

PULSMÅLER MED 12 FUNKTIONER OG NY TRÆNINGSTEKNOLOGI LÆS DETTE FØR BRUG

CE0682

LÆS DETTE FØR BRUG

Læs venligst følgende brugsanvisning for præcis aflæsning og bedste resultat

- Folks hudtyper og puls varierer. Du skal muligvis bruge tid på at blive bekendt med sender-remmen for at få stabile signaler. Hav åbenroghed, sæt i de koldt og tære vintermåneder.

- Tæt ledende gummi og kontakt med hud vil give følgende aflæsninger af pulsen som "0". Sørg derfor for, at det ledende gummi er fugtigt enten ved hjælp af: Vand, sylt, gel eller et andet ledende og flydende middel for at få præcise og stabile aflæsninger. BRUG IKKE vaseline eller olie, der kan virke isolerende på senderen, så den bliver ude af stand til at optage pulssignalerne. Desuden kan elektromagnetiske apparater, såsom tv-apparater, computere, mobiltelefoner osv. skabe forstyrrelser.

- Pulsdisplayet kan falde til "0" eller springe til "250" i nærheden af højspændingsledninger og transformatorer eller andre elektromagnetiske anordninger som, f.eks. tv-apparater, computere, mobiltelefoner og lignende. Tryk på "MODE CLEAR" for at slette alle målinger, og forlad derefter området med forstyrrelser for at få den til at vise dig din præcise puls igen.

- Dehydrering og indtagelse af alkohol kan påvirke opfølgelsen og nøjagtigheden af pulsmålingen. For optimale pulsmålinger bør du undgå at berøøre senderen og venstre til din krop er tilbage til normale niveauer igen.

- Kropsbehåring kan påvirke opfølgelsen og senderen af pulsen. Om nødvendigt kan du klippe og barbere et stykke af, så du får en god kontaktpunkt.

- Senderens gummi-kontaktfader skal sidde fladt på kroppen, når du justerer remmen om brystet.

For nogle personer vil computeren virke bedre, hvis senderen bæres enten til den venstre side, lidt højere eller muligvis vendt på hovedet.

- Husk opvarmning før træning. Brug pulsmåleren til at blive i den optimale zone, så du kan træne effektivt og sikkert. Husk at træppe ned ved lavere intensitet, før du stopper træningen.

Bær senderen direkte på din hud for at få de bedste resultater.

- Skub de få strategiske touch-knapper og enskelt at bære den uden på en tynd trøje, så get trøjen fugtig, der hvor kontaktpunkterne skal sidde, for at få et bedre signal.

FORHOLD UNDER VAND

- Pulsmåleren er vandtæt ned til 30 meter. Du må ikke trykke på knapperne, når du svømmer eller dykker for at undgå, at der kommer vand i.

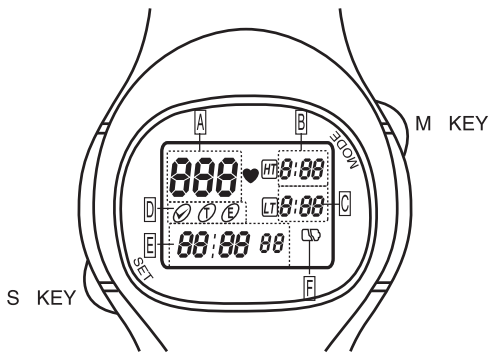
- Fordi vand er stærkt ledende, bliver aflæsninger af pulsen ikke præcise, hvilket kan være skidt i følgende aflæsninger af enheden.

- Svømmingsgoggles har en høj koncentration af klor og havvand, der er meget surt og ledende. Signalerne kan ikke overføres korrekt under sådanne forhold.

ADVARSEL

- Denne pulsmåler er designet til at måle og vise din puls under fysisk aktivitet, når du er i god helbredsstand. Dette er ikke et lægeligt instrument, og er ikke beregnet til at stille lægelige diagnoser.
- Kontakt en læge for vejledning om længde og hyppighed af træning, der passer til din alder, samt højeste og laveste pulsgrænseværdier osv. Stop med træningen, hvis du føler dig utryk, udmattet eller svimmel.
- Brug ikke pulsmåleren, hvis du berører andre anordninger, der støtter eller justerer din hjertefryme (f.eks. en pacemaker).
- Senderen virker ikke i vand, så undgå at nedsænke den under vand.
- Pulsmåleren er vandtæt ned til 30 meter. Undgå at trykke på enhedens knapper, når du svømmer eller dykker, for at forhindre indtag af vand.

HOVEDENHED



♥ Pulse symbol

[A] Visning af aktual puls

[B] Øvre grænse af træningszone/ Total tid over øvre grænse af træningszone

[C] Nedre grænse af træningszone/ Total tid over nederste grænse af træningszone

[D] Symbol for funktioner

[E] Display for funktioner: Ur / Stopur/ Nedtællingsur

[F] Symbol for tekst batteri

DE 12 FUNKTIONER OG ANDRE EGENSKABER

1 12 FUNKTIONER

- Automatisk program for fedtforbrænding i forhold til angivet alder.
- Programmerbar træningszone og træningstid.
- Tre forskellige alarmen.
 - A: Et "beep" hvert 30. sekund, når pulsen kommer under træningszonens lave grænseværdi.
 - B: Fire "beep" hvert 30. sekund, når pulsen kommer over træningszonens høje grænseværdi.
 - C: Fire korte "beep" hvert 10. sekund, når din puls kommer over din alders maksimale pulsgrænse (Maximum Pulse Limit - MPL):

Se skema for Træningszoner (Target Heart Chart).

- Visual alarm.

Tallene for din nuværende puls vil blinke, hvis pulsen er over MPL for din alder.

- Indstilling til nedtælling af træningstid.

- Visning af aktual puls: 35-250 Slag pr minut.

- Total tid over laveste grænseværdi for træningszonen: 09:59 (Timer/Minuter).

- Total tid over højeste grænseværdi for træningszonen: 09:59 (Timer/Minuter).

- Stopur (9:59:59 (Timer/Minuter/Sekunder)

- 1/224 Timers ur.

- Træningszonen kan genindstilles og kontrolleres.

- Unik LED-Indikator.

2 ANDRE EGENSKABER

- Weak battery detection

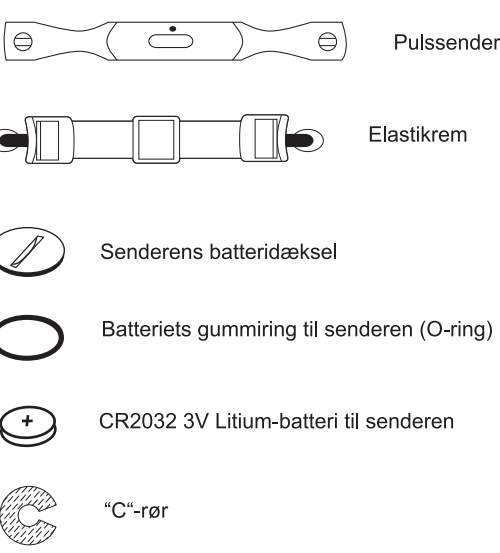
- Auto Power Saving

- 3 V Lithium batteries (Two CR2032) Included

- Batteries replaceable

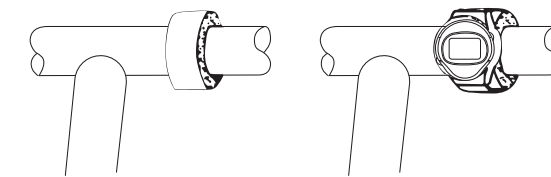
- Water resistant

DELE & TILBEHØR



PÅSÆTNING AF URET PÅ CYKELSTYR

Sæt °C-røret på styret. Sæt derefter uret fast på °C-røret, og stram det godt til, så det sidder sikkert fast.



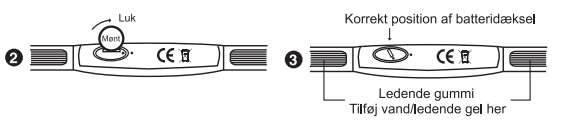
INSTALLERING AF BATTERI TIL SENDER

Lad CR2032 batteriet glide ind skråt. Sørg for, at batteriet først bliver presset mod sidekontakten (positive elektrode) under installeringen og derefter presset ind i batterikammeret. Se nedenunder.

Placer batteriets gummi ring (O-ring) og sæt batteridækslet ordentlig ind i hylsetet. Luk derefter coveret og stram til med en mønt eller lignende objekt. Gummi underlaget (O-Ringen) sikrer en vandtæt beskyttelse af batterikammeret.

VIGTIGT

Sørg for, at batteriets dæksel er dækket tæt til som illustreret nedenunder, for at forebygge at sved og fugt ødelægger batteriet.



Tilføj vand eller ledende gel, for at fugte det ledende gummi, der skal være i ordentlig kontakt med dit bryst, for at kunne opfatte puls og optimal funktion.

BEMÆRK

- Hold senderen ren, særligt de dele af ledende gummi.
- Opbevar ikke din sender nær højspændingsledninger, tv-apparater, mobiltelefoner og lignende for at undgå, at elektromagnetisk spænding forvrider batteriets levetid.

UDSKIFTNING AF BATTERI

Uret leveres med et 3V CR2032 Lithium-batteri. Når displayet viser, at batteriet er svagt, så udskift det med et nyt CR2032-batteri eller tilsvarende.

- Brug en skrutrækker til at løsne skruerne på bagsiden. Tag bagsiden af.

- Fjern det klare plastikdæksel forsigtigt.

- Fjern det klare plastikdæksel forsigtigt.

- Brug en lille skrutrækker til at løsne metalpladen og tag det gamle batteri ud.

- Indsæt et nyt CR2032-batteri.

- Pres metalpladen tilbage i låst position for at holde på det nye batteri.

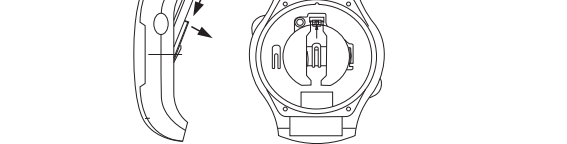
- Sæt plastikdækslet på plads, og sæt bagsiden fast på forsiden.

- Stram skruerne, og skal dig miljøvenligt af med det brugte batteri.

NB:

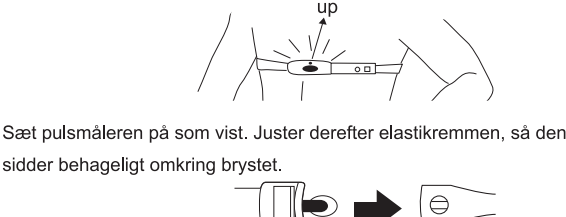
- Pas på ikke at miste metalpladen og O-ring.

- Hvis du fjerner batteriet, vil data slettes og senderen nulstilles.



SÆT PULSMÅLEREN PÅ

Vær sikker på, at LED-indikatoren sidder over logoet. Dette er den korrekte placering, hvis du vil have de mest stabile pulssignaler.



♥-symbolet på uret vil blinke, når det modtager et pulssignal, og det fungerer. Uret vil være et par sekunder om at vise den aktuelle puls.

NB

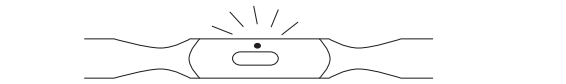
- Hvis du får uregelmæssige visninger, så tryk på "RESET" for at slette alle data. Hold S-knappen og M-knappen nede samtidig i mere end 8 sekunder.
- Hold en afstand på under 80 CM (30") imellem uret og pulssenderen for optimal trådløs modtagelse, som vist.

UNIK LED-INDIKATOR

En rød LED vil blinke og indikere, at senderen er tændt. Justér senderens position, så LED-indikatoren blinker regelmæssigt og giver præcise aflæsninger.

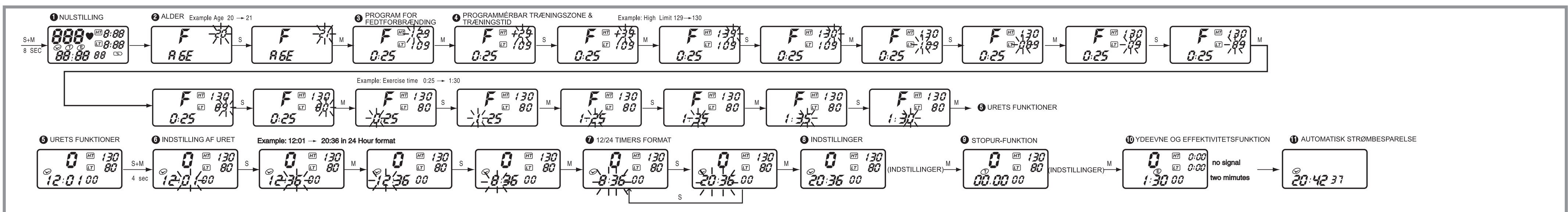
NB

Hvis uret ikke viser pulsen, når symbolet for puls blinker, i mere end to minutter, så tjek venligst batterierne og tryk på urets "RESET"-knap.



PULSMÅLER MED 12 FUNKTIONER OG NY TRÆNINGSTEKNOLOGI LÆS DETTE FØR BRUG

CE 0682



FIND DIN TRÆNINGSZONE

Træning inden for den optimale træningszone er vigtigt. Det anbefales, at du konsulterer din læge eller instruktør. Ny forskning har vist, at den optimale anvendelse af fedt som energi er, når dine hjerteslag per minut (BPM) er mellem 55% og 65% af din maksimale pulsgrænse (MPL). Se skemaet nedenfor for at finde din træningszone i forhold til din alder.

1. FETTFORBRÆNDINGSZONE

Din puls bør under træning være mellem 55 % og 65 % af din MPL, hvis du er ved godt helbred, og er enten nybegynder eller viderekomende inden for træning (hvis du har lavet aerob træning tidligere).

2. ZONE FOR AEROBISK STYRKE

Personer i god form/meglet veltrænede personer kan vælge en træningszone mellem 65 % og 85 % af deres MPL.

SKEMA FOR TRÆNINGSZONER

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60
MPL	200	195	190	185	180	175	170	165	160
85% MPL	170	166	162	157	153	149	145	140	136
65% MPL	130	127	124	120	117	114	111	107	104
55% MPL	110	107	105	102	99	96	94	91	88

1. NULSTILLING

Hold S-knappen og M-knappen nede samtidig i 8 sekunder for at nulstille alle data. Høle displayet vil blive vist, og du kan nu indstille din alder.

2. ALDER

Computeren er forhåndsindstillet til en alder på 20". Tryk på S-knappen én gang for at øge den til 21. Tryk og hold S-knappen nede for at øge alderen hurtigt – Aldersintervallet går fra 18 til 60. Tryk på S-knappen, og hold den nede, indtil den ønskede alder findes. Tryk på M-knappen for at bekræfte din alder. Tryk på F for at vælge et program til fedtforbrænding eller andre programmer.

3. AUTOMATISK PROGRAM FOR FETTFORBRÆNDING

Computeren vil automatisk fastsætte højeste/laveste grænseværdi for din fedtforbrændingszone i forhold til din alder (se skema for træningszoner) og en træningstid på 25 minutter over måltidets lave grænseværdi. Tryk på M-knappen for at se alle tallene for højeste/lave grænseværdier og forudindstillet træningstid. Slå derefter URWATCH-funktionen til.

4. PROGRAMMERBAR TRÆNINGSZONE & TRÆNINGSTID

Hvis din alder ligger udenfor 18-60, eller hvis du ønsker at indstille din egen træningszone og træningstid, så kan du frit indstille Øvre/Nedre grænseværdier for din træningszone og træningstid ved at ændre på tallene.

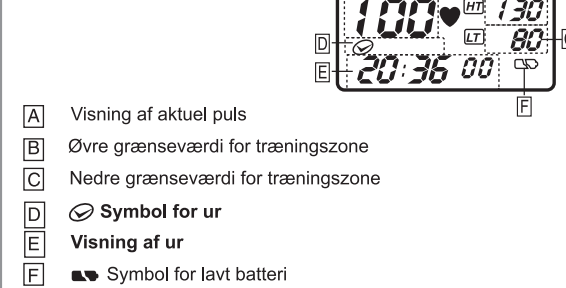
Tryk på S-knappen, eller hold S-knappen nede (samme måde som ved indstilling af alder) for at øge det første tal for den øvre grænseværdi. Tryk på M-knappen for at bekræfte det og skifte til det andet tal. Alle andre tal for Øvre/Nedre grænseværdier samt træningstid kan indstilles på samme måde. Gå herefter til URWATCH-funktionen.

OBS! Konsulter venligst din læge for vejledning om træningshyppighed og varighed i forhold til din alder, Øvre/Nedre grænseværdier for puls osv.

NB

1. Nedre/Øvre grænseværdier for træningszone: 35-250 BPM.
2. Nedre grænseværdi må ikke være højere end den øvre grænseværdi.
3. Træningstid: 0-9:59:59 (TIMES).

5. URETS FUNKTIONER



6. INDSTILLING AF URET

Hold først på S-tasten, og pres M-tasten ned samtidig i 4 sekunder. Tallene for minutter vil derefter blinke. For at indstille minutterne, tryk på S-tasten, indtil du har de ønskede minutter. Hvis du trykker på S-tasten og holder den nede, vil tallene løbe stærkere. Tryk på M-tasten, så time/hour-tallene blinker. Tryk på S-tasten, indtil du har det ønskede antal timer. Tryk på M-tasten, og nu vil både timer og minutter blinke.

7. 12/24 TIMERS FORMAT

For at skifte urets visning til 24 timers-visning, så tryk på S-tasten. Tryk på S-tasten igen for at skifte tilbage til 12 timers-visning. Tryk på M-tasten for at afslutte indstillingen og komme retur til CLOCK MODE.

GENINDSTILLING AF URET

Tryk på M-tasten for at skifte til Clock Mode. Hold først på S-tasten, og tryk på M-tasten samtidig i 4 sekunder. Tallene for minutter vil blinke og kan genindstilles.

8. INDSTILLINGER

Tryk på M-tasten for at gå til STOPWATCH MODE og de andre funktioner.

NULSTILLINGSFUNKTION

I hvert Clock mode, hold på S-tasten, og tryk på M-tasten én gang. Data for Clock-profilene vil derved blive slettet samtidig og vise nul eller anden forudindstillet værdi.

9. STOPUR-FUNKTION

Tryk på M-tasten, og skift til STOPWATCH MODE. Symbolet vil ikke blinke. Tryk på S-tasten for at aktivere Stopuret og Symbol vil blinke. Tryk på S igen for at stoppe stopuret og Symbol vil holde op med at blinke. Tryk på S-tasten for fortsat tidtagning. Hold S-tasten nede, og tryk på M-tasten én gang for at slette data. Stopur-visninger: 00:00:00Minuter/Sekunder/Sekunder - 9:59:59 (Timer/Minutter/Sekunder)

NB

Uret vil ikke skifte til STRØMBESPARING, når det står på STOPWATCH MODE. Stop stopuret, eller skift funktion for at skifte til STRØMBESPARELSE.



INDSTILLING AF ALDER

Tryk på M-tasten for at skifte til Clock Mode. Hold S-tasten nede i mere end 8 sekunder, og uret vil gå til F Mode, så du kan indstille alderen.

SKIFT MELLEM PROGRAMMER

Tryk på M-tasten for at skifte til Clock Mode. Tryk S-tasten ned i mere end 8 sekunder, og uret vil gå til F Mode, så du kan skifte mellem programmerne.

10. YDEEVNE OG EFFEKTIVITETS-FUNKTION

Tryk på M-tasten for at skifte til EFFICIENCY MODE. Symbolet vil ikke blinke. Tryk på S-tasten for at aktivere EFFICIENCY MODE, og Symbolet vil blinke. Tryk derefter på S-tasten for at stoppe EFFICIENCY MODE. Hold S-tasten nede, og tryk på M-tasten én gang for at rydde alle funktionernes data væk og få forudindstillet træningstid frem.



11. AUTOMATISK STRØMBESPARELSE

Når uret ikke modtager et signal eller input i 2 minutter, vil det automatisk spare på strømmen og kun vise tid og symbolet for ur. Den AUTOMATISKE STRØMBESPARELSE vil udløses automatisk, når der trykkes på S- eller M-knappen.

NB

Uret vil ikke gå på strømbesparelse før indstilling af alder og ur, eller hvis Stopur-funktionen er aktivert.

OFTE STILLEDE SPØRGSMALE

- * Tjek, at senderens elektroder er rene.
- * Brug ikke din pulsmåler nær områder med høj elektromagnetisk spænding - f.eks. Tv, mobiltelefoner, computere og lignende elektroniske anordninger, der kan skabe interferens.
- * Tjek, at rummen sidder stramt omkring brystet. Hvis den sidder for løst, kan det være stykke i dårligt signal og overførsel.
- * Hold sender og pulsar inden for den maksimale afstand af 80 cm for optimal overførsel af signaler.
- * Undgå andre pulsmålere inden for den samme afstand. En anden sender kan være årsag til følgende visninger på din enhed.
- * Hvis du på noget tidspunkt får uengelsomme visninger og/eller føler ubehag, kontakt da en læge for eventuel undersøgelse.
- * Hvis enheden ikke starter eller går i stå, så tjek, hvorvidt batterierne skal skiftes. (NB: Kontrolér, at kontaktfaderne i batterirummet ikke er beskadigede).
- * Hvis du får uengelsomme aflæsninger, så prøv at trykke "RESET" for at få et bedre signal.

GARANTI

- Følgende er ikke inkluderet i garantien:
 - Batteri
 - Misbrug af systemet
 - Mangelfuld vedligeholdelse
 - Krækket eller ødelagt beholdere
 - Fald eller skader på plastik, gummi eller rem

Ansvarsfraskrivelse

Specifikationer og beskrivelser kan ændres uden varsel.