon pariston vaihto

Vain ammattihenkilö saa avata kellon kotelon. Anna kellosepän suorittaa pariston vaihto, jos olet epävarma.

Huom.! Jos kelloa käytetään hyvin kylmissä sääolosuhteissa, pariston matalan varaustason symboli saattaa näkyä näytöllä, vaikkei paristo ole loppuun kulunut. Symboli poistuu näytöltä, kun kello lämpenee.

Lähetinvyön pariston vaihto

1. Käännä paristolokeron kantta siten, että nuolikuvake siirtyy pistekuvakkeesta lähetinvyön nuolikuvakkeeseen.
2. Käännä kantta nuolikuvakkeen ohi, jotta se irtoaa helposti.
3. Poista käytetty paristo ja laita tilalle uusi (CR2032). **Huom.!** Katso paristolokeron pohjassa oleva merkintä, jotta asetat pariston oikein. Pariston plusnavan tulee osoittaa ylöspäin, eli käyttäjää kohti, ja paristo tulee työntää sisälle pienen koron alle.
4. Kannessa on ohut o-rengas, joka varmistaa, ettei paristolokeroon pääse kosteutta. Varmista, että se on ehjä pariston vaihdon yhteydessä.
5. Aseta kansi takaisin siten, että kannessa oleva nuolikuvake osoittaa lähetinvyössä olevaan nuolikuvakkeeseen päin. Sulje kansi kääntämällä sitä takaisin pistekuvakkeeseen päin.



Kierrätys

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

Tekniset tiedot

Aikatoiminnot

Aikajärjestelmä	am (aamupäivä), pm (iltapäivä), h (tunti), min (minuutti), s (sekunnit)
Ajan muoto	12 tai 24 tunnin näyttö
Kalenteri	kuukausi, päivämäärä ja viikonpäivä (automaattinen kalenteritoiminto karkausvuodelle ja viikonpäivälle).

Äänimerkkitoiminto

Toistuva hälytys- ja tuntiäänimerkki

Äänimerkki	30 sekuntia
-------------------	-------------

Ajanottotoiminto

Tarkkuus	1/100-sekuntia
Mittausintervalli	9 tuntia, 59 minuuttia ja 59,99 sekuntia

Ajastin

Tarkkuus	1 sekuntia
Mittausintervalli	23 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia
Ajastimen ääni	Ajastin soi kerran minuutissa viimeisen kymmenen minuutin ajan, joka kymmenes sekunti viimeisen minuutin ajan ja kerran sekunnissa viimeisen viiden sekunnin ajan. Ääni soi 30 sekunnin ajan, kun ajastin on laskenut nolnaan.

Harjoitustoiminto

6 kuntotasoa käytetään mittaamaan, kuinka nopeasti syke laskee 5 minuutin palautuksen aikana.

Automaattinen ja manuaalinen askelpituuden kalibrointi.

Askelmäärä, joka voi

näkyä näytöllä 0–999999 askelta

Harjoitusajastin maks. 24 tuntia

Suoritetun matkan

mittaaminen 0–99,99 km/0–62,13 mailia (mile)

Nopeuden mittaaminen 45 km/h/27,96 mph

Kalorien kulutus 0–9999 kaloria

Ohjelma automaattiselle

**käynnistykselle/
pysäytykselle** 6 ohjelmaa

Mittausintervalli 30–240 bpm

Sykealueen

äänimerkin asetus 3 ennalta asetettua sykealuetta ja 1, jonka voit itse asettaa.

Sykealueen äänimerkki maksimi ylittyä, sykealueen yläpuolella tai sykealueen alapuolella.

Harjoitusmuisti

**Harjoitusten tallennus
(rekisteröinti)** Rekisteröinti

kokonaisharjoitusaika, keskinopeus, kokonaismatka, kokonaisaskelmäärä, kalorien kulutus, rasvanpoltto, korkein/matalin keskisyke ja harjoitusaika yli/alle sykealueen tai sen rajoissa.

Askelmittari energiansäästötoiminto (1–240 minuuttia), askelmittarin herkkyyys (tasot 1–5).

Taustavalo

Taustavalon tyyppi Elektroluminesenssi (EL)

Pulsuhr mit Schrittzähler

Art.Nr. 31-1055

Modell D02I710

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

Sicherheitshinweise

- Bei Zweifeln bezüglich der möglichen Intensität des Trainings vor dem Gebrauch der verschiedenen Funktionen für die Pulsmessung an einen Arzt oder Trainer wenden.
- Ein Näherungswert für den maximalen Puls kann durch Abziehen des Alters vom Wert 220 berechnet werden. Ein Beispiel: Bei einem Alter von 40 beträgt der maximale Puls $220 - 40 = 180$.

Produktbeschreibung

Pulsuhr mit Schrittzähler. Misst den Puls mit dem mitgelieferten Brustband entsprechend dem persönlichen Profil.

- Strecke
- Geschwindigkeit
- Kalorienverbrauch
- Stoppuhr
- Timer
- Uhr
- Datum
- Speicher für vorhergehende Trainingsresultate
- Wassergeschützt 5 ATM

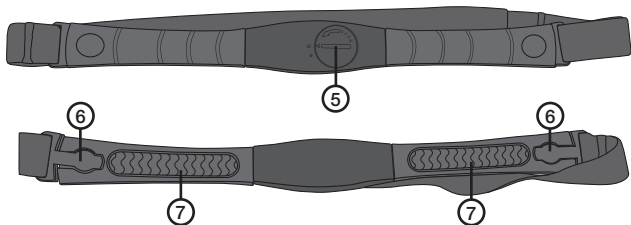
Tasten und Funktionen

Pulsuhr

- [LIGHT] Beleuchtung
 - Hintergrundbeleuchtung des Displays 3 Sekunden lang einschalten.
- [MODE] Wahl der Funktion
 - Kurz drücken, um jeweils in der folgenden Reihenfolge die entsprechenden Funktionen zu wählen: Zeitanzeige, Training (exercise), Stoppuhr (chrono), Alarm, Timer oder doppelte Zeitanzeige (Dual-T). Die doppelte Zeitanzeige bedeutet, dass beispielsweise eine Ortszeit bei Eintreffen am Reiseziel eingestellt werden kann und gleichzeitig die Zeit zu Hause angezeigt wird.
 - Zum Starten und Beenden der Einstellungen der Funktionen Zeitanzeige, Training, Alarm, Timer und doppelte Zeitanzeige drücken und gedrückt halten.
 - Kurz drücken, um den Wert für verschiedene Einstellungen zu ändern, beispielsweise von Sekunden zu Minuten bei der Zeiteinstellung.
 - Drücken und gedrückt halten, um die Recall-Funktion im Stoppuhr-Modus aufzurufen.
- [ST./STP./RST.] Start, Stop und Reset
 - Kurz drücken, um den Zähler in den Funktionen Training, Stoppuhr und Timer zu starten und zu stoppen.
 - Zum Nullstellen gedrückt halten.
 - Kurz drücken, um den Wert für verschiedene Einstellungen zu erhöhen, beispielsweise Stunden bei der Zeiteinstellung.
- [LAP/RELOAD]
 - Kurz drücken, um den Wert für verschiedene Einstellungen zu verringern, beispielsweise Stunden bei der Zeiteinstellung.
 - Drücken und ca. 5 Sekunden gedrückt halten, um die Ruhestellung zu aktivieren. Das Display erlischt.
 - Im Timer-Modus kurz drücken, um den Timer neu zu starten.
 - Kurz drücken, um verschiedene Werte im Training-Modus anzuzeigen.



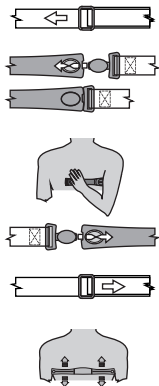
Brustband



5. Batteriefach
6. Befestigung für elastischen Riemen
7. Kontaktflächen für Pulsmessung

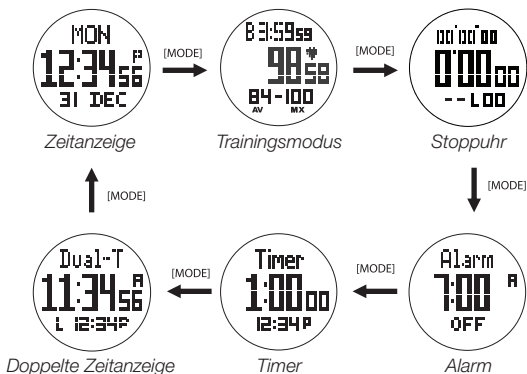
Hinweis:

- Elastischen Riemen so einstellen, dass das Brustband beim Trainieren festsitzt. Die Kontaktflächen (7) müssen während der gesamten Messzeit guten Hautkontakt haben.
- Vor jedem Einsatz Kontaktflächen des Brustbandes mit einigen Tropfen Wasser reinigen und mit einem sauberen Lappen abwischen.
- Um eine optimale Funktion zu gewährleisten, Haut mit Seife und Wasser waschen, bevor das Brustband angebracht wird.
- Bei einer zu trockenen Haut kann mit etwas Kontaktgel die Signalübertragung verbessert werden.



Bedienung

Bei jeder Tastenbetätigung von [MODE] werden die Hauptfunktionen der Pulsuhr in folgender Reihenfolge angezeigt:



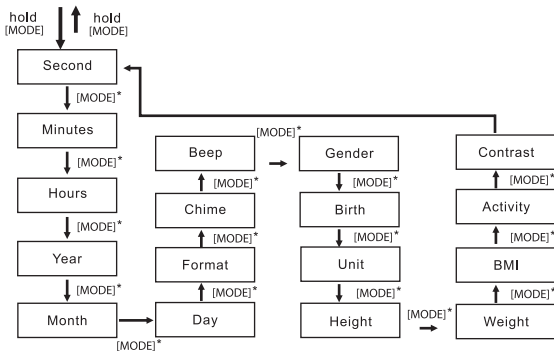
Zeitanzeige-Modus

- Im Display werden Wochentag, Uhrzeit und Datum angezeigt.



Einstellungen im Zeitanzeige-Modus

- [MODE] ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten. Die Sekunden beginnen zu blinken.
- Mit [ST./STP./RST.] Wert erhöhen und mit [LAP/RELOAD] Wert verringern.
- Kurz [MODE] drücken, um zu den Minuten zu wechseln, und Wert wie oben beschrieben ändern.
- Kurz erneut [MODE], um zu den Stunden zu wechseln, usw.
- Gemäß dem nachfolgend abgebildeten Schema können 17 verschiedene Einstellungen vorgenommen werden.
- [MODE] ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die Einstellungen zu beenden.



- Second (Sekunden)
- Minute (Minuten)
- Hour (Stunden)
- Year (Jahr)
- Month (Monat)
- Day (Tag)
- Format (12- oder 24-Stunden-Anzeige)
- Chime (akustisches Signal)
- Beep (Tastenton ein/aus)
- Gender (Geschlecht: M-männlich, F-weiblich)
- Birth (Geburtsjahr)
- Unit (Einheitenformat: Metric-Meter, Imperial-Fuß/Zoll)
- Height (Größe)
- Weight (Gewicht)
- BMI (zeigt den aktuellen BMI aufgrund der Gewichts- und Größeneinstellungen an)
- Activity (LOW: untrainiert, MEDIUM: trainiert 2–3 Mal pro Woche, HIGH: trainiert regelmäßig auf hohem Niveau)
- Contrast (Einstellung des Displaykontrasts)

Training-Modus (Exercise)

Pulsmessung

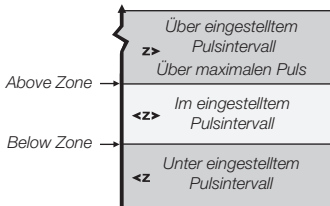


- 5 Sek. nach Wählen des Training-Modus startet die Pulsmessung automatisch.
- [ST./STP./RST.] drücken, um den Training-Modus manuell zu stoppen oder zu starten.
Bei Starten der Trainingsfunktion werden zuvor gespeicherte Trainingsdaten gelöscht.
- Die Pulsmessfunktion wird automatisch gestoppt, wenn 5 Minuten lang kein Puls registriert wird.

Alarm bei Pulsmessung

- Es kann das gewünschte Pulsintervall eingestellt werden, das beim Training eingehalten werden soll.
- Die Pulsuhr kann einen Alarm auslösen, wenn der Pulswert über- oder unterschritten wird (siehe Abschnitt *Einstellungen*).
- Damit der Alarm ausgelöst werden kann, muss **Above Z** (über dem gewünschten Pulsintervall) und **Below Z** (unter dem gewünschten Pulsintervall) eingeschaltet werden (siehe Abschnitt *Einstellungen*). Die Pulsuhr zeigt mit einem Symbol an, ob man sich im, über oder unter dem eingestellten Pulsintervall befindet. Der Alarm wird wie abgebildet ausgelöst.

Puls (Schläge pro Minute)



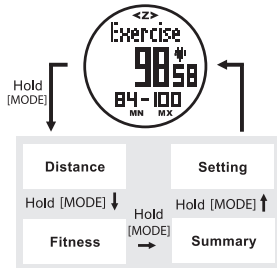
- Unter *Pulsmessung* und *Streckenmessung* können in den Zeilen über und unter dem Hauptwert, der in der Displaymitte angezeigt wird, verschiedene Trainingsdaten gewählt werden.
Siehe Abschnitt *Streckenmessung*.

Hinweis: Damit der Puls registriert werden kann, muss die Pulsuhr am Handgelenk getragen werden und der Brustriemen um den Brustkorb gelegt sein. Pulsmessung stoppen und [ST./STP./RST.] gedrückt halten, um die Trainingsdaten auf Null zu stellen.

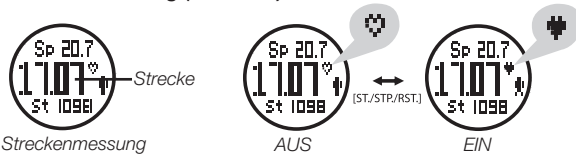
Im Training-Modus gibt es folgende Unterkategorien:

- Streckenmessung (Distance)
- Konditionstest (Fitness)
- Übersicht (Summary)
- Einstellungen (Setting)

Zum Anzeigen der Kategorien [MODE] drücken und gedrückt halten. [MODE] loslassen, wenn die gewünschte Unterkategorie angezeigt wird.



Streckenmessung (Distance)



Unter *Pulsmessung* und *Streckenmessung* können in den Zeilen über und unter dem Hauptwert, der in der Displaymitte angezeigt wird, verschiedene Trainingsdaten gewählt werden.

- [LAP/RELOAD] drücken, um für die obere Zeile zwischen folgenden Daten zu wählen:
 - „0:00“ Trainingszeit
 - „I“ Der Wert befindet sich im eingestellten Zeiträumen.
 - „B“ Der Wert befindet sich nach dem eingestellten Zeiträumen.
 - „A“ Der Wert befindet sich vor dem eingestellten Zeiträumen.
 - „Sp“ Geschwindigkeit
 - „Di“ Strecke

- [LAP/RELOAD] drücken und gedrückt halten, um für die untere Zeile zwischen folgenden Daten zu wählen:
EMHR-Diagramm – Zeigt in % an, wie weit der aktuelle Wert vom maximalen Puls entfernt ist. (Wird nicht bei Streckenmessung angezeigt.)
„KC“ - Kalorienverbrauch
„G“ - Fettverbrennung
„St“ Schrittzähler
„AV“ - Mittlerer Puls
MX-Maxpuls für das aktuelle Training (wird nicht bei Streckenmessung angezeigt.)
„Herzsymbol“ - Aktueller Puls (wird nicht bei Pulsmessung angezeigt.)

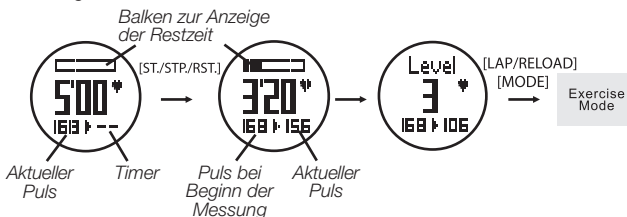
- Bei Wählen von EMHR-Diagramm während der Pulsmessung wird im Diagramm der unteren Zeile sowie rechts vom aktuellen Puls in % angezeigt, wie weit der aktuelle Wert vom maximalen Puls entfernt ist.



- Rechenbeispiel für die Verwendung von EMHR:
Ein 18-jähriger Benutzer zieht sein Alter von 220 ab:
 $220 - 18 = 202$ (siehe Abschnitt *Sicherheitshinweise*).
Gemessener Puls: 140
 $140 / 202 \times 100 \% \approx 69 \%$
Der Benutzer befindet sich bei 69 % seines maximalen Pulses.

Konditionstest (Fitness)

Die Pulsuhr kann einen Hinweis zur Kondition geben, indem gemessen wird, wie schnell der Puls nach Abschluss einer Trainingseinheit sinkt. Die Uhr misst, wie der Puls in der fünfminütigen Erholungsphase nach Abschluss einer Trainingseinheit sinkt. Das Ergebnis wird in 6 Niveaus angezeigt, wobei 1 das beste Ergebnis ist.

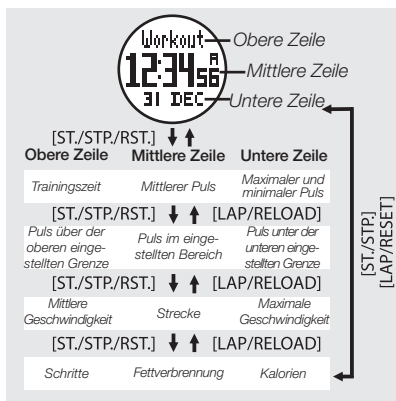


Konditionsniveaus

Niveau	BPM (Pulsschläge pro Minute) nach der fünfminütigen Erholungsphase
1	< 100
2	105–100
3	110–105
4	120–110
5	130–120
6	>130

Übersicht (Summary)

Die Pulsuhr speichert Trainingsdaten der zuletzt abgeschlossenen Trainingseinheit. Dieses Ergebnis wird auf folgende Weise angezeigt:

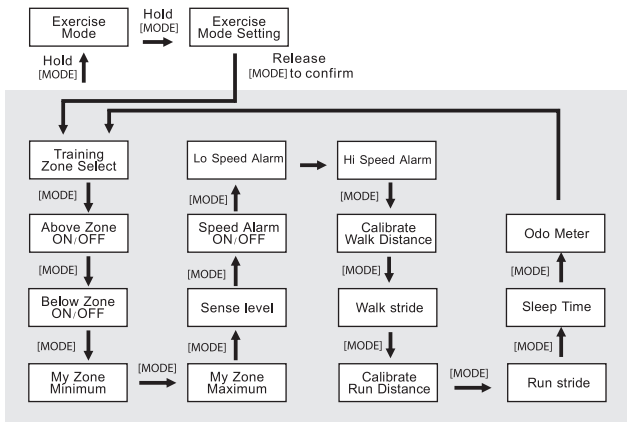


Hinweis: Bei Beginn einer neuen Trainingseinheit (erneutes Starten von „Exercise“) werden alle Daten gelöscht.

Einstellungen (Setting)

Training-Modus (**Exercise**) wählen. [MODE] drücken und gedrückt halten, bis „Setting“ am Display angezeigt wird. [MODE] loslassen. [MODE] erneut drücken, um zwischen den verschiedenen Einstellungen zu wechseln.

Folgende Einstellungen können vorgenommen werden:



- Wenn „My Zone“ in Training Zone Select blinkt, [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] drücken, um Health, FatBurn, Aerobic oder My Zone zu wählen.
- Wenn „Above Z“ (Puls über eingestelltem Pulsintervall), „Below Z“ (Puls unter eingestelltem Pulsintervall) und „Speed Alarm On“ oder „OFF“ blinkt, [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] drücken, um die Funktionen ein- oder auszuschalten.
- Wenn eine der Funktionen „My Zone-min und max“, „Sense“ (Empfindlichkeit des Schrittzählers), „Speed alarm-ON/OFF-High/Low“, „Sleep Time“ (Ruhestellung des Schrittzählers), „Odo meter“ blinkt, [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] drücken, um den Wert zu ändern. Eine der Tasten gedrückt halten, um den Wert schnell zu erhöhen oder zu verringern.

Hinweis: Die Empfindlichkeit des Schrittzählers reicht von 1 bis 5, wobei 1 niedrig und 5 hoch ist. Wenn Above Z oder Below Z eingeschaltet ist, wird das Symbol „Z“ oben im Display angezeigt.

- Damit die Pulsuhr die Geschwindigkeit und den Abstand richtig berechnen kann, muss der Benutzer die Schrittlänge für Gehen und Laufen angeben.
- Es gibt zwei Möglichkeiten zum Kalibrieren der Schrittlänge in den Menüs für walk (Gehen) und run (Laufen): Auto oder Manuell.

Auto

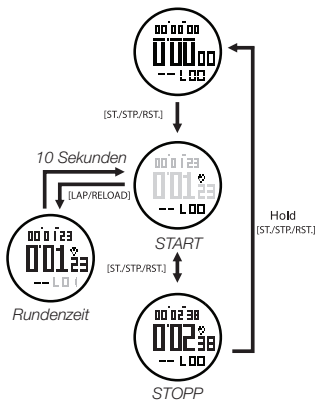
1. Einstellung **Calibrate Walk** wählen.
2. Zum Einstellen der gewünschten Streckenlänge [ST./STP./RST.] drücken.
3. Zum Starten der Kalibrierung [LAP/RELOAD] drücken.
4. Angegebene Strecke gehen oder laufen.
5. Zum Abschluss der Kalibrierung [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] drücken.
6. Die Pulsuhr berechnet automatisch die Schrittlänge für Gehen und Laufen.

Manuell

1. Einstellung **Calibrate Walk** oder **Run** wählen.
2. [MODE] drücken, um die Einstellungen für WalkSt (Schrittlänge Gehen) oder RunSt (Schrittlänge) aufzurufen.
3. Wenn der Wert blinkt, [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] drücken, um den gewünschten Wert anzugeben.

Stoppuhr (Chronograph)

- Zum Starten der Zeitnahme [ST./STP./RST.] drücken.
- Während der Zeitnahme [LAP/RELOAD] drücken, um eine Rundenzeit zu speichern.
- Zum Stoppen der Zeitnahme [ST./STP./RST.] drücken.
- [ST./STP./RST.] gedrückt halten, wenn die Zeitnahme gestoppt ist, um die Zeitnahme auf Null zu stellen.



Stoppuhrfunktion

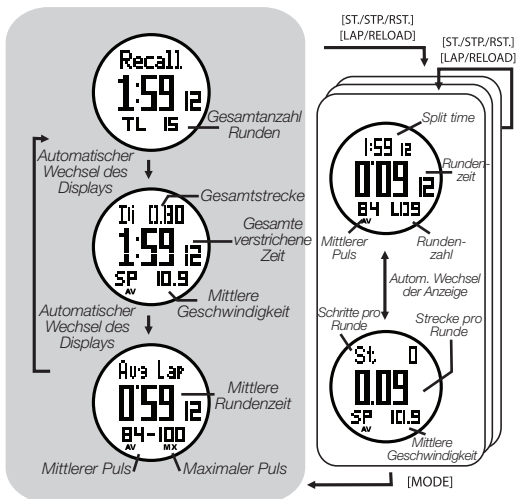
Wenn die Stoppuhrfunktion gewählt ist, kann gewählt werden, was in der obersten Zeile im Display angezeigt wird. Bei gestarteter Zeitnahme [MODE] drücken, um zwischen folgenden Messbereichen zu wählen:

- Speed (Geschwindigkeit)
- Distance (Strecke)
- Step (Schritte)
- StopW (Stoppuhr)
- [MODE] loslassen, wenn der gewünschte Messbereich angezeigt wird.

Rundendaten

Die Pulsuhr kann die Rundenzzeit und den Puls während einer Trainingseinheit speichern. Diese Daten können nach Abschluss der Trainingseinheit angezeigt werden.

- Bei gestoppter Zeitnahme [MODE] gedrückt halten, bis „Recall“ im Display angezeigt wird. [MODE] loslassen, wenn „Recall“ angezeigt wird, um die Funktion aufzurufen.
- Die Pulsuhr wechselt automatisch zwischen der Anzeige der folgenden Daten:



Alarmeinstellungen

1. [MODE] drücken und gedrückt halten, bis die Stunden blinken.
 2. Stunden durch Drücken von [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] einstellen. (Zum schnelleren Blättern Tasten gedrückt halten.)
 3. [MODE] kurz drücken. Die Minuten blinken. Einstellung wie oben beschrieben durchführen.
 4. [MODE] drücken und gedrückt halten, wenn die Einstellung fertig ist, um die Einstellungen abzuschließen.
- **•••** wird im Display angezeigt, wenn der Alarm aktiviert ist.
 - Der Alarm ertönt 30 Sekunden lang.
 - Zum Ausschalten beliebige Taste drücken.

Hinweis: Der Alarm wird bei einem Umstellen der Zeit automatisch aktiviert.

Timer-Einstellungen

- Zum Starten und Stoppen des Timers [ST./STP./RST.] drücken.
 - Bei gestopptem Timer [LAP/RELOAD] drücken, um neu zu starten.
 - Wenn der Timer die eingestellte Zeit nach unten gezählt hat, ertönt 30 Sekunden lang das akustische Signal.
1. [MODE] drücken und gedrückt halten, bis die Stunden blinken.
 2. Stunden durch Drücken von [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] einstellen. (Zum schnelleren Blättern Tasten gedrückt halten.)
 3. [MODE] kurz drücken. Die Minuten blinken. Einstellung wie oben beschrieben durchführen.
 4. [MODE] kurz drücken. Die Sekunden blinken. Einstellung wie oben beschrieben durchführen.
 5. [MODE] drücken und gedrückt halten, wenn die Einstellung fertig ist, um die Einstellungen abzuschließen.

Doppelte Zeitanzeige

Die doppelte Zeitanzeige bedeutet, dass beispielsweise eine Ortszeit bei Eintreffen am Reiseziel eingestellt werden kann und gleichzeitig die Zeit zu Hause angezeigt wird.

1. [MODE] drücken und gedrückt halten, bis die Stunden blinken.
2. Stunden durch Drücken von [ST./STP./RST.] oder [LAP/RELOAD] einstellen. (Zum schnelleren Blättern Tasten gedrückt halten.)
3. [MODE] kurz drücken. Die Minuten blinken. Einstellung wie oben beschrieben durchführen.
4. [MODE] drücken und gedrückt halten, wenn die Einstellung fertig ist, um die Einstellungen abzuschließen.

Ruhestellung

- Zum Schonen der Batterie kann das Display der Pulsuhr ausgeschaltet werden.
- [LAP/RELOAD] ca. 5 Sekunden lang im **Zeitanzeige-Modus** gedrückt halten, um das Display auszuschalten.
- Die Uhr misst in der Ruhestellung nach wie vor die Zeit.
- Beliebige Taste drücken, um die Ruhestellung zu beenden und zum Zeitanzeige-Modus zurückzukehren.

Pflege und Wartung

- Uhr und Brustriemen sorgsam behandeln. Diese keinen Schlägen und Stößen aussetzen.
- Uhr und Brustriemen mit einem angefeuchteten, weichen Tuch reinigen.
- Uhr und Brustriemen an einem trockenen Ort aufbewahren, wenn diese voraussichtlich längere Zeit nicht verwendet werden.

Batteriewechsel Uhr

Das Uhrgehäuse darf ausschließlich von qualifiziertem Personal geöffnet werden. Bei Zweifeln über die Art und Weise der Vorgehensweise den Batteriewechsel beim Uhrmacher durchführen lassen.

Hinweis: Wenn die Uhr bei sehr kaltem Wetter benutzt wird, wird das Symbol für niedrigen Batterieladezustand angezeigt, ohne dass die Batterie verbraucht ist. Das Symbol verschwindet, sobald die Uhr wieder warm wird.

Batteriewechsel Brustband

1. Deckel des Batteriehalters so drehen, dass das Pfeilsymbol vom Punktsymbol zum Pfeilsymbol am Brustband bewegt wird.
2. Wenn der Deckel über den Pfeil hinaus gedreht wird, ist er leicht zu entfernen.
3. Batterie herausnehmen und eine neue Batterie (CR2032) einsetzen.
Hinweis: Die Markierung hinter der Abdeckung weist die korrekte Montage der Batterien aus. Der Pluspol der Batterie muss nach oben zum Benutzer zeigen und die Batterie muss unter den kleinen Zapfen geschoben werden.
4. Der Deckel weist einen dünnen O-Ring auf, der dafür sorgt, dass keine Feuchtigkeit in den Batteriehalter eindringt. Sicherstellen, dass dieser beim Batteriewechsel nicht beschädigt wird.
5. Deckel mit dem Pfeilsymbol zum Pfeilsymbol am Brustband wieder einsetzen und Deckel durch Zurückdrehen zum Punktsymbol schließen.



Hinweise zur Entsorgung

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

Technische Daten

Zeitfunktionen

Zeitsystem	am (Vorm.), pm (Nachm.), h (Stunde), min (Minute), s (Sekunden)
Zeitformat	12 oder 24 Stunden
Kalender	Monat, Datum und Wochentag (automatische Kalenderfunktion für Schaltjahre und Wochentag).

Alarmfunktion

Wiederkehrende Alarm- und Zeitsignale

Alarmsignal	30 Sekunden
--------------------	-------------

Stoppuhrfunktion

Auflösung	1/100 Sekunde
Messintervall	9 Stunden 59 Minuten und 59,99 Sekunden

Countdown-Timer

Auflösung	1 Sekunde
Messintervall	23 Stunden 59 Minuten und 59 Sekunden
Timer-Signal	Der Timer ertönt einmal pro Minute in den letzten zehn Minuten, jede zehnte Sekunde in der letzten Minute und einmal pro Sekunde in den letzten fünf Sekunden. Er ertönt 30 Sekunden lang, wenn er bis Null heruntergezählt hat.

Trainingsfunktion

6 Konditionsniveaus messen, wie schnell der Puls in einer fünfminütigen Erholungsphase sinkt.

Automatisches und manuelles Einstellen der Schrittlänge.

Anzahl an Schritten, die angezeigt werden kann	0–999999 Schritte
Training-Timer	max. 24 Stunden
Messen von zurückgelegten Strecken	0–99,99 km/0–62,13 Meilen
Messen der Geschwindigkeit	45 km/h/27,96 mph
Kalorienverbrauch	0–9999 Kalorien
Schema für automatischen Start/Stopp	6 Schemata
Messintervall	30 bis 240 bpm
Einstellung von Zonenalarm	3 voreingestellte Zonen und eine selbst eingestellte Zone.
Zonenalarm	über Max., über Zone und unter Zone
Trainingspeicher	Eine Registrierung
Trainingsregistrierung	gesamte Trainingszeit, mittlere Geschwindigkeit, gesamte Strecke, gesamte Anzahl an Schritten, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, höchster/niedrigster/mittlerer Puls und Trainingszeit über/in/unter Zone.
Schrittzähler	Ruhestellung (1–240 Minuten), Empfindlichkeit des Schrittzählers (Niveau 1–5).

Hintergrundbeleuchtung

Art der Hintergrundbeleuchtung Elektroluminiszenz (EL)

Sverige

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

Norge

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

Suomi

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

Great Britain

Customer Service	contact number: 08545 300 9799 e-mail: customerservice@clasohlson.co.uk
Internet	www.clasohlson.com/uk
Postal	10 – 13 Market Place Kingston Upon Thames Surrey KT1 1JZ

Deutschland

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

clas ohlson