

# 1-LD3141

Edition 1

GB / IE / DK

GB / IE

## Heart rate watch with chest belt

### Preliminary note

Please read the instruction manual before using the product for the first time- even if you are experienced at using electronic equipment. Please take special care when reading the chapter "Important safety information". Keep this instruction manual so you may use it a reference material in the future. If you sell or give this product to someone else it is very important to also include this manual.

### Important safety information

**ATTENTION:** Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises. This heart rate wrist watch is not a medical device and should only be used as a guide for your training.



### Cleaning instructions

Clean the product with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.

- 1 -

GB / IE

GB / IE	- 1 -
Preliminary note	- 1 -
Important safety information	- 1 -
Features	- 3 -
Scope of delivery	- 4 -
Chest belt	- 4 -
Setup	- 6 -
Important notes on the operation of the wrist watch	- 7 -
Light	- 7 -
<b>Time and basic settings</b>	- 8 -
Alarm	- 9 -
Timer (max. 23:59:00)	- 10 -
<b>Stop watch</b>	- 11 -
Memory feature	- 11 -
<b>Heart rate measurement</b>	- 12 -
Warning light	- 13 -
Timer	- 13 -
Memory feature	- 14 -
Target heart rate	- 14 -
Calories, fat burn and BMI	- 15 -
Fitness	- 16 -
Coded transmission	- 17 -
Troubleshooting	- 17 -
Disposal	- 18 -
Replacement of battery	- 18 -
Battery low indicator	- 18 -
Warranty	- 19 -
Declaration of conformity	- 19 -
Water resistance	- 19 -
Water resistance of the chest belt	- 20 -
Technical specifications	- 20 -

### - Batteries

Insert the batteries/ rechargeable batteries in the correct polarity. Don't try to recharge non-rechargeable batteries and under no circumstances throw them into fire. Danger of explosion.

Do not use unequal batteries (old and new, Alkaline and carbon, etc.) simultaneously. If you will not use the device for a long time, remove the batteries and store the device in a dry and dust-free place. Improper use of batteries may cause an explosion or leakage. If the batteries have leaked, use gloves and clean the appliance thoroughly with a dry cloth.

### - Electrical devices should not be in the hands of children

Never let children use electrical devices unsupervised. Children can't always recognize the possible dangers properly. Batteries/ rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately. Also keep the packaging foils away from children. Danger of suffocation.

### Intended use

This electronic appliance is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the electronic appliance does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

- 2 -

GB / IE

DK	- 21 -
Forord	- 21 -
Vigtige sikkerhedshenvisninger	- 21 -
Funktioner	- 23 -
Medfølger ved køb	- 24 -
Brystsele	- 24 -
Ibrugtagning af uret	- 26 -
Vigtige informationer vedrørende betjeningen af armbåndsuret	- 27 -
Lys	- 27 -
<b>Klokkeslæt og grundindstillinger</b>	- 28 -
Vækningsalarm	- 29 -
Timer (max. 23:59:00)	- 30 -
<b>Stoppur</b>	- 31 -
Hukommelsesfunktion	- 31 -
<b>Pulsmåler</b>	- 32 -
Advarselstlys	- 33 -
Timer	- 33 -
Hukommelsesfunktion	- 34 -
Målsætningspulsområde	- 34 -
Kalorier, fedtforbrænding og BMI	- 35 -
Fitness	- 36 -
Kodet transmission af hjertefrekvensen	- 37 -
Fejl afhjælpning	- 37 -
Bortskæffelse	- 38 -
Udskiftning af armbåndsurets batteri	- 38 -
Batteristandsadvarsel	- 39 -
Garanti	- 39 -
Overensstemmelsesattesten	- 39 -
Armbåndsurets vandtæthed	- 40 -
Brystselens vandbestandighed	- 40 -
Technische Daten	- 40 -

## Features

### Heart rate measurement

- Alarm for maximum heart rate
- Target heart rate training with timer and alarm (Health, Fitness, Performance and user defined)
- Max. heart rate, min. heart rate and average heart rate
- Warning light for high heart rate

### Calorie features

- Calories and fat burned during training
- BMI-calculation
- Fitness Level

### Stop watch

- 1/100 seconds with 99 lap times

### Countdown timer

### Time features

- Time
- Calendar
- Alarm with snooze
- Hourly chime
- Second time zone

### Other

- Back light

- 3 -

GB / IE

### Scope of delivery

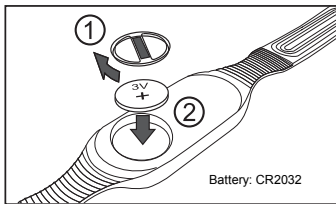
Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Wrist watch incl. battery (CR2032)
- chest belt
- CR2032 battery (for chest belt)
- Bicycle holder

### Chest belt

#### Inserting the batteries into the chest belt

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



- 4 -

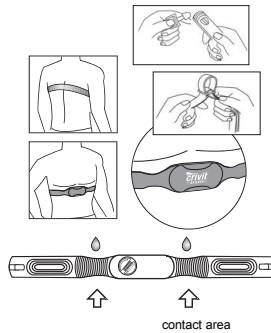
CB/IE

### Wearing the chest belt

Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact.

Position the chest belt as per the following illustration. Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest.

High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



- 5 -

CB/IE

### Setup

Remove the protective film from the display and press MODE, SEL or SET.

Now select English, German, French or Spanish language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

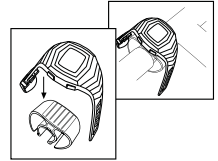
Select the unit KM-KG

METRIC	KM - KG	KM - KG	KM - KG
or Miles/pounds			
IMPERIAL	M - LB	M - LB	M - LB

in the same way. Complete the setting procedure by pressing MODE. The watch can be reset by pressing and holding SET and SEL together. Only after resetting the watch the other language can be selected.

#### Using the bicycle holder

The included bicycle holder can be used to attach the wrist watch to the handlebar of a bicycle. The maximum range of 70cm between the wrist watch and the chest belt should not be exceeded.



- 6 -

CB/IE

### Important notes on the operation of the wrist watch

The watch has 3 different **Modes of Operation**

Press MODE to select the mode of operation of the watch.

The order of the modes is as follows:

#### time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

#### stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

#### heart rate

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Each mode of operation may have several **subfeatures**.

The subfeatures can always be accessed by pressing SEL.

#### Speed setting

When setting numerical values, press and hold SEL to use the speed setting feature.

#### Light

Briefly press LIGHT to temporarily activate the light.

- 7 -

CB/IE

### Time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing SEL.

#### time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

#### alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

#### timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Press and hold SET for 3 seconds to access setting mode.

The display will show

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST
-------------	----------------	---------------	-------------

and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.

Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.

Now the basic settings will follow. First the year of the birthday setting will appear

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN
----------	---------	----------	----------

Press SEL to set the year and press SET to confirm your setting. Set the month and day in the same way.

Now the weight will appear

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO
--------	---------	-------	------

Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.

- 8 -

CB/IE

Now the height display will appear

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO
--------	---------	--------	--------

Set each digit of your height by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.

Exit setting mode by pressing MODE.

#### Second time zone

Press and hold SEL for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. Setting the second time zone can be accomplished in the same way as described in the previous paragraph.

Press and hold SEL for 3 seconds to return to normal time mode.

#### Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.

\*AL\* will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.

Press SEL to set the minutes and press SET to confirm your setting.

Set the hours in the same way.

You may optionally set the month and day as well.

If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.

The hourly chime setting will now appear on the display


CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL
-------	----------	----------	---------


Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=on, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=off).

If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.

- 9 -

CB/IE

Exit setting mode by pressing MODE. The alarm can be activated or deactivated by pressing SET. If the alarm is activated the alarm symbol  will appear. When the alarm sounds, press SET, SEL or MODE to stop the alarm.

**Snooze feature**  
If no button is pressed when the alarm sounds, the alarm will shut off after 30 seconds and the symbol  will blink on the display. The alarm will stop and will resume after sounding after 2 minutes. The process will repeat itself 5 times.

**Timer (max. 23:59:00)**

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode. The minutes of the timer time will blink on the display. Press SEL to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing SET. Set the hours in the same way. Now the additional settings for the timer will follow. Press SEL to select the desired mode:

- Cd r After reaching 0:00 the timer will count the set time again.
- Cd U After reaching 0:00 the timer will count forward
- Cd S After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing MODE. The timer can be started or stopped by pressing SET. Press and hold SET to reset the timer. After the timer time is up an alarm will sound.

**Warning light**



If your heart rate reaches or exceeds 99% of your maximum heart rate, or your heart rate exceeds the target zone values (see target zone) the red warning light will blink.

**Timer**

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate. The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed. Press SET to select the timer mode:

- TIMER total training time
- ▲ training time in heart rate target zone
- ▲ training time with heart rate over target zone
- ▼ training time with heart rate below target zone

Press and hold SET to reset the training time.

**Stop watch**

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Press SET to start or stop the stop watch. Press SEL while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded. Press and hold SET to reset the stop watch.

**Memory feature**

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS
-------------	---------------	---------------	-------------

Press SEL while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display. Press SET to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

**Memory feature**

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

The stored values are shown in the bottom row of the display.

maximum heart rate during training			
HI	H	FO	AL
minimum heart rate during training			
LO	N	FA	BA
average heart rate during training			
AV	D	MO	PR

Press and hold SET to reset the stored values.

**Target heart rate**

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.

The selected training type is shown on the top row of the display.

- L-U user defined
- L-1 Health (50-65% of maximum heart rate)
- L-2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
- L-3 Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode. Select the training type by pressing SEL. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press SET. The display will show the lower limit.

**Heart rate measurement**

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press SEL to access the subfeatures of the heart rate watch.

**Timer**

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

**memory feature**

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

**target heart rate**

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------


**calories, fat burn and BMI**

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

**fitness**

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
---------------	---------------	-----------------	-----------

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash. To the right of the heart rate the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Set the value by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET. Set the upper limit in the same way. Exit setting mode by pressing MODE. Press and hold SEL to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol  will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP". If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

**Calories, fat burn and BMI**

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

The lower row will show the burned calories

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Press SET to switch to the display of fat burn in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA
----------	------	--------------	-------

or to the display of your BMI

BMI	BMI	IMC	IMC
-----	-----	-----	-----

In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.

Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

### Notes on the BMI

The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".

The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

### Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
---------------	---------------	-----------------	-----------

After your training, immediately press SET. A 5 minute countdown will start (cool down phase).

The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display.

After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

- 16 -



### Coded transmission

The chest belt's transmissions are digitally coded to prevent interference if you are training with a training partner who is using an identical watch and chest belt.

When using the chest belt for the first time, a random channel is selected automatically. The channel is briefly displayed at the top of the display upon entering the heart rate display mode. The available channels are CH10, CH11, CH12, CH13 and CH14.

The channel can be changed by briefly removing the battery from the chest belt and reinserting it. The chest belt will randomly select a channel and after approx. 1 minute the heart rate and the new channel will appear on the display of the watch.

### Troubleshooting

#### The heart rate is not shown or is shown incorrectly

Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well.

Your skin should not be too dry or too cold.

The contact areas can be slightly moistened to improve function.

Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception.

The distance between watch and chest belt must be under 70cm.

Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference.

Wireless bicycle computers may cause interference.

The batteries may be low and require replacing.

#### The display is unreadable / the light does not work

Replace the batteries.

- 17 -



### Disposal

#### Disposal of the electronic appliance

This electronic appliance may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.



#### Disposal of the batteries

Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.



#### Replacement of battery

Battery replacements should be performed by an expert to avoid damaging the case or gaskets.

#### Battery low indicator

If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation,

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA
---------------	-------------	-------------	---------------

will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

- 18 -



### Warranty

We provide a 3-year warranty for this item. The warranty period starts from the date of sale (receipt, proof of purchase). Within this period we rectify all faults which are attributable to material and manufacturing defects at no cost. For damage which is caused by improper treatment, e.g. dropping, knocking, or water damage, there is no warranty claim.

### Declaration of conformity

If used as intended this product conforms to the basic standards of § 3 and the other relevant provisions of the FTEG (Section 3 of the R&TTE directive).

You can request the declaration of conformity here: [conformity@digitech-gmbh.com](mailto:conformity@digitech-gmbh.com)

### Water resistance

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

3 BAR	✓	x	x	x
5 BAR	✓	✓	x	x
10 BAR	✓	✓	✓	x
20 BAR	✓	✓	✓	✓

- 19 -



### Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPX7: 30m

### Technical specifications

#### Wrist watch

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4.4 x 5.0 cm
Display	2.4 x 1.8 cm
Weight	51 g

#### Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3.3 x 1.2 cm
Frequency	110 KHz
Weight	51 g

- 20 -



### Pulsur med brystsele

#### Forord

For dette apparat bruges første gang, bedes De venligst læse de pågældende instruktioner i denne håndbog, også selvom De er godt kendt med omgangen af elektroniske apparater. Vær især opmærksom på kapitel "Vigtige sikkerhedshenvisninger". Opbevar denne håndbog omhyggeligt som fremtidig reference. Hvis De sælger dette apparat eller giver det videre, bør De absolut overlevere denne brugsanvisning.

#### Vigtige sikkerhedshenvisninger

GIV AGT: Tal med Deres læge før De begynder med træningen. Han kan oplyse Dem om den træningsintensitet og om pulsmålsætningen. Dette pulsmåler-armbåndsur er ikke et medicinsk apparat og gælder kun som understøttelse af Deres træningsformgivning.



#### Renholdeshenvisninger

Gør apparatet kun rent med en tør, fugfri klud, som f.eks. anvendes til rengøring af briller.

- 21 -



- Batterier  
Indsæt altid batterier / akkuer således at polerne vender rigtigt, forsøg ikke at oplade eller åbne batterierne. Kast aldrig batterier ind i ild, da de eventuelt kan eksplodere. Brug aldrig forskellige batterier samtidig (gamle og nye, alkali og kul, o.s.v.). Når De ikke skal bruge apparatet i længere tid, skulle De tage batterierne ud og anbring apparatet på en tør og støv fri plads. Ved u hensigtsmæssig brug af batterierne består eksplosions- og lækagefare.

Hvis batterierne dog engang skulle løbe ud, bør De benytte handsker og gør apparatet grundigt rent med en tør klud.

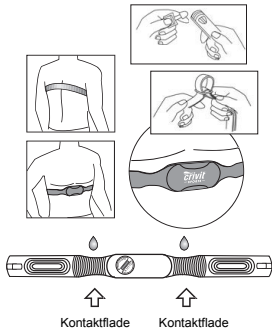
- Elektriske apparater ikke i børns hænder  
Lad aldrig børn bruge elektriske apparater når de ikke er under opsyn. Børn kan ikke altid rigtig erkende mulige farer. Batterier/akkuer kan være livsfarlige, hvis de sluges. Batterierne bør opbevares uopnåelig for små børn. Hvis et batteri blev slugt, skal der øjeblikkelig tilkaldes medicinsk hjælp. Hold også emballagefolier fjernet fra børn. Der er fare for kvælning.

**Hensigtsmæssig brug**  
Apparatet er egnet til vækning ved signaltone og til modtagning og angivelse af klokkeslættet. Enhver anden brug eller forandring af apparatet gælder som ikke hensigtsmæssig brug ifølge bestemmelsen. Producenten er ikke ansvarlig for skader forårsaget af ikke hensigtsmæssig brug eller forkert betjening. Apparatet er ikke bestemt til erhvervs mæssig indsats.



**At bære brystselen**

Tilpas selen således at den sidder snævert under brystmuskelen. Kontaktpadene på selen fugtes let med vand eller EKG-lotion (fås på apoteket). Vær sikker på at kontaktpadene altid har kontakt med huden. Positioner selen som vist på følgende illustration. Vær opmærksom på at brystselen sidder rigtig. Når De har åndet helt ud, skulle selen ligge på brystkassen med ganske let spænding. Højspændingsmåster, jernbaneluftledninger eller flydende biltrafik kan have indflydelse på eller forstyrre målingen. Vær opmærksom herpå når De udvælger løbestrækningen.



**Funktioner**

**Pulsmåling**

- Alarm ved maksimalpuls
- Målsætningspulstræning med timer og alarm (Helbred, fitness, præstation og brugerdefineret)
- Højeste puls, laveste puls, gennemsnitspuls+
- Advarselstlys (når pulsmålsætningen overskrides)

**Kaloriefunktioner**

- Kalorieforbrug og fedtforbrænding under træningen
- BMI-beregning
- Fitness level

**Stopur**

- 1/100 sekund med 99 rundetider

**Countdown timer**

**Tidsfunktioner**

- Tid
- Kalender
- Vækningsalarm med vækningsgentagelse
- Timeslag
- Anden tidszone

**Yderligere**

- Baggrundsbelysning



**Ibrugtagning af uret**

Træk beskyttelsesfolien af displayet og tryk på MODE, SEL eller SET.

Vælg nu ved tryk på SEL mellem sprogene: Engelsk, tysk, fransk og spansk. Bekræft Deres valg ved tryk på SET.

Vælg på samme måde enheden KM/KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG
--------	---------	---------	---------

eller (MLB)

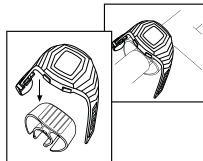
IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB
----------	--------	--------	--------

Afslut i brugtagningen ved tryk på MODE.

Ved samtidig tryk på SET og SEL kan uret tilbagesættes. Først efter tilbagesættelsen kan det andet sprog vælges.

**Brugen af cykelholderen**

De kan bære armbandsuret om håndledet eller fastgøre det på cykelstyret med den medleverede cykelholder. Ved benyttelsen af pulsmåleren bedes De ikke overskride den maksimale transmissionsafstand til brystselen på 70 cm.



**Medfølger ved køb**

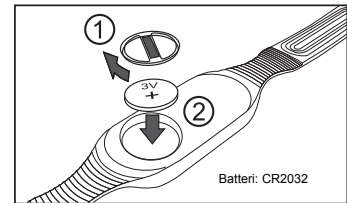
Henvisning: Venligst kontroller indholdet efter købet. Vær sikker på at alle dele er forhånden, og at de ikke er defekt.

- Armbandsur inkl. Batteri (CR2032)
- Brystsele
- CR2032 batteri (til selen)
- Cykelholder

**Brystsele**

**Indsætning af batterierne i brystselen**

Med en mønt skruer De batterifagets låg af brystselens bagside og indsætter 3v batterierne med (+) pluspolen opad. Batterifagets låg skrues igen fast.



**Vigtige informationer vedrørende betjeningen af armbandsuret**

Uret råder over 3 **funktionsmodi**.

Ved tryk på MODE kan De skifte urets funktionsmodus. Rækkefølgen af funktionerne er:

**Klokkeslæt og grundindstillinger**

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

**Stopur**

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

**Pulsmåler**

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Derforuden er der forskellige **underfunktioner** i funktionsmodierne.

De kommer altid til underfunktionerne ved at trykke på SEL.

**Henvisning til hurtigindstilling**

Ved indstillingen af talværdier kan de bruge hurtigindstillingen ved længer at trykke SEL.

**Lys**

Tryk kort på LIGHT for forbigående at aktivere baggrundsbelysningen.



## Klokkeslæt og grundindstillinger

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Ved tryk på SEL kan De i tidsmodus fremkalde underfunktionerne.

### Klokkeslæt og grundindstillinger

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

### Vækningsalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Tryk og hold SET 3 sekunder for at skifte til indstillingsmodus.

### På displayet vises

HOLD TO SET	HALTEN=EINST.	MAINT=REGLER	MANT=AJUST
-------------	---------------	--------------	------------

og angivelsen af 12 eller 24-timers modus blinker.

Tryk på SEL for at indstille og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET.

På samme måde indstiller De sekundene, minutterne, timerne, året, måneden og dagen.

### Nu følger grundindstillingerne. Først vises årstallet for Deres fødselsdag

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN
----------	---------	----------	----------

Tryk på SEL for at indstille og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET.

På samme måde indstiller De måned og dag.

- 28 -



### Nu vises angivelsen af vægten

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO
--------	---------	-------	------

Indstil hver af Deres vægts enkelte cifre ved tryk på SEL og bekræft efter hvert ciffer Deres indlæsning ved tryk på SET.

### Nu vises angivelsen af legemshøjden

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO
--------	---------	--------	--------

Indstil hver af Deres højdes enkelte cifre ved tryk på SEL og bekræft efter hvert ciffer Deres indlæsning ved tryk på SET.

Afslut indstillingsmodus ved tryk på MODE.

### Anden tidszone

Tryk og hold SEL i 3 sekunder. Uret skifter til angivelse af anden tidszone og T2 vises på displayet. Indstillingen af anden tidszone følger som beskrevet i forudgående afsnit.

Tryk og hold SEL i 3 sekunder for at skifte tilbage til den normale tidsangivelse.

### Vækningsalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Hold SET i 3 sekunder for at komme til indstillingsmodus.

På displayet vises "AL" og vækningstidens minutter blinker.

For at indstille, tryk på SEL og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET. På samme måde indstiller De timerne.

Hvis De ønsker det, indstiller De nu måned og dag.

Hvis hverken måned eller dag indstilles, lyder alarmen daglig. Hvis kun dagen indstilles, lyder alarmen månedlig. Hvis både måned og dag indstilles, lyder alarmen kun på den indstillede dato.

- 29 -




### På displayet vises nu timeslagets indstilling

CHIME	STDALARM	SIGN HDR	HORA AL
-------	----------	----------	---------

For at indstille trykker De SEL og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=tændt, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=slukket).

Når timeslaget er aktiveret, vises klokkesymbolet og hver fulde time lyder en signaltone.

Afslut indstillingsmodus ved tryk på MODE.

De kan aktivere eller deaktivere alarmen ved tryk på SET. Når alarmen er aktiveret vises alarmsymbolet .

Når alarmen lyder, trykker De SET, SEL eller MODE for at stoppe alarmen.

### Slummerfunktion

Trykker De ikke på en tast når vækningsalarmen lyder, aktiveres automatisk slummerfunktionen efter 30 sekunder og symbolet blinker på displayet. Alarmen forstummer nu og lyder på ny efter 2 minutters forløb. Denne proces gentages 5 gange.

### Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Tryk og hold SET i 3 sekunder for at indstille timeren.

På displayet blinker timeretidens minutter.

For at indstille trykker De SEL og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET.

På samme måde indstiller De timerne.

Nu følger timerens ekstraindstilling. Ved tryk på SEL vælger De den ønskede modus:

Cd r Efter opnåelse af 0:00 tæller timeren den indstillede tid på ny tilbage.

Cd U Efter opnåelse af 0:00 tæller timeren fremad.

Cd S Efter opnåelse af 0:00 stopper timeren.

- 30 -



Afslut indstillingsmodus ved tryk på MODE.

Ved tryk på SET kan De starte eller stoppe timeren.

Tryk og hold SET for at tilbagesætte timeren.

Når timeretiden er udløbet, lyder en signaltone.

### Stoppur

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

For at starte eller stoppe stopuret trykker de SET. For at stoppe en rundetid trykker De ved løbende stopur SEL. Op til 99 rundetider kan stoppes.

Tryk og hold SET for at tilbagesætte stopuret.

### Hukommelsesfunktion

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS
-------------	---------------	---------------	-------------

Når stopuret er standset, trykker De på SEL, og på displayet vises den hurtigste runde. Tryk på SET for at vise de andre rundetider.

Henvisning: Hukommelsesfunktionen kan kun fremkaldes, når mindst en rundetid blev optegnet.

- 31 -



### Pulsmåler

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Pulsmåleren fungerer kun, når brystsenen bruges.

Ved tryk på SEL kan De fremkalde pulsmålerens underfunktioner.

### Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

### Hukommelsesfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

### Målsætningspuls

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

### Kalorieforbrug, fedtforbrænding og BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

### Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
---------------	---------------	-----------------	-----------

På displayets mellemste linie vises pulsen, når brystsenen bruges.

Når hjertefrekvenssignalet modtages, blinker hjertesymbolet.

Til højre for pulsangivelsen vises den opnåede andel af maksimalpuls i procent. Maksimalpuls udregnes automatisk af alder, vægt og legemshøjde.

- 32 -



### Advarselslys



Når Deres puls opnår 99% af maksimalpuls eller oven i købet overskrider denne værdi eller overskrider den indstillede grænseværdi (se "Målsætningspulsområde"), blinker det røde advarselslys.

### Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

På displayets nederste linie vises den hidtil forløbne træningstid. På den mellemste linie vises pulsen og den opnåede andel af maksimalpuls i procent.

Timeren tæller automatisk fra det tidspunkt, hvor brystsenen tages på.

Timeren tæller også videre, selvom De skifter til en anden modus.

Tryk kort på SET for at vælge timermodus:

- TIMER Træningstid total
- ▼ Træningstid indenfor målsætningspulsområdet
- ▲ Træningstid over målsætningspulsområdet
- ▼ Træningstid under målsætningspulsområdet

Tryk og hold SET for at tilbagesætte træningstiden

- 33 -



## Hukommelsesfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

De gemte værdier vises i den nederste linie.

### opnået maksimalpuls

HI	H	FO	AL
----	---	----	----

### opnået minimalpuls

LO	N	FA	BA
----	---	----	----

### gennemsnitlig puls

AV	D	MO	PR
----	---	----	----

Tryk og hold SET for at tilbagesætte de gemte værdier.

## Målsætningspulsområde

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

I den nederste linie vises øverste og nederste grænseværdi i målsætningspulsområdet.

Den udvalgte træningsmåde vises i den øverste linie.

L-U	Brugedefineret
L-1	Sundhed (50-65% af maksimalpuls)
L-2	Fitness (65-80% af maksimalpuls)
L-3	Ydelse (80-95% af maksimalpuls)

Tryk og hold SET i 3 sekunder for at skifte til indstillingsmodus. Vælg træningsarten ved tryk på SEL. Hvis De vælger "U" (brugedefineret) kan De indstille grænseværdierne manuelt. Tryk på SET. På displayet blinker den nederste grænseværdi. Indstil værdien ved tryk på SEL og bekræft indstillingen ved tryk på SET. Indstil på samme måde den øverste grænseværdi. Afslut indstillingsmodus ved tryk på MODE.

- 34 -



## Kodet transmission af hjertefrekvensen

Brystselens datatransmission kodes digitalt for at forhindre optrædelse af forstyrrelser, når De træner med en træningspartner, der bruger et identisk apparat.

Når brystselen bruges første gang, udvælges automatisk en kanal efter tilfældigheds princippet. Kanalen vises kort foroven i displayet, når De skifter til angivelse af hjertefrekvensen. Kanalerne CH10, CH11, CH12, CH13 og CH14 står til rådighed.

De kan skifte kanalen ved kort at fjerne batteriet i brystselen og igen indsætte det. Brystselen udvælger tilfældig en ny kanal og efter ca. 1 min. vises pulsen og den nye kanal på armbåndsuret.

## Føljehjælpning

### Pulsen vises ikke eller ikke korrekt

Vær opmærksom på brystselens korrekte positionering og at den sidder godt.

Deres hud skulle ikke være alt for tør eller kold. Kontaktpadene kan fugtes let for at forbedre funktionen. Elektromagnetiske forstyrrelseskilder kan påvirke modtagningen. Afstanden mellem sete og ur må ikke være mere end 70cm.

Andre pulsmåleapparater i en afstand af mindre end 2m kan forstyrre modtagningen.


En kabellos cykelcomputer kan forstyrre modtagningen. Eventuelt skal batterierne udskiftes.

### Displayet er dårligt læsbar / Belysningen fungerer ikke

Udskift batterierne

- 37 -



Tryk og hold SEL for at aktivere pulsalarmen. Når pulsalarmen er aktiveret, vises alarmsymbolet  i displayet og når målsætningspulsområdet forlades, lyder signaltonen "PIEP-PIEP...PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Når Deres puls har opnået 99% af maksimalpuls eller sågar overskrider denne værdi, lyder alarmtonen for maksimalpuls "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Denne tone er uafhængig af træningszonen og træningszonens pulsalarm.

## Kalorier, fedtforbrænding og BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

I den nederste linie vises de opbrugte kalorier

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Tryk på SET for at skifte til angivelsen af fedtforbrændingen i gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA
----------	------	--------------	-------

eller til angivelsen af Deres BMI.

EMI	BMI	IMC	IMC
-----	-----	-----	-----

I angivelsen af kalorieforbrug eller fedtforbrændingen kan De tilbagesætte de gemte værdier ved at trykke og holde SET.

Henvisning: For at forbedre nøjagtigheden af kalorie- og fedtforbrændings-angivelsen, er det nødvendigt, at alder og vægt er korrekt indstillet.

Henvisning: Fedtforbrændingsmåleren bliver kun aktiv ved en puls på over 120 slag i minutet.

- 35 -



## Bortskaffelse

### Bortskaffelse af el-apparatet

Dette el-apparat må ikke bortskaffes i den normale husholdningsaffald. Bortskaf apparatet via et autoriseret affaldsbehandlingsfirma eller via Deres kommunale affaldsbehandlingsfaciliteter. Venligst tag hensyn til aktuel gældende regler. I tvivlstilfælde bedes De sætte Dem i forbindelse med Deres affaldsbehandlingsfacilitet.



### Bortskaffelse af batterierne

Vær venlig at deponere Deres batterier saglig korrekt i de i handelen specielt hertil opstillede beholdere. Batterier bør ikke deponeres i husholdningsaffald. Bortskaf batterier via et autoriseret affaldsbehandlingsfirma eller via Deres kommunale affaldsbehandlingsfaciliteter. Venligst tag hensyn til aktuel gældende regler. I tvivlstilfælde bedes De sætte Dem i forbindelse med Deres affaldsbehandlingsfacilitet.



### Udskiftning af armbåndsurets batteri

Udskiftning af batteri skal udføres af en ufragmand. Således undgår De beskadigelser af urkassen og pakningsringen.

- 38 -



## Henvisninger til BMI

BMI er et målel til vurdering af menneskets kropsvægt. En værdi mellem 18,5 og 25 gælder som normal for voksne. Ved værdier under 18,5 taler man om undervægt. Ved værdier over 25 taler man om overvægt. Ved værdier over 30 taler man om adipositas (tykmavet). BMI'en angiver kun en grov standardværdi, da den i overensstemmelse med naturen ikke tager hensyn til menneskets statur og kropsvægtens individuel forskellige sammensætning af fedt- og muskeltvæv.

## Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
---------------	---------------	-----------------	-----------

Tryk umiddelbart efter Deres træning på SET. En 5 minutters countdown begynder (hvil).

Bjælken viser den nok forblivende ventetid. Til venstre vises begyndelsepuls og til højre den aktuelle puls. I den nederste linie vises countdowntiden.

Efter de 5 minutters forløb vises fitnessgraden.

### Fitnessgrad Puls

6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

- 36 -



## Batteritilstandsadvarsel

Når brystselens batteritilstand ikke mere er tilstrækkelig til normal brug, vises

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA
---------------	-------------	-------------	---------------

på armbåndsurets display. Udskift brystselens batteri som beskrevet i kapitel "Brystsele".

## Garanti

Vi giver 3 års garanti for denne artikel. Garantiperioden begynder med salgsdagen (kassebon, kvittering). I løbet af denne tid udbeder vi gratis alle mangler, som skyldes materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke ved skader, som skyldes ukorrekt behandling, f.eks. fald, stød, vand.

## Overensstemmelsesattesten

Ved brug i overensstemmelse med formålet opfylder dette produkt de grundlæggende krav fra § 3 og de øvrige gældende bestemmelser fra FTEG (artikel 3 i R&TTE).





Overensstemmelsesattesten kan indhentes her: conformity@digitech-gmbh.com

- 39 -



### Armbåndsurets vandtæthed

Vandtæt op til 3 bar. Bar angivelsen refererer til luftovertrykket, der blev anvendt som et led i vandtæthedsundersøgelsen (DIN 8310).

				
3 BAR	✓	x	x	x
5 BAR	✓	✓	x	x
10 BAR	✓	✓	✓	x
20 BAR	✓	✓	✓	✓

### Brystselens vandbestandighed

Vandbestandighed ifølge IEC 60529 IPx7: 30 m

### Technische Daten























#### Pulsur

Arbejdstemperaturområde	0-50°C
Mål	4,4 x 5,0 cm
Display	2,4 x 1,8 cm
Vægt	51 g

#### Brystsele

Arbejdstemperaturområde	0-50°C
Mål	7 x 3,3 x 1,2 cm
Display	110 kHz
Vægt	51 g



	Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616		Kostenlose hotline service: 00800 5515 6616 Ligne de SAV gratuite: 00800 5515 6616 Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
	Kostenlose Service Hotline: 0800 563862 Ligne de SAV gratuite: 0800 563862 Servicio Hotline gratuito: 0800 563862		Δωρεάν γραμμή εξυπηρέτησης πελατών: 8000 4403 Free service hotline: 8000 4403
	Bezplatná servisná linka: 0800 142 315		Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
	Gratis service hotline: 800 5515 6616		Teléfono del servicio técnico gratuito: 00800 5515 6616
	Maksuttu puhelinpalvelu: 00800 5515 6616		Ligne de SAV gratuite: 00800 5515 6616 Ligne de SAV payante: 0049 6196 0770 54
	Free service hotline: 00800 5515 6616		Δωρεάν γραμμή εξυπηρέτησης πελατών: 00800 44160852
	Bezplatná servisná telefónna linka: 0800 222943		Ingeniería en línea (ayuda especializada) por SMS: 0680 981220
	Free service hotline: 00800 5515 6616		Servicio Hotline gratuito per l'Italia: 00800 5515 6616
	Kostenlose hotline service: 00800 5515 6616		Bezplatná infolinia: 00800 44 11 493
	Linha verde gratuita: 00800 5515 6616		Gratis telefonservice: 00800 5515 6616
	Bezplatni telefonski servis: 0800 80847		Bezplatná servisná linka: 0800 004449



<http://www.inter-quartz.de>

**digi-tech**, Vallerweg 27A, D-65817 Eppstein