

1-LD3292

Edition 1



GB	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
Time and basic settings (ZEIT/TIME)	8
Alarm (ALARM)	9
Timer (TIMER) max. 23:59:00	10
Stop watch (ST-UHR/CHRONO)	10
Memory feature (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)	10
Heart rate measurement (PULS/HRM)	11
Timer (TIMER)	11
Memory feature (SPEICHER/MEMORY)	12
Target heart rate (ZONE)	12
Calories, fat burn and BMI (KALORIEN/CALORIE)	13
Pedometer (PEDO)	14
Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)	14
Step counter (PEDO)	15
Speed alarm (ZONE)	15
Notes on calibration	15
Odometer (GESAMT-DIST/ODOMETER)	17
Pedometer (SCHRITTE/STEP)	17
Calories, fat burn and BMI (KALORIEN/CALORIE)	17
Heart rate (PULS/HRM)	18
Timer (TIMER)	18
Distance (DISTANZ/DISTANCE)	18
Average speed (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)	18
Maximum speed (MAX GESCHW/MAX SPEED)	18
Troubleshooting	19
Disposal	20
Replacement of battery	20
Battery low indicator	20
Warranty	21
Declaration of conformity	21
Water resistance	21
Technical specifications	22

DK	23
Forord	23
Vigtige sikkerhedshenvisninger	23
Funktioner	25
Medfølger ved køb	26
Brystsele	26
Ibrugtagning af uret	28
Vigtige informationer vedrørende betjeningen af armbandsuret	29
Lys	29
Klokkeslæt og grundindstillinger (ZEIT/TIME)	30
Vækningsalarm (ALARM)	31
Timer (TIMER) maks. 23:59:00	32
Stopur (ST-UHR/CHRONO)	32
Hukommelsesfunktion (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)	32
Pulsmåler (PULS/HRM)	33
Timer (TIMER)	33
Hukommelsesfunktion (SPEICHER/MEMORY)	34
Målsætningspulsområde (ZONE)	34
Kalorier, fedtforbrænding og BMI (KALORIEN/CALORIE)	35
Pedometer (PEDO)	36
Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)	36
Skridttæller (PEDO)	37
Hastighedsalarm (ZONE)	37
Henvisninger til kalibrering	37
Kilometertæller (GESAMT-DIST/ODOMETER)	39
Skridttæller (SCHRITTE/STEP)	39
Kalorier, fedtforbrænding og BMI (KALORIEN/CALORIE)	39
Puls (PULS/HRM)	40
Timer (TIMER)	40
Dagskilometer (DISTANZ/DISTANCE)	40
Gennemsnitshastighed (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)	40
Maksimalhastighed (MAX-GESCHW/MAX SPEED)	40
Fejlafhjælpning	41
Bortskaffelse	42
Udskiftning af armbandsurets batteri	42
Batteritilstandsadvarsel	42
Garanti	43
Overensstemmelsesattesten	43
Vandtæthed	43
Tekniske data	44



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.

- 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.

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

Calorie features

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

Stop watch

- 1/100 seconds with 99 lap times

Pedometer

Countdown timer

Time features

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

Other

- Back light

Scope of delivery

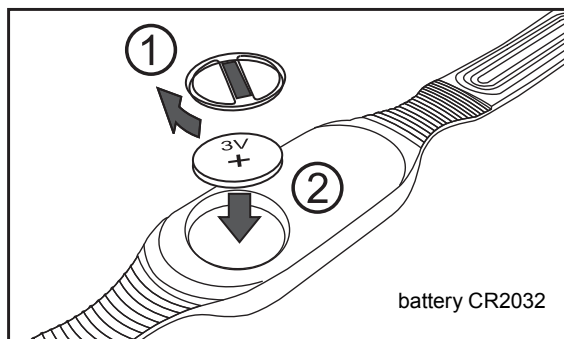
Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Wrist watch incl. battery
- 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.



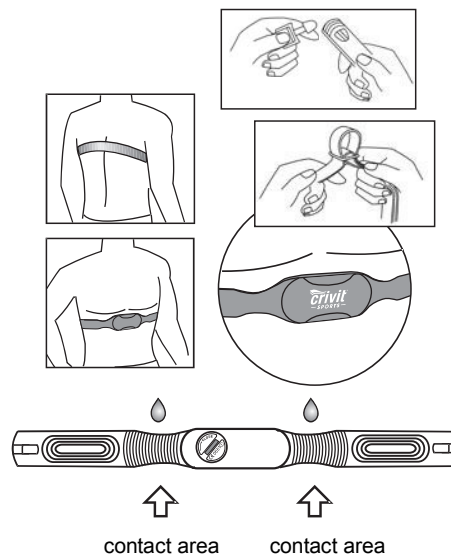
Wearing the chest belt

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.



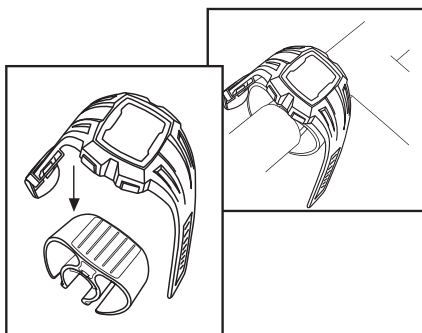
Setup

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

Now select English or German language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.
Select the unit KM-KG or Miles/pounds (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 60cm between the wrist watch and the chest belt should not be exceeded. Please note that the pedometer features of the wrist watch (distance, speed etc.) will not be functional while the watch is mounted on the bicycle holder.



- 6 -

GB

Important notes on the operation of the wrist watch

The watch has 4 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 (ZEIT/TIME)

stop watch (ST-UHR/CHRONO)

heart rate (PULS/HRM)

pedometer (PEDO)

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 -

GB

Time and basic settings (ZEIT/TIME)

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

time and basic settings (ZEIT/TIME) > alarm (ALARM) > timer (TIMER)

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

The display will show EINSTELLEN/HOLD TO SET 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 (GEB-TAG/BIRTHDAY).
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 display will appear (GEWICHT/WEIGHT). Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET. Now the height display will appear (GROESSE/HEIGHT). 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.

- 8 -

GB

Alarm (ALARM)

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

EINSTELLEN/HOLD TO SET 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 (STDALARM/CHIME).
Press SEL to select the setting and confirm your selection by pressing SET. (EIN/ON=on, AUS/OFF=off).
If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.
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.

- 9 -

GB

Timer (TIMER) max. 23:59:00

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.

Stop watch (ST-UHR/CHRONO)

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 (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)

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.

Heart rate measurement (PULS/HRM)

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) > Memory feature (SPEICHER/MEMORY) > target heart rate (ZONE) > calories burned, fat burned and BMI (KALORIEN/CALORIE) > pedometer (PEDO) > fitness (FITNESS NIVEAU/ FITNESS LEVEL)

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.

Timer (TIMER)

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.

Memory feature (SPEICHER/MEMORY)

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

HI (O) maximum heart rate during training
LO (U) minimum heart rate during training
AV (D) average heart rate during training

Press and hold SET to reset the stored values.

Target heart rate (ZONE)

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
1 Health (50-65% of maximum heart rate)
2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
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.

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 independent of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI (KALORIEN/CALORIE)

The lower row will show the burned calories (KALORIEN/CALORIE). Press SET to switch to the display of fat burn in gram (FETT/FAT BURN) or to the display of your BMI (Body Mass Index). 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.

Pedometer (PEDO)

START appears on the display. Press SET to start the pedometer. The speed (PEDO) or the travelled distance (Distanz/Distance) will appear in the lower row of the display. Press SET to switch between speed and distance.

Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

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

Step counter (PEDO)

Press SEL to select the subfeatures of the pedometer.

calibration and speed alarm (ZONE) > total distance (GESAMT-DIST/ODOMETER) > step counter (SCHRITTE/STEP) > calorie burn, fat burn and BMI (KALORIEN/CALORIE) > heart rate (PULS/HRM) > timer (TIMER) > distance (Distanz/Distance) > average speed (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) > maximum speed (MAX GESCHW/MAX SPEED)

The current speed is shown on the middle row of the display. **IMPORTANT:** The pedometer can be stopped or started by pressing SET. When the pedometer is active an animated figure will move in the top left of the display.

Speed alarm (ZONE)

In the lower part of the display to lower and upper limits for the target speed are shown. The current speed will appear in the middle row. The speed alarm can be activated or deactivated by pressing and holding SEL. If the alarm is activated the alarm symbol will appear.

Notes on calibration

A calibration for walking and running should always be performed. If you intend to use the watch for walking only, then the watch must still be calibrated for walking and running. In this case calibrate running as "fast walking".

If the pedometer is not calibrated it will use standard presets and the values shown during your training may deviate strongly. During the calibration phase the watch will record your personal movement profile. The more evenly you move and the longer the recording time is, the better the results will be during your training. The calibration will allow the watch to automatically recognize if you are walking or running, and adjust the displayed values accordingly. The displayed values will be more exact if you move with the same rhythm and speed as during the calibration. During training, wear the watch on the same wrist as during calibration.

Calibration of the pedometer and setting the speed alarm (ZONE)

If necessary, press SET to stop a running pedometer measurement.

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

The lower limit of the speed zone (UNTERES LIMIT/LOWER LIMIT) will blink on the display. Set the lower limit by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

Set the upper limit (OBERES LIMIT/UPPER LIMIT) in the same way. The calibration for running will now appear on the display "KALIBR. LAUFEN/CALI FOR RUNNING". Select "JA/YES" by pressing SEL and confirm your selection by pressing SET.

Now set the length of your calibration track (0.1 to 1km). Confirm your setting by pressing SET.

Now press SET and run the entire length of the calibration track. After completing the run press SET.

If the calibration was successful "KALIBR OK! SPEICH / CALI OK! SAVE" will appear. If the calibration was unsuccessful "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" will appear. In this case please repeat the calibration process.

"KALIBR. GEHEN / CALI FOR WALKING" will now appear on the display. Complete the calibration for walking in the same way as the calibration for running. The calibration can be aborted by pressing MODE.

Exit setting mode by pressing MODE.

Odometer (GESAMT-DIST/ODOMETER)

The bottom row of the display will show the total covered distance. The value can be reset by pressing and holding SET.

Pedometer (SCHRITTE/STEP)

The bottom row of the display will show the step count. The value can be reset by pressing and holding SET.

Calories, fat burn and BMI (KALORIEN/CALORIE)

The lower row will show the burned calories (KALORIEN/CALORIE). Press SET to switch to the display of fat burn in gram (FETT/FAT BURN) or to the display of your BMI (Body Mass Index). 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.

Heart rate (PULS/HRM)

If the chest belt is worn the current heart rate will appear on the bottom row of the display.

Timer (TIMER)

The bottom row of the display will show the elapsed time. The value can be reset by pressing and holding SET.

Distance (Distanz/Distance)

The bottom row of the display will show the covered distance. The value can be reset by pressing and holding SET.

Average speed (Durch-Geschw/Avg Speed)

The bottom row of the display will show the average speed. The value can be reset by pressing and holding SET.

Maximum speed (Max Geschw/Max Speed)

The bottom row of the display will show the maximum speed. The value can be reset by pressing and holding SET.

Troubleshooting

The distance measurements are very imprecise

The watch uses the step length measured during calibration to estimate the traveled distance.
Recalibrate the step counter. Calibrate it for walking and for running and use extra care during the calibration.
Running on uneven surfaces may also result in bad calibration.

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 60cm
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

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 the watch battery

Battery replacements must 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, "TXGURT/TXBELT" and "LO BAT/BATT" will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

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

Water resistance

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

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Technical specifications

Wrist watch

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Display	2,5 x 1,9 cm
Weight	51g

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	110 kHz
Weight	51g

Pulsur med brystsele

Forord

Før 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 træning, der er bedst velegnet for Dem, om træningsintensiteten 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, fnugfri klud, som f.eks. anvendes til rengøring af briller.

- 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 støvfri plads. Ved uhensigtsmæssig 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.

Funktioner

Pulsmåling

- Alarm ved maksimalpuls
- Målsætningspulstræning med timer og alarm (Helbred, fitness, præstation og brugerdefineret)
- Højeste puls, laveste puls, gennemsnitpuls

Kaloriefunktioner

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

Stopur

- 1/100 sekund med 99 rundetider

Skridttæller

Countdown timer

Tidsfunktioner

- Tid
- Kalender
- Vækningsalarm
- Timeslag
- Anden tidszone

Yderligere

- Baggrundsbelysning

Medfølger ved køb

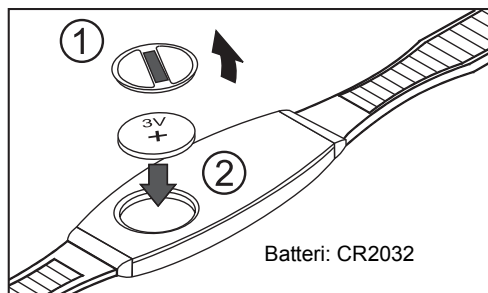
Henvisning: Venligst kontroller indholdet efter købet. Vær sikker på at alle dele er forhånden, og at de ikke er defekt.

- Armbåndsurs inkl. batteri
- Brystsele
- CR2032 batteri (til selen)
- Cykelholder

Brystsele

Indsætning af batterierne i brystselen

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

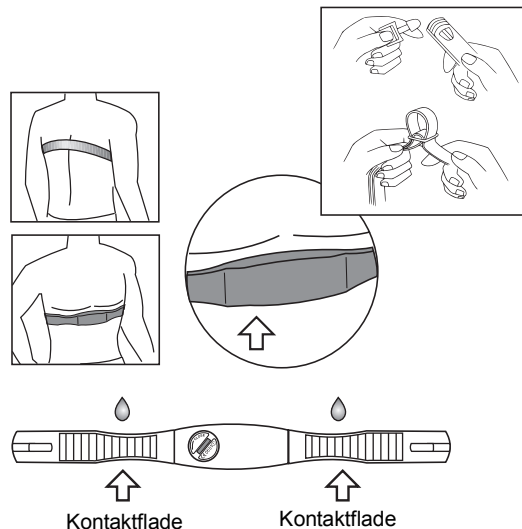


- 26 -



At bære brystselen

Tilpas selen således at den sidder snævert under brystmuskelen. Kontaktfladerne på selen fugtes let med vand eller EKG-lotion (fås på apoteket). Vær sikker på at kontaktfladerne 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. Højspændingsmaster, jernbaneluftledninger eller flydende biltrafik kan have indflydelse på eller forstyrre målingen. Vær opmærksom herpå når De udvælger løbestrækningen.



- 27 -



Ibrugtagning af uret

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

Vælg nu mellem det engelske og det tyske sprog ved tryk på SEL og bekræft Deres valg ved tryk på SET.

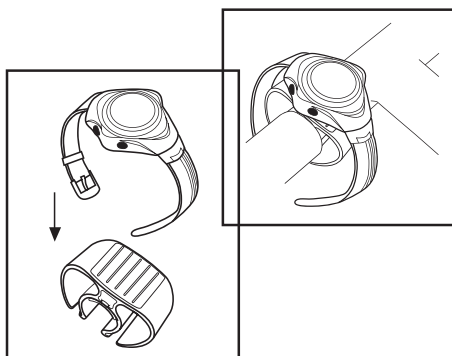
Vælg på samme måde enheden KM-KG eller mil/pund (M-LB). Afslut ibrugtagningen ved tryk på MODE.

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

Brugen af cykelholderen

De kan bære armbåndsuret 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 60 cm.

Venligst vær opmærksom på at skridttællerens funktioner (afstand, hastighed etc.) ikke kan bruges ved montering på cykelholderen.



- 28 -



Vigtige informationer vedrørende betjeningen af armbåndsuret

Uret råder over 4 **funktionsmodi**.

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

Klokkeslæt og grundindstillinger (ZEIT/TIME)

Stopur (ST-UHR/CHRONO)

Pulsmåler (PULS/HRM)

Skridttæller (PEDO)

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.

- 29 -



Klokkeslæt og grundindstillinger (ZEIT/TIME)

Ved tryk på SEL kan De i tidsmodus fremkalde underfunktionerne.

Klokkeslæt og grundindstillinger (ZEIT/TIME) > Vækningsalarm (ALARM) > Timer (TIMER)

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

På displayet vises EINSTELLEN/HOLD TO SET 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 sekunderne, minutterne, timerne, året, måneden og dagen.

Nu følger grundindstillingerne. Først vises årstallet for Deres fødselsdag (GEB-TAG/BIRTHDAY).

Tryk på SEL for at indstille og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET. På samme måde indstiller De måned og dag.

Nu vises angivelsen af vægten (GEWICHT/WEIGHT). 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 (GROESSE/HEIGHT). 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)

Hold SET i 3 sekunder for at komme til indstillingsmodus.

På displayet vises EINSTELLEN/HOLD TO SET og vækningstidens minutter blinker.

Tryk på SEL for at indstille 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.

På displayet vises nu timeslagets indstilling (STDALARM/CHIME).

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

Timer (TIMER) maks. 23:59:00

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

På displayet blinker timertidens 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.

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 timertiden er udløbet, lyder en signaltone.

Stopur (ST-UHR/CHRONO)

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 (ANISCHT DATEN/DATA RECALL)

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.

Pulsmåler (PULS/HRM)

Pulsmåleren fungerer kun, når brystselen bruges.

Ved tryk på SEL kan De fremkalde pulsmålerens underfunktioner.

Timer (TIMER) > Hukommelsesfunktion (SPEICHER/MEMORY) > Målsætningspuls (ZONE) > Kalorieforbrug, fedtforbrænding og BMI (KALORIEN/CALORIE) > Pedometer (PEDO) > fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

På displayets mellemste linie vises pulsen, når brystselen 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..

Timer (TIMER)

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 brystselen 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

Hukommelsesfunktion (SPEICHER/MEMORY)

De gemte værdier vises i den nederste linie.

- HI (O) opnået maksimalpuls
- LO (U) opnået minimalpuls
- AV (D) gennemsnitlig puls

Tryk og hold SET for at tilbagesætte de gemte værdier.

Målsætningspulsområde (ZONE)

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

Den udvalgte træningsmåde vises i den øverste linie.

- L- U Brugerdefineret
- 1 Sundhed (50-65% af maksimalpuls)
- 2 Fitness (65-80% af maksimalpuls)
- 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" (brugerdefineret) 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.

Tryk og hold SEL for at aktivere pulsalarmer. Når pulsalarmer er aktiveret, vises alarmsymbolet (*) i displayet, og når målsætningspulsområdet forlades, lyder en signaltone. Hvis Deres puls opnår 99% af maksimalpuls eller sågar overskrider denne værdi, lyder en alarmtone hele tiden. Denne tone er uafhængig af træningszonen og træningszonens pulsalarm.

Tryk og hold SEL for aktivere pulsalarmer. Når pulsalarmer 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-PIEP...". Denne tone er uafhængig af træningszonen og træningszonens pulsalarm.

Kalorier, fedtforbrænding og BMI (KALORIEN/CALORIE)

I den nederste linie vises de opbrugte kalorier (KALORIEN/CALORIE). Tryk på SET for at skifte til angivelsen af fedtforbrændingen i gram (FETT/FAT BURN) eller til angivelsen af Deres BMI.

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

Henvisning: For at forbedre nøjagtigheden af kalorier- 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 minuttet.

Henvisninger til BMI

BMI er et måletal 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 (tykmalet).

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 muskelvæv.

Pedometer (PEDO)

På displayet vises START. Tryk på SET for at starte målingen. Hastigheden (PEDO) eller den tilbagelagte distance (Distanz/Distance) vises i den nederste linie i displayet. Tryk på SET for at skifte mellem hastighed og distance.

Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

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

Skridttæller (PEDO)

Ved tryk på SEL kan De fremkalde skridttællerens underfunktioner.

Kalibrering og Hastighedsalarm (ZONE) > Totaldistance (GESAMT-DIST/ODOMETER) > Skridttæller (SCHRITTE/STEP) > Kalorier, Fedtforbrænding og BMI (KALORIEN/CALORIES) > PULS (PULS/HRM) > Timer (TIMER) > Dagsdistance (Distanz/Distance) > Gennemsnitshastighed (Durch-Geschw/AVG SPEED) > Maksimalhastighed (MAX Geschw/MAX SPEED)

Den aktuelle hastighed vises i den mellemste linie i displayet.

VIGTIGT: De kan starte eller stoppe målingen ved tryk på SET. Når skridttælleren er aktiveret, løber den animeret figur på den venstre side af displayet.

Hastighedsalarm (ZONE)

I den nederste linie vises den nederste og øverste grænseværdi for målsætningshastigheden. I den mellemste linie vises den aktuelle hastighed. De kan aktivere eller deaktivere hastighedsalarmer ved at trykke og holde SEL. Når alarmer er aktiveret, vises alarmsymbolet.

Henvisninger til kalibrering

Der skal i hvert fald gennemføres en kalibrering til "gå" og "løbe". Hvis De udelukkende vil bruge uret, når De går, bør De trods alt kalibrere gå og løbe. I dette tilfælde kalibrerer løbe som "gå hurtigt".

Hvis pedometeret ikke kalibreres, griber den tilbage på standardværdierne og de viste værdier ved træning kan derved afvige stærkt fra de virkelige værdier.

Under kalibreringsprocessen optegner uret Deres personlige bevægelsesprofil.

Jo harmoniskere De bevæger Dem og jo længere profiloptegningen varer, desto nøjagtigere bliver pedometerets viste værdier ved træningen. Takket kalibreringen erkender uret automatisk, om De går eller løber og tilpasser på tilsvarende måde de viste værdier.

De viste værdier er nøjagtigere, når De løber med samme rytme og hastighed som ved kalibreringen.

De bør bære uret på samme håndled ved kalibrering og træning.

Kalibrering af pedometeret og indstilling af hastighedsalarmer (ZONE)

Hvis nødvendigt, tryk kort SET for at stoppe skridttællermålingen. Tryk og hold SET i 3 sekunder for skifte til indstillingsmodus.

På displayet blinker den nederste grænseværdi for hastighedsområdet (UNTERES LIMIT/LOWER LIMIT). Indstil den nederste grænseværdi ved tryk på SEL og bekræft Deres indstilling ved tryk på SET.

Indstil på samme måde den øverste grænseværdi (OBERES LIMIT/UPPER LIMIT).

På displayet vises nu "KALIBR. LAUFEN / CALI FOR RUNNING" (Kalibrering til løbe). Vælg "JA / YES" ved tryk på SEL og bekræft dette ved tryk på SET.

Indstil nu ved tryk på SET længden af Deres kalibreringsstrækning (0,1 til 1 km mulig). Bekræft indstillingen ved tryk på SET. Tryk nu på SET og løb kalibreringsstrækningen. Tryk derefter igen på SET. Hvis kalibreringen havde succes vises "KALIBR. OK! SPEICH / CALI OK! SAVE". Hvis "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" vises, havde kalibreringen ingen succes. I dette tilfælde gennemføres kalibreringen på ny.

På displayet vises nu "KALIBR. GEHEN / CALI FOR WALKING" (kalibrering til gå). Gennemfør kalibreringen på samme måde som kalibrering til løbe.

De kan afbryde kalibreringen ved tryk på MODE. Afslut indstillingsmodus ved tryk på MODE.

Kilometertæller (GESAMT-DIST/ODOMETER)

I displayet vises i den nederste linie den tilbagelagte strækning. De kan tilbagesætte værdien ved at trykke og holde SET

Skridttæller (SCHRITTE/STEP)

På displayet vises i den nederste linie skridttallet. De kan tilbagesætte værdien ved at trykke og holde SET.

Kalorier, fedtforbrænding og BMI (KALORIEN/CALORIE)

I den nederste linie vises de opbrugte kalorier (KALORIEN/CALORIE). Tryk på SET for at skifte til angivelsen af fedtforbrændingen i gram (FETT/FAT BURN) eller til angivelsen af Deres BMI (Body Mass Index). I angivelsen af kalorieforbruget eller fedtforbrændingen kan De tilbagesætte de gemte værdier ved at trykke og holde SET.

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

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

Henvisninger til BMI

BMI er et måltal til vurdering af menneskets kropsvægt. En værdi mellem 18,5 og 25 gælder som normal for en voksen. 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 retningsværdi, da den i overensstemmelse med naturen ikke tager hensyn til menneskets statur og kropsvægtens individuel forskellige sammensætning af fedt- og muskelvæv.

Puls (PULS/HRM)

Hvis De har anlagt brystselen, vises den aktuelle puls i den nederste linie.

Timer (TIMER)

I displayets nederste linie vises den hidtil løbende tid. De kan tilbagesætte værdien ved at trykke og holde SET.

Dagskilometer (Distanz/Distance)

I displayets nederste linie vises den tilbagelagte strækning. De kan tilbagesætte værdien ved at trykke og holde SET.

Gennemsnitshastighed (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)

I den nederste linie vises gennemsnitshastigheden. De kan tilbagesætte værdien ved at trykke og holde SET.

Maksimalhastighed (MAX-GESCHW/MAX SPEED)

I den nederste linie vises maksimalhastigheden. De kan tilbagesætte værdien ved at trykke og holde SET.

Fejlafhjælpning

Distancemålingen er meget unøjagtig

Uret kan kun vurdere den tilbagelagte distance på grundlag af den målte skridtlængde ved den gennemførte kalibrering. Gennemfør skridttællerens kalibrering på ny. Kalibrer såvel til gå som til løbe og gennemfør kalibreringen særdeles omhyggeligt. Unøjagtigheder kan også opstå, når der løbes på ujævne flader.

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. Kontakfladerne kan fugtes let for at forbedre funktionen. Elektromagnetiske forstyrrelseskilder kan påvirke modtagningen. Afstanden mellem sele og ur må ikke være mere end 60cm. Andre pulsmåleapparater i en afstand af mindre end 2m kan forstyrre modtagningen. En kabelløs cykelcomputer kan forstyrre modtagningen. Eventuelt skal batterierne udskiftes.

Displayet er dårlig læsbar / Belysningen fungerer ikke

Udskift batterierne

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 aktuell gældende reglementer. 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 aktuell gældende reglementer. I tvivlstilfælde bedes De sætte Dem i forbindelse med Deres affaldsbehandlingsfacilitet.



Udskiftning af armbåndsurets batteri

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

Batteritilstandsadvarel

Når brystselens batteritilstand ikke mere er tilstrækkelig til normal brug, vises "TXGURT/TXBELT" og "LO BAT/BATT" 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 udbedrer 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

Vandtæthed

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

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Tekniske data

Pulsur

Arbejdstemperaturområde	0-50°C
Mål	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Display	2,5 x 1,9 cm
Vægt	51g

Brystsele

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

AT	Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616	BE	Kostenloze hotline service: 00800 5515 6616 Ligne de SAV gratuite: 00800 5515 6616 Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
CH	Kostenlose Service Hotline: 0800 563862 Ligne de SAV gratuite: 0800 563862 Servizio Hotline gratuito: 0800 563862	CY	Δωρεάν γραμμή εξυπηρέτησης πελατών: 8009 4403 Free service hotline: 8009 4403
CZ	Bezplatná servisní linka: 0800 142 315	DE	Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
DK	Gratis service hotline: 800 5515 6616	ES	Teléfono del servicio técnico gratuito: 00800 5515 6616
FI	Maksuton puhelinpalvelu: 00800 5515 6616	FR	Ligne de SAV gratuite: 00800 5515 6616 Ligne de SAV payante: 0049 6198 5770 94
GB	Free service hotline: 00800 5515 6616	GR	Δωρεάν γραμμή εξυπηρέτησης πελατών: 00800 44140855
HR	Besplatna servisna telefonska linija: 0800 222943	HU	Ingyenesen hívható ügyfélszolgálati forródrót: 0680 981220
IE	Free service hotline: 00800 5515 6616	IT	Servizio Hotline gratuito per l'Italia: 00800 5515 6616
IL	Kostenloze hotline service: 00800 5515 6616	PL	Bezplatna infolinia: 00800 44 11 493
PT	Linha verde gratuita: 00800 5515 6616	SE	Gratis telefonservice: 00800 5515 6616
SI	Brezplačni telefonski servis: 0800 80847	SK	Bezplatná servisná linka: 0800 004449



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

digitech, Valterweg 27A, D-65817 Eppstein