

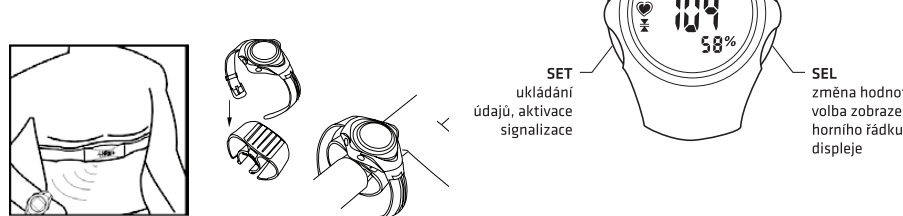
CZ | Návod pro používání

1 Úvod

Pulsmetr je osobní tréninková pomůcka pro určení tepové frekvence. Nejde o lékařský přístroj ani přístroj pro komerční použití. Pozorně si přečtěte návod. Všechny uvedené hodnoty tréninkových zón jsou pouze informativní. Před začátkem tréninku konzultujte data s lékařem. Hrudní pás může obsahovat stopy latexu. Ve výjimečných případech může docházet k alergické reakci – podráždění a zarudnutí pokožky. V takovém případě použití konzultujte s dermatologem.

2 Nasazení

Pulsmetr lze nosit na ruce nebo připevnit na řídítka kola pomocí příloženého držáku, viz obrázek. Hrudní pás umístěte na hrudník pod prsní sval dle obrázku a nastavte délku elastického pásu tak, aby byl těsný ale pohodlný. Prostřeťte koncovku otvorem a zajištěte jeho pohodlí. Pro zajištění dobrého kontaktu navléknete kontaktní místa senzoru hrudního pásu (viz obrázek).



SEL změna hodnot, volba zobrazení horního řádku displeje

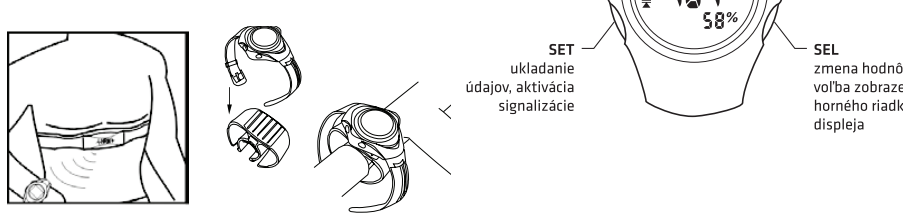
SK | Návod na používanie

1 Úvod

Merac tepu je osobná tréningová pomôcka na určenie tepovej frekvencie. Nejde o lekárske prístroj ani prístroj na komerčné použitie. Pozorné si prečítajte návod. Všetky uvedené hodnoty tréningových zón sú iba informatívne. Pred začiatkom tréningu konzultujte dáta s lekárom. Hrudný pás môže obsahovať stopy latexu. Vo výnimočných prípadoch môže dochádzať k alergickej reakcii – podráždeniu a začervenaníu pokožky. V takom prípade použitia konzultujte s dermatológom.

2 Nasadenie

Merac tepu je možné nosiť na ruke alebo pripnúť na riadidlá bicykla pomocou príloženého držáka, pozrite obrázok. Hrudný pás umiestnite na hrudník pod prsný sval podľa obrázka a nastavte dĺžku elastického pásu tak, aby bol tesný ale pohodlný. Prestrečte koncovku otvorom a zaisťte (pozrite obrázok). Pre zaistenie dobrého kontaktu navlečte kontaktné miesta senzora hrudného pásu (pozrite obrázok).



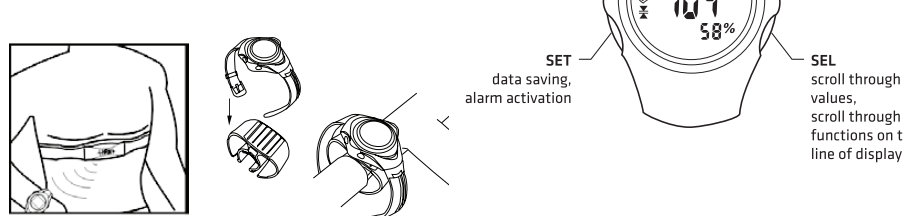
EN | User manual

1 Introduction

Heart rate monitor is designed for private training purposes. It is not medical device and it is not suitable for commercial purposes. Please read this instruction manual carefully. All mentioned values of training zones are approximate only. Always consult your doctor prior to starting a regular exercise programme. The chest strap can contain latex components. In rare cases, allergic reactions can occur – skin irritations and redness. In this case, please discontinue using the chest strap and we recommend you consultation with dermatologist.

2 Start up

The heart rate monitor is usable as a wristwatch or it can be mounted on bicycle handlebar, see picture. Attach chest strap around chest under chest muscles and adjust length of elastic strap. The chest strap should be fixed tightly but comfortably. Connect the strap, see picture. In order to ensure good contact with the skin moisten the contacts of the sensor, see picture.



4 Základní nastavení

Před prvním použitím odstráňte ochrannou fólii displeje a stiskněte libovolné tlačítko, krátce se zobrazí segmenty displeje a začne blikat BASIC. Potvrdíte stiskem SET. Pulsmetr umožňuje nastavení 3 různých úrovní – BASIC, NORMAL a PRO, které určují počet funkcí: BASIC – zobrazí se pouze menu tepové frekvence se stopkami, NORMAL – zobrazí se pouze menu času, menu tepové frekvence se stopkami, s časem a tréninkovými zónami, PRO – všechna následující menu.

Přidržte tlačítko LIGHT (3 s), Pomocí SEL zvolte základní úroveň nastavení – BASIC, NORMAL nebo PRO. Potvrdíte tlačítkem SET.

V případě volby BASIC není třeba pokračovat v dalším nastavování. Přístroj je připraven k použití. V případě volby NORMAL je třeba postupně provést následující nastavení (SEL – volba/ nastavení, SET – uložení a přechod na další položku):

Jazyk Anglický (Eng)/Německý (Deu)

12/24 zobrazení času

Nastavení času a data (Hour/STD – hodiny, MIN – minuty, SEC/SEK – sekundy, YEAR/JAHR – rok, MONTH/MONAT – měsíc, DATE/TAG – den) Datum narození (YEAR/JAHR – rok, MONTH/MONAT – měsíc, DATE/TAG – den) Pohlaví (MALE/MANN – muž, FEMALE/FRAU – žena)

Maximální tepová frekvence (MHR/MPULS). Zvolte požadovanou hodnotu. Případně potvrdíte blikající hodnotu automaticky vypočtenou ze zadaných údajů podle vzorce: 220 – věk (roky) = maximální tepová frekvence. Po stisku SET je přístroj připraven k použití.

4 Základné nastavenie

Pred prvým použitím odstráňte ochrannú fóliu displeja a stlačte ľubovoľné tlačidlo. Krátko sa zobrazia segmenty displeja a začne blikáť BASIC. Potvrdíte stlačením SET. Merac tepu umožňuje nastavenie 3 rôznych úrovní – BASIC, NORMAL a PRO, ktoré určujú počet funkcií: BASIC – zobrazí sa iba menu tepovej frekvencie so stopkami, NORMAL – zobrazí sa iba menu času, menu tepovej frekvencie so stopkami, s časom a tréningovými zónami, PRO – všetky nasledujúce menu.

Pridržte tlačidlo LIGHT (3 s). Pomocou SEL zvolíte základnú úroveň nastavenia – BASIC, NORMAL alebo PRO. Potvrdíte tlačidlom SET.

V prípade voľby BASIC nie je potrebné pokračovať v ďalšom nastavovaní. Prístroj je pripravený na použitie. V prípade voľby NORMAL je potrebné postupne nasledujúce nastavenia (SEL – voľba/ nastavenie, SET – uloženie a prechod na ďalšiu položku):

Jazyk Anglický (Eng)/Nemecký (Deu)

12/24 zobrazenie času

Nastavenie času a dátumu (Hour/STD – hodiny, MIN – minúty, SEC/SEK – sekundy, YEAR/JAHR – rok, MONTH/MONAT – mesiac, DATE/TAG – deň) Dátum narodenia (YEAR/JAHR – rok, MONTH/MONAT – mesiac, DATE/TAG – deň) Pohlavie (MALE/MANN – muž, FEMALE/FRAU – žena)

Maximálna tepová frekvencia (MHR/MPULS). Zvoľte požadovanú hodnotu. Prípadne potvrdíte blikajúcu hodnotu automaticky vypočítanú zo zadaných údajov podľa vzorca: 220 – vek (roky) = maximálna tepová frekvencia. Po stlačení SET je prístroj pripravený na použitie.

V prípade voľby PRO – rovnako ako pre NORMAL s tým, že nastavenie bude pokračovať nasledovne:

Jednotka hmotnosti (kilogramy – KG, libry – LB)

4 Initial setting

Before first using remove the protective film from the display and press any button, until all segments are briefly displayed. After this BASIC will flash. Confirm it with the SET button.

The heart rate monitor has 3 basic levels - BASIC, NORMAL and PRO, which are mainly differentiated by the number of available functions: BASIC - only the heart rate mode is available with the display of the stop watch, NORMAL - only the time mode and the heart rate mode are available, with the displays, time, stopwatch and training zone, PRO - all of the following modes are available.

Keep the LIGHT button pressed (3s). By SEL select between BASIC, NORMAL and PRO level. Confirm with the SET. In BASIC level, no further settings are required. The device is ready to use.

In NORMAL level, several settings are necessary to carry out in the following order (SEL – set/select value, SET – confirm value):

Language (Eng/Deu)

12/24 hour display

Set the time and date Date of birth Gender

Maximum heart rate (MHR). Set requested value. Or you can confirm flashing value calculated from personal set values: 220 – age (years) = MHR. After press SET the unit is ready to use.

In PRO level, the same settings as for Normal mode and continue with following: Unit (kilogram-KG/pound-LB)

rok pomoci SEL a potvrdíte stiskem SET. Stejným způsobem nastavte měsíc a den. Uložte údaje stiskem MODE.

Jednotka hmotnosti (kilogramy – KG, libry – LB) Hmotnost

Zvolte tlačítek (On/EIN – zapnuto, OFF/AUS – vypnuto) Základní nastavení lze změnit kdykoliv po přidržení LIGHT (3 s). Pro opuštění menu základního nastavení stiskněte MHR/SE. Po stisku a přidržení tlačítka SEL můžete využít rychlé změny nastaveníových hodnot.

5 Funkce a zobrazené údaje Množství zobrazených údajů závisí na zvolení úrovně nastavení – BASIC, NORMAL nebo PRO. Všechny následující údaje jsou dostupné pouze v úrovni PRO.

5.1 Čas Opakovaně stiskněte MODE dokud se na horním řádku neobjeví TIME/ZEIT. V horním řádku se zobrazuje den v týdnu a datum. Po stisku SEL se zobrazí měsíc a rok. Po uplynutí 5 s, případně dalším stiskem SEL se na horní řádek opět vrátí den v týdnu a datum. Ve střední sekci se zobrazují hodiny a minuty, ve spodní sekundý.

Pokud máte připevněn hrudní pás, okamžitá tepová frekvence je zobrazena uprostřed displeje. Pokud ne, zobrazí se symbol --. Symbol srdce bliká, pokud je signál z hrudního pásu přijímán. Pokud není signál přijímán, na hodinkách zůstane zobrazena poslední hodnota tepové frekvence.

Pokud pulsmetr nepřijímá žádný signál, symbol -- přestane blikat. Zkontrolujte polohu hrudního pásu, navléčete kontaktní místa senzoru a stiskněte MODE.

5.2 Stopy (STW/STOPP) V menu tepové frekvence (PULSE/PULS) opakovaně stisk-

áte funkci meranie tepovej frekvencie Opakovane stlačte MODE kým sa na hornom riadku neobjaví PULSE/PULS.

Stlačení SEL se v horní části displeje postupně menia tieto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT)

Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.1 Stopy (STW/STOPP) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie stopiek. V tomto menu majú stopy funkciu merania času tréningu. Spúšťajú a zastavujú sa stlačením SET. Prídržaním SET (3 s) dojde k vynulovaniu

čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.2 Čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie stopiek. V tomto menu majú stopy funkciu merania času tréningu. Spúšťajú a zastavujú sa stlačením SET. Prídržaním SET (3 s) dojde k vynulovaniu

čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.3 Meranie tepovej frekvencie Opakovane stlačte MODE kým sa na hornom riadku neobjaví PULSE/PULS.

Stlačení SEL se v horní části displeja postupně menia tieto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.4 Stopy (STW/STOPP) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie stopiek. V tomto menu majú stopy funkciu merania času tréningu. Spúšťajú a zastavujú sa stlačením SET. Prídržaním SET (3 s) dojde k vynulovaniu

čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.1 Stopy (STW/STOPP) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovaně stisk-

áte funkci meranie tepovej frekvencie Opakovane stlačte MODE dokud se na horním řádku neobjeví PULSE/PULS.

Stlačení SEL se v horní části displeje postupně mění tyto funkce: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – paměť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotřebované kalorie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT)

Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú pouze při funkčnom hrudnom pásu.

Pokud máte připevněn hrudní pás, okamžitá tepová frekvence je zobrazena uprostřed displeje. Pokud ne, zobrazí se symbol --. Symbol srdce bliká, pokud je signál z hrudního pásu přijímán. Pokud není signál přijímán, na hodinkách zůstane zobrazena poslední hodnota tepové frekvence.

Pokud pulsmetr nepřijímá žádný signál, symbol -- přestane blikat. Zkontrolujte polohu hrudního pásu, navléčete kontaktní místa senzoru a stiskněte MODE.

5.2.1 Stopy (STW/STOPP) V menu tepové frekvence (PULSE/PULS) opakovaně stisk-

áte funkci meranie tepovej frekvencie Opakovane stlačte MODE kým sa na hornom riadku neobjaví PULSE/PULS.

Stlačení SEL se v horní části displeja postupně menia tieto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT)

Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.2 Čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie času stráveného v/nad/pod tréningovou zónou. Stlačením SET je možné meniť zobrazenie horného riadka displeja:

☛ čas strávený vnútri tréningovej zóny (IN) ☛ čas strávený nad tréningovou zónou (ABOVE/OBER) ☛ čas strávený pod tréningovou zónou (BELOW/UNTER)

5.2.3 Pamäť (MEM/SPEICH) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie pamäte. Stlačením SET je možné meniť zobrazenie horného riadka displeja:

☛ maximálna hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (H) – minimálna hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (L) – priemerná hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (A/D) – priemerná hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (A/D)

5.2.4 Tréningové zóny (ZONE) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie tréningových zón.

Stlačení SEL se v horní části displeja postupně menia tieto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.1 Stopy (STW/STOPP) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie stopiek. V tomto menu majú stopy funkciu merania času tréningu. Spúšťajú a zastavujú sa stlačením SET. Prídržaním SET (3 s) dojde k vynulovaniu

čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.2 Čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie času stráveného v/nad/pod tréningovou zónou. Stlačením SET je možné meniť zobrazenie horného riadka displeja:

☛ čas strávený vnútri tréningovej zóny (IN) ☛ čas strávený nad tréningovou zónou (ABOVE/OBER) ☛ čas strávený pod tréningovou zónou (BELOW/UNTER)

5.2.3 Pamäť (MEM/SPEICH) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie pamäte. Stlačením SET je možné meniť zobrazenie horného riadka displeja:

☛ maximálna hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (H) – minimálna hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (L) – priemerná hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (A/D) – priemerná hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (A/D)

5.2.4 Tréningové zóny (ZONE) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie tréningových zón.

Stlačení SEL se v horní části displeja postupně menia tieto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.1 Stopy (STW/STOPP) V menu tepové frekvence (PULSE/PULS) opakovaně stisk-

áte funkci meranie tepovej frekvencie Opakovane stlačte MODE dokud se na horním řádku neobjeví PULSE/PULS.

Nastavení tréningové zóny, typu signálu a maximální tepové frekvence

Při aktivaci funkce ZONE v horním řádku se zobrazí dolní a horní limit tepové frekvence dle tabulky. Přidržte SET (3 s). Začne blikat symbol v levém spodní části displeje. Pomocí SEL zvolte požadovaný typ signálu:

- ☛ signál pouze v případě překročení horního limitu tepové frekvence, 2x tón
- ☛ signál pouze v případě poklesu tepové frekvence pod dolní limit, 1x tón
- ☛ signál při překročení horního limitu tepové frekvence (2x tón) i v případě poklesu tepové frekvence pod dolní limit (1x tón)

Stiskem SET potvrdíte. Začne blikat hodnota maximální tepové frekvence MHR. Potvrdíte pomocí SET, případně upravte na požadovanou hodnotu pomocí SEL, potvrdíte pomocí SET. Zvolte pomocí SEL blikající tréningovou zónu 1, 2 nebo 3, případně U. Pokud zvolíte zónu 1, 2 nebo 3, ukončete nastavení pomocí MODE.

Pokud zvolíte zónu U stisknete SET. Horní limit začne blikat, zvolte hodnotu pomocí SEL a potvrdíte pomocí SET. Pomocí SEL zvolte dolní limit a ukončete nastavení pomocí MODE.

Stlačení SEL se v horní části displeja postupně mění tyto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT)

Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú pouze při funkčnom hrudnom pásu.

Pokud máte připevněn hrudní pás, okamžitá tepová frekvence je zobrazena uprostřed displeje. Pokud ne, zobrazí se symbol --. Symbol srdce bliká, pokud je signál z hrudního pásu přijímán. Pokud není signál přijímán, na hodinkách zůstane zobrazena poslední hodnota tepové frekvence.

Pokud pulsmetr nepřijímá žádný signál, symbol -- přestane blikat. Zkontrolujte polohu hrudního pásu, navléčete kontaktní místa senzoru a stiskněte MODE.

5.2.1 Stopy (STW/STOPP) V menu tepové frekvence (PULSE/PULS) opakovaně stisk-

áte funkci meranie tepovej frekvencie Opakovane stlačte MODE kým sa na hornom riadku neobjaví PULSE/PULS.

Stlačení SEL se v horní části displeja postupně menia tieto funkcie: čas (TIME/ZEIT) – stopy (STW/STOPP) – čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) – pamäť (MEM/SPEICH) – tréningové zóny (ZONE) – úroveň tréningovosti (FIT-LV/FIT-N) – spotrebované kalórie (CAL/KAL) – spálené tuky (FAT/FETT). Funkcie na hornom riadku displeja (okrem času a stopiek) pracujú iba pri funkčnom hrudnom pásu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, okamžitá hodnota tepovej frekvencie sa zobrazuje uprostred displeja. Ak nie, zobrazí sa symbol --. Symbol srdca bliká, pokiaľ sa signál z hrudného pásu prijíma. Ak sa signál neprijíma, na hodinkách zostane zobrazená posledná hodnota tepovej frekvencie.

Pokiaľ merac tepu neprijíma žiadny signál, symbol -- prestane blikat. Skontrolujte polohu hrudného pásu, navlečte kontaktné miesta senzora a stlačte MODE.

5.2.2 Čas strávený v/nad/pod tréningovou zónou (IN) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie času stráveného v/nad/pod tréningovou zónou. Stlačením SET je možné meniť zobrazenie horného riadka displeja:

☛ čas strávený vnútri tréningovej zóny (IN) ☛ čas strávený nad tréningovou zónou (ABOVE/OBER) ☛ čas strávený pod tréningovou zónou (BELOW/UNTER)

5.2.3 Pamäť (MEM/SPEICH) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na zobrazenie funkcie pamäte. Stlačením SET je možné meniť zobrazenie horného riadka displeja:

☛ maximálna hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (H) – minimálna hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (L) – priemerná hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (A/D) – priemerná hodnota tepovej frekvencie počas tréningu (A/D)

5.2.4 Tréningové zóny (ZONE) V menu tepovej frekvencie (PULSE/PULS) opakovane stlačte SEL na z

DE | Instrukcja użytkownika

1. Einführung

Ein Pulsmesser ist ein persönliches Trainingsgerät zur Bestimmung der Herzfrequenz. Es ist wieder ein medizinisches Gerät nach einer Vorrichtung für den gewerblichen Einsatz. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig. Alle angeführten Werte der Trainingszonen sind nur informativ. Vor dem Trainingsbeginn, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Der Brustgurt kann Spuren von Latex enthalten. In Ausnahmefällen kann es zu allergischen Reaktionen kommen - Reizungen und Rötungen. In diesem Fall konsultieren Sie die Verwendung mit einem Dermatologen.

2. Verwendung

Der Pulsmesser kann auf der Hand getragen oder mit dem Halter am Lenker von Fahrrädern montiert werden, siehe Abb. Legen Sie den Brustgurt an die Brust, unter dem Brustmuskeln an, wie gezeigt, und stellen Sie die Länge des elastischen Bandes so ein, damit es fest, aber dennoch komfortabel sitzt. Nun durch das Anschlusskabel stecken und sichern (siehe Bild). Um einen guten Kontakt des Sensors sicherzustellen, feuchten Sie die Kontaktstellen des Brustgurtes an (siehe Bild).

4. Grundeinstellungen
Vor dem ersten Gebrauch die Schutzfolie entfernen und eine beliebige Taste drücken, womit die Segmente des Displays kurz angezeigt werden und BASIC zu blinken beginnt. Bestätigen Sie mit SET. Der Pulsmesser ermöglicht es Ihnen, 3 verschiedene Stufen einzustellen - BASIC, NORMAL und PRO, die die Anzahl der Funktionen bestimmen. BASIC - nur das Menü mit Herzfrequenz und Stoppuhr

PL | Instrukcja użytkownika

1. Wstęp
Pulsmierz jest osobistym przyrządem treningowym do mierzenia tętna. Nie chodzi tu o aparat medyczny, ani o urządzenie do komercyjnego wykorzystania. Prosimy starannie przeczytać instrukcję. Wszystkie podane wartości dotyczą stref treningowych są tylko informacyjne. Przed rozpoczęciem treningu dane konsultujemy z lekarzem.
Pas pierśowy może zawierać ślady lateksu. W wyjątkowych przypadkach może dojść do reakcji alergicznej – podrażnienia i zaczerwienienia skóry. Takie przypadki należy skonsultować z dermatologiem.

2. Zakładanie

Pulsmierz można nosić na ręce albo przymocować go do kierownicy roweru za pomocą uchwytu z kompletu, patrz rysunek.
Pas pierśowy umieszcza się na klatce piersiowej zgodnie z rysunkiem i ustawia długość taśmy elastycznej tak, aby dobrze przylegał, ale i był wygodny. Końcówkę przakładamy przez otwór i zabezpieczamy (patrz rysunek). Aby zapewnić dobry kontakt, zwilżamy miejsca styku czujnika w tamtym pierśowej (patrz rysunek).

3. Ustawienia

Przed pierwszym uruchomieniem usuwamy folię ochronną wyświetlacza i naciskamy dowolny przycisk, krótko podświetli się segmenty wyświetlacza i zacznie miękać BASIC. Potwierdzamy nacisknięciem SET. Pulsmierz umożliwia ustawienie 3 różnych poziomów - BASIC, NORMAL i PRO, które określają liczbę funkcji.

4. Ustawienia podstawowe

Przed pierwszym uruchomieniem usuwamy folię ochronną wyświetlacza i naciskamy dowolny przycisk, krótko podświetli się segmenty wyświetlacza i zacznie miękać BASIC. Potwierdzamy nacisknięciem SET. Pulsmierz umożliwia ustawienie 3 różnych poziomów - BASIC, NORMAL i PRO, które określają liczbę funkcji.

RO | Instrucțiuni de utilizare

1. Introducere

Pulsmetrul este un accesoriu personal de antrenament destinat pentru stabilirea frecvenței de puls. Nu este vorba de un aparat medical și nici de un aparat pentru utilizare comercială. Citiți cu atenție instrucțiunile. Toate valorile zonelor de antrenament indicate sunt doar informatice. Înainte de utilizare, consultați datele cu medicul. Cordoul toracic poate conține umele de latex. În cazuri excepționale pot apare reacții alergice - iritații toracelui și înroșirea pielii. În acest caz consultați utilizatorul cu dermatologul.

2. Fixarea

Pulsmetrul se poate purta pe mână sau se poate fixa pe ghidoul bicicletei cu ajutorul suportului atașat, vezi ilustrația.
Poziționați cordoul toracic sub mușchii pectorali conform ilustrației și ajustați lungimea cordonului elastic astfel, ca să stea fix, dar confortabil. Treceți pielea terminală prin orificiul și înfundați (vezi ilustrația). Pentru asigurarea unui contact bun, umeziți locul de contact al senzorului cordonului toracic (vezi ilustrația).

4. Setarea de bază
Înainte de prima utilizare, îndepărtați folia de protecție a displayului și apăsați oricare buton, se afișează scăr segmentele displayului și începe să clipească BASIC. Confirmați apășând SET. Pulsmetrul permite setarea a 3 niveluri diferite - BASIC, NORMAL și PRO, care stabilesc numărul funcțiilor.

erschient. NORMAL - zeigt nur das Zeitmenü, das Herzfrequenzmenü mit einer Stoppuhr und die Zeit und Trainingszonen an, PRO - Alle folgenden Menüs.

Halten Sie die Taste LIGHT gedrückt (3 s). Mit SEL die Stufe der Grundeinstellung wählen - BASIC, NORMAL oder PRO. Bestätigen Sie mit der SET-Taste. Bei der Wahl von BASIC sind keine weiteren Einstellungen nötig. Das Gerät ist einsatzbereit. Bei der Auswahl von NORMAL ist es notwendig, nacheinander die folgenden Einstellungen vorzunehmen (SEL - Wahl/Einstellung, SET - speichern und zum nächsten Punkt gehen):
- Sprache Englisch (Eng)/Deutsch (Deu)
12/24 Zeitanzeige

Zeitangaben von Datum und Uhrzeit (Hour/STD - Stunden, MIN - Minuten, SEC/SEK - Sekunden, YEAR/JAHR - Jahr, MONTH/MONAT - Monat, DATE/TAG - Tag)
Geburtsdatum (YEAR/JAHR - Jahr, MONTH/MONAT - MONAT, DATE/TAG - TAG)
Geschlecht MALE/MANN - Mann, FEMALE/FRAU - Frau)
maximale Herzfrequenz (MHR/MPULS). Wählen Sie den gewünschten Wert aus. Gegebenenfalls bestätigen Sie den blinkenden Wert, der automatisch auf der Grundlage der eingegebenen Daten durch die Formel berechnet wird: 220 - Alter (Jahre) = maximale Herzfrequenz. Nach dem Drücken von SET ist das Gerät einsatzbereit.

Bei der Wahl PRO - wie bei NORMAL, ist zusätzlich werden die Einstellung wie folgt fortgesetzt:
Gewichtseinheit (Kilogramm - KG, Pfund - LB)
Tastentöne (ON/EIN - eingeschaltet, OFF/AUS - ausgeschaltet)
Die Grundeinstellungen können jederzeit durch Drücken der

LIGHT-Taste (3 s) geändert werden. Zum Verlassen des Grundkonfigurationsmenüs, drücken Sie MODE. Nach dem Drücken und Halten der Taste SEL können Sie schnelle Veränderungen der eingestellten Werte vornehmen.

5. Funktionen und angezeigte Daten
Die Anzahl der angezeigten Daten ist abhängig von der gewählten Einstellungsstufe - BASIC, NORMAL oder PRO. Alle folgenden Daten stehen nur in der Stufe PRO zur Verfügung.

5.1 Zeit
Mehrmals die MODE-Taste drücken, bis in der oberen Zeile TIME/ZEIT erscheint. Die obere Zeile zeigt den Wochentag und das Datum an. Nach dem Drücken von SEL erscheint der Monat und das Jahr. Nach 5 oder durch erneutes Drücken der Taste SEL erscheint in der oberen Zeile wieder der Wochentag und das Datum. Im mittleren Abschnitt werden Stunden und Minuten und im unteren Rand Sekunden angezeigt.

5.2 Herzfrequenzmessung
Mehrmals die MODE-Taste drücken, bis in der oberen Zeile PULSE/PUHS erscheint.

5.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.4 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.5 Funktionen und angezeigte Daten
Die Anzahl der angezeigten Daten ist abhängig von der gewählten Einstellungsstufe - BASIC, NORMAL oder PRO. Alle folgenden Daten stehen nur in der Stufe PRO zur Verfügung.

5.1 Zeit
Mehrmals die MODE-Taste drücken, bis in der oberen Zeile TIME/ZEIT erscheint. Die obere Zeile zeigt den Wochentag und das Datum an. Nach dem Drücken von SEL erscheint der Monat und das Jahr. Nach 5 oder durch erneutes Drücken der Taste SEL erscheint in der oberen Zeile wieder der Wochentag und das Datum. Im mittleren Abschnitt werden Stunden und Minuten und im unteren Rand Sekunden angezeigt.

5.2 Herzfrequenzmessung
Mehrmals die MODE-Taste drücken, bis in der oberen Zeile PULSE/PUHS erscheint.

5.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.2 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

5.2.3 Speicher (MEM/SPEICH)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Speicher-Funktion anzuzeigen. Durch Drücken von SET kann die Anzeige in der oberen Zeile des Displays geändert werden: - maximale Herzfrequenz während des Trainings (H) - minimale Herzfrequenz während des Trainings (L/U) - durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings (A/D)

5.2.4 Trainingszonen (ZONE)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Trainingszonen anzuzeigen.

5.2.1 Stoppuhr (STW/STOPP)
Im Menü Herzfrequenz (PULSE/PULS) drücken Sie wiederholt SEL um die Stoppuhr-Funktion anzuzeigen. In diesem Menü misst die Stoppuhr die Trainingszeit. Sie wird mit der SET-Taste gestartet und

EN

1. Introduction

The pulse meter is a personal training device for determining heart rate. It is a medical device after a special arrangement for commercial use. Read the instructions carefully. All the training zone values are only informative. Before starting the training, consult your doctor. The chest strap may contain traces of latex. In exceptional cases, allergic reactions may occur - irritation and redness of the chest and reddening of the skin. In such cases, consult the user manual with a dermatologist.

2. Use

The pulse meter can be worn on the hand or attached to the bicycle handlebar using the supplied strap, see illustration.
Position the chest strap under the pectoral muscles according to the illustration and adjust the length of the elastic cord so that it is fixed, but comfortable. Pass the end of the strap through the hole and secure it (see illustration). To ensure a good contact, moisten the contact area of the chest strap sensor (see illustration).

3. Basic settings
Before the first use, remove the protective film from the display and press any button, the display segments will flash and BASIC will start to blink. Confirm with SET. The pulse meter allows you to set 3 different levels - BASIC, NORMAL and PRO, which determine the number of functions.

4. Basic settings
Before the first use, remove the protective film from the display and press any button, the display segments will flash and BASIC will start to blink. Confirm with SET. The pulse meter allows you to set 3 different levels - BASIC, NORMAL and PRO, which determine the number of functions.

5. Functions and displayed data
The number of displayed data depends on the selected setting level - BASIC, NORMAL or PRO. All the following data are only available in the PRO level.

5.1 Time
Press the MODE key several times until the word TIME/ZEIT appears in the upper line of the display. The upper line shows the day of the week and the date. After pressing SEL, the month and year appear. After 5 seconds or by pressing the SEL key again, the day of the week and the date appear in the middle line. In the lower line, hours, minutes and seconds are displayed.

5.2 Heart rate measurement
Press the MODE key several times until the word PULSE/PULS appears in the upper line of the display.

5.3 Memory (MEM/SPEICH)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the memory function. By pressing SET, you can change the display in the upper line of the display: - maximum heart rate during training (H) - minimum heart rate during training (L/U) - average heart rate during training (A/D)

5.4 Training zones (ZONE)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the training zones.

5.1 Stopping watch (STW/STOPP)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the stopwatch function. In this menu, the stopwatch measures the training time. It is started with the SET key and

5.2 Stopping watch (STW/STOPP)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the stopwatch function. In this menu, the stopwatch measures the training time. It is started with the SET key and

5.2.3 Memory (MEM/SPEICH)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the memory function. By pressing SET, you can change the display in the upper line of the display: - maximum heart rate during training (H) - minimum heart rate during training (L/U) - average heart rate during training (A/D)

5.2.4 Training zones (ZONE)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the training zones.

5.2.1 Stopping watch (STW/STOPP)
In the heart rate menu (PULSE/PULS), press SEL repeatedly to activate the stopwatch function. In this menu, the stopwatch measures the training time. It is started with the SET key and

FR

1. Introduction

Le pulsemètre est un accessoire personnel d'entraînement destiné pour stabiliser la fréquence de puls. Ce n'est pas un appareil médical et n'est pas un appareil pour utilisation commerciale. Lisez attentivement les instructions. Toutes les valeurs des zones d'entraînement indiquées sont uniquement informatives. Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. La sangle thoracique peut contenir des traces de latex. Dans des cas exceptionnels, des réactions allergiques peuvent survenir - irritation et rougeurs de la poitrine et rougeurs de la peau. Dans ce cas, consultez le manuel de l'utilisateur avec un dermatologue.

2. Utilisation
Le pulsemètre peut être porté à la main ou fixé sur le guidon du vélo à l'aide du support fourni, voir l'illustration.

3. Paramètres de base
Avant la première utilisation, retirez le film protecteur de l'écran et appuyez sur n'importe quel bouton, les segments de l'écran clignotent et le mode BASIC commence à clignoter. Confirmez avec la touche SET. Le pulsemètre permet de régler 3 niveaux différents - BASIC, NORMAL et PRO, qui déterminent le nombre de fonctions.

4. Paramètres de base
Avant la première utilisation, retirez le film protecteur de l'écran et appuyez sur n'importe quel bouton, les segments de l'écran clignotent et le mode BASIC commence à clignoter. Confirmez avec la touche SET. Le pulsemètre permet de régler 3 niveaux différents - BASIC, NORMAL et PRO, qui déterminent le nombre de fonctions.

5. Fonctions et données affichées
Le nombre de données affichées dépend du niveau de réglage sélectionné - BASIC, NORMAL ou PRO. Toutes les données suivantes ne sont disponibles qu'en mode PRO.

5.1 Temps
Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE jusqu'à ce que le mot TEMPS/TEMPS apparaisse à l'écran. La première ligne de l'écran affiche le jour de la semaine et la date. Après avoir appuyé sur SEL, le mois et l'année s'affichent. Après 5 secondes ou en appuyant à nouveau sur la touche SEL, le jour de la semaine et la date s'affichent à l'écran. Dans la deuxième ligne, les heures, les minutes et les secondes sont affichées.

5.2 Mesure de la fréquence cardiaque
Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE jusqu'à ce que le mot PULSE/PULS apparaisse à l'écran.

5.3 Mémoire (MEM/SPEICH)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de mémoire. En appuyant sur SET, vous pouvez modifier l'affichage de la première ligne de l'écran: - fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement (H) - fréquence cardiaque minimale pendant l'entraînement (L/U) - fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement (A/D)

5.4 Zones d'entraînement (ZONE)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer les zones d'entraînement.

5.1 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.3 Mémoire (MEM/SPEICH)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de mémoire. En appuyant sur SET, vous pouvez modifier l'affichage de la première ligne de l'écran: - fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement (H) - fréquence cardiaque minimale pendant l'entraînement (L/U) - fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement (A/D)

5.2.4 Zones d'entraînement (ZONE)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer les zones d'entraînement.

5.2.1 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.2 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.3 Mémoire (MEM/SPEICH)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de mémoire. En appuyant sur SET, vous pouvez modifier l'affichage de la première ligne de l'écran: - fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement (H) - fréquence cardiaque minimale pendant l'entraînement (L/U) - fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement (A/D)

5.2.4 Zones d'entraînement (ZONE)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer les zones d'entraînement.

5.2.1 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.2 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.3 Mémoire (MEM/SPEICH)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de mémoire. En appuyant sur SET, vous pouvez modifier l'affichage de la première ligne de l'écran: - fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement (H) - fréquence cardiaque minimale pendant l'entraînement (L/U) - fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement (A/D)

5.2.4 Zones d'entraînement (ZONE)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer les zones d'entraînement.

5.2.1 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.2 Stoppwatch (STW/STOPP)
Dans le menu de la fréquence cardiaque (PULSE/PULS), appuyez plusieurs fois sur la touche SEL pour activer la fonction de chronomètre. Dans ce menu, le chronomètre mesure le temps d'entraînement. Il est démarré avec la touche SET et

5.2.3 Mémoire (MEM/SPEICH)
Dans le menu de la fréquence cardiaque