

# Gebruiksaanwijzing

-Draadloze hartslag monitor horloge (PM 383)

## INHOUDS TABEL

INTRODUCTIE .....	2
ONDERDELEN EN ACCESSOIRES .....	2
BEDIENINGS HANDLEIDING .....	2
HET GEBRUIK VAN DE ZENDER .....	2
KENMERKEN VAN DE HARTSLAG MONITOR.....	2
AANZETTEN VAN HET HORLOGE.....	3
HOOFD STANDEN VAN HET HARTSLAG MONITOR HORLOGE.....	5
TIJD EN ALARM .....	6
OEFENING TIMER STAND.....	9
STOPWATCH STAND .....	13
TOETSVERGREDELING STAND .....	18
GEBRUIKERS PROFIEL INSTELLEN .....	19
TRANING PARAMETERS INSTELLEN.....	22
HOORBAAR EN ZICHTBAAR ALARM.....	24
ONDERHOUDS INSTRUCTIES .....	27
SPECIFICATIES.....	27

***Deze gebruiksaanwijzing vormt een wezenlijk onderdeel van dit product en dient bewaard te worden voor latere referentie. Hij bevat belangrijke informatie over het instellen en de bediening. Gebruik het product veilig en correct, lees onderstaande waarschuwingen alsmede de gehele handleiding alvorens het product in gebruik te nemen.***



### WAARSCHUWINGEN

- Dit product is een precisie instrument. Laat de interne componenten met rust. Neem contact op met de zaak waar u het product gekocht heeft of met een professioneel service centrum als het product defect blijkt.
- De borstband (zender) is een radio frequentie gestuurd apparaat. Gebruik de borstband niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van radio frequentie kan leiden tot storingen in andere apparaten.
- Stel het product niet bloot aan extreme schokken of stoten.
- Controleer het apparaat regelmatig. Begin altijd met het controleren van de functies alvorens u het apparaat gaat gebruiken. Reinig het product, indien nodig, met een licht bevochtigde, niet pluizende doek, gebruik in geen geval een bijtend schoonmaakmiddel
- Verwijder de batterijen als u het apparaat gedurende lange tijd niet gebruikt.
- Wissel batterijen alleen om voor eenzelfde type. Gooi lege batterijen niet weg, maar lever ze in als KCA bij een inzamelingspunt in uw woonplaats.

*Geachte klant,*

*Hartelijk dank voor de aanschaf van het PM383 draadloze hartslag monitor horloge. Het horloge toont uw hartslag, calorie consumptie en andere training statistieken en slaat deze op, zodat u uw fitness programma op u persoonlijk kunt afstemmen teneinde maximale resultaten te behalen.*

*Een hoorbaar en visueel alarm kan worden ingesteld dat afgaat als uw hartslag boven of onder een door u ingestelde limiet komt, of als uw calorie doel wordt behaald. Afgezien van de standaard tijd, alarm en stopwatch functies kan het horloge uw training statistiek over 21 ronden opslaan en een fitness niveau indicatie afgeven..Tevens is een count-down oefening timer beschikbaar met een optionele warm-up timer en herstelhartslag indicatie.*

**Let op:**

*Personen met een cardio pacemaker dienen deze hartslag monitor niet te gebruiken vanwege mogelijke storingen. Deze hartslag monitor is geen medisch apparaat. Het is belangrijk dat u uw huisarts of trainer raadpleegt om uw persoonlijke limieten voor hartslag, intensiteit en duur van de oefeningen vast te laten stellen.*

#### **Onderdelen en accessoires**

- Hartslag monitor horloge
- Zender met elastische band
- Gebruiksaanwijzing
- Optionele rubber stuur klem (Voor bevestiging van het horloge op een fiets stuur)

## **BEDIENINGS HANDLEIDING**

### **Het gebruik van de zender**

De zender dient op de borst en bij vrouwen net onder de borsten gedragen te worden. De plastic band dient in direct contact met de blote huid te staan. Het contact tussen uw huid en de geleidende delen kan worden verbeterd door het gebruik van water, speeksel of ECG gel.



Droge huid of lage temperaturen kunnen een negatief effect hebben op het zenden, neem de tijd om de band te laten opwarmen tot uw lichaamstemperatuur. Als het hartslag horloge de signalen van de borstband ontvangt (in Oefening timer of Chrono stand) verschijnt een hart symbool “♥” in de display dat knippert in het ritme van het ontvangen hartslag signaal.

Opmerking: De draadloze gegevens overdracht kan worden gestoord door mobiele telefoons, elektronische training toestellen, draadloze fiets computers, elektriciteitskabels en andere draadloze zenders.

### **Kenmerken van het hartslag monitor horloge**

#### **- Toetsen**

#### **MODE/🔊:**

- Schakelt tussen de verschillende standen (tijd, alarm, oefening, stopwatch, instellen)
- Zet de toetsen vergrendeling aan of uit

#### **-/LAP:**

- Vermeerderd de ronden in de stopwatch stand
- Wordt gebruikt om cijfers tijdens het invoeren te verlagen

### **+/ST./SP.:**

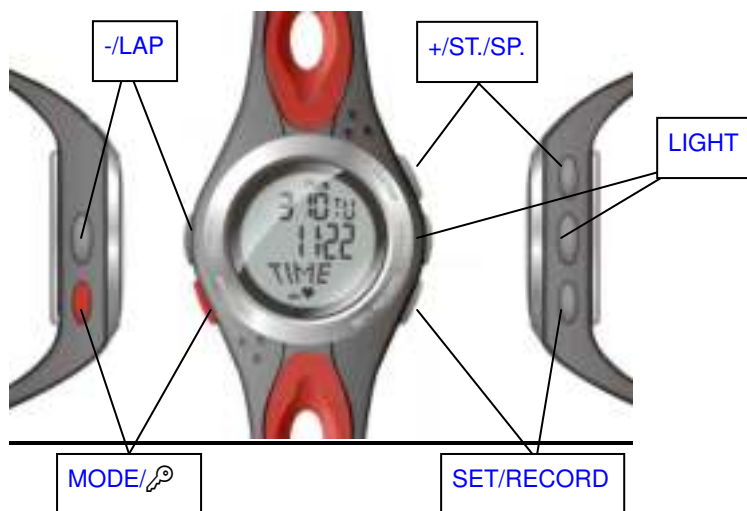
- Start en stopt de stopwatch
- Wordt gebruikt om cijfers tijdens het invoeren te verhogen

### **Ø LIGHT:**

- Activeert de display verlichting gedurende 3 seconden
- Zet het hoorbare alarm gedurende de oefening of stopwatch stand aan of uit

### **SET/RECORD:**

- Deze toets 2 seconden ingedrukt houden om in de instel stand te komen
- Bevestigt de ingevoerde gegevens in de instel stand
- Deze toets 2 seconden ingedrukt houden in de oefening timer en stopwatch stand om deze te herzetten
- Toont de opgeslagen training statistieken
- Om de opgeslagen training statistieken te doorlopen



Opmerking: Alle time out tijden zijn fabrieksmatig op 20 seconden ingesteld, tenzij anders gespecificeerd.

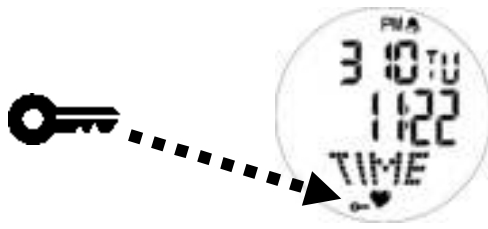
### **HET AANZETTEN VAN HET HORLOGE**

Het horloge is door de fabriek in de “slaap stand” gezet om de batterijen te sparen. Om het horloge te activeren, drukt u simpelweg tegelijkertijd op de toetsen MODE/⌚ & +/ST./SP.



# TOETSEN VERGREDELING STAND (Zie pag. 19)

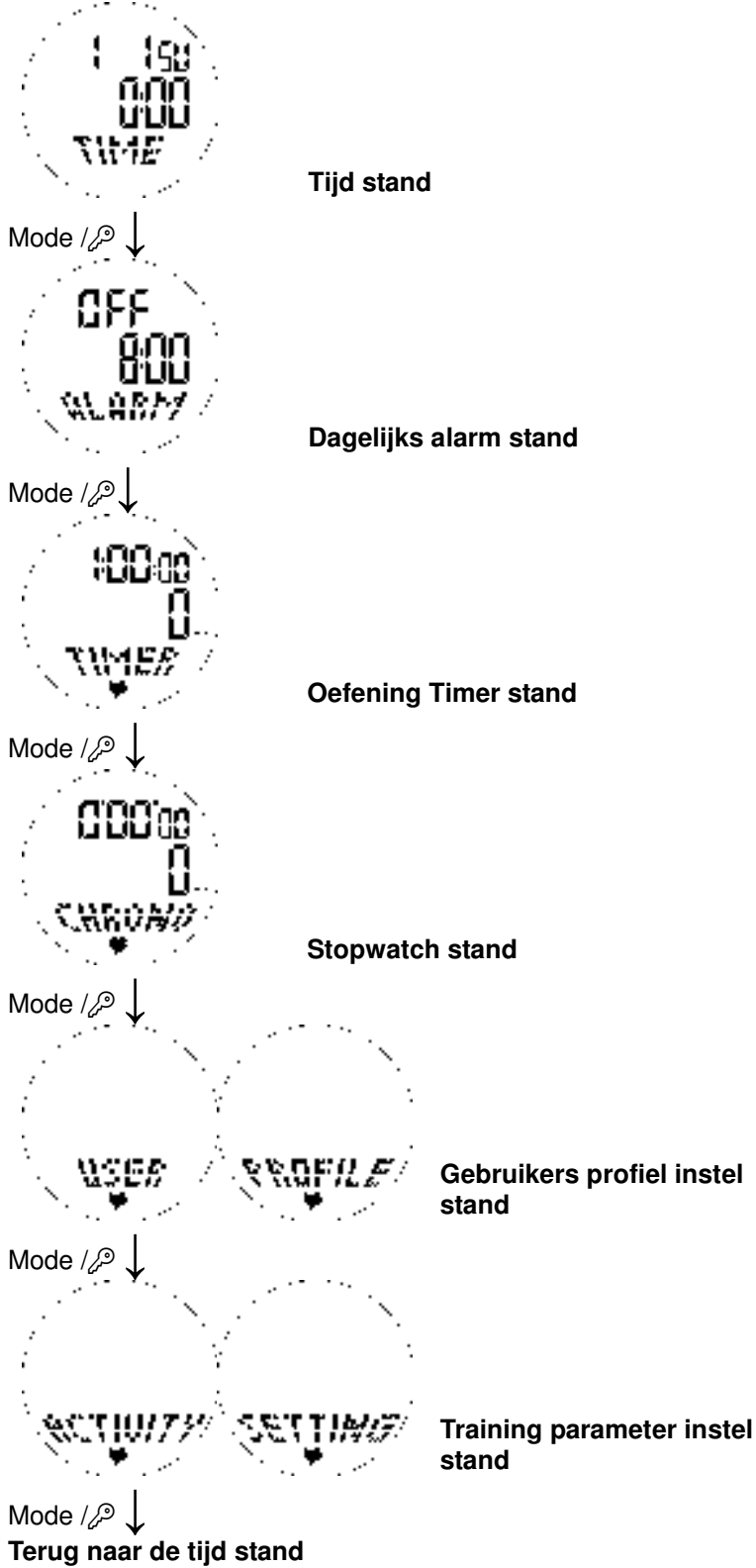
Toetsen vergrendeling AAN



Toetsen vergrendeling UIT



# HOOFDSTANDEN HET HARTSLAG MONITOR HORLOGE



## TIJD EN ALARM

Uw hartslag monitor horloge is standaard uitgerust met tijd, automatische kalender en alarm functies.

### Het instellen van de tijd en de datum

U kunt het instel menu op elk gewenst moment verlaten door op de [MODE/⌚] toets te drukken. Alle instellingen die u gedaan heeft voordat u op de toets drukt worden opgeslagen.

Bij het instellen van waarden kunt u het instellen versnellen door de [+ /ST./SP.] of [-/LAP] toetsen 2 seconden ingedrukt te houden.



Tijd stand

SET/RECORD ↓ (2 seconden ingedrukt houden)



Jaar instellen

SET/RECORD ↓



Keuze tussen dag/maand of maand/dag formaat

SET/RECORD ↓



Maand instellen

SET/RECORD ↓



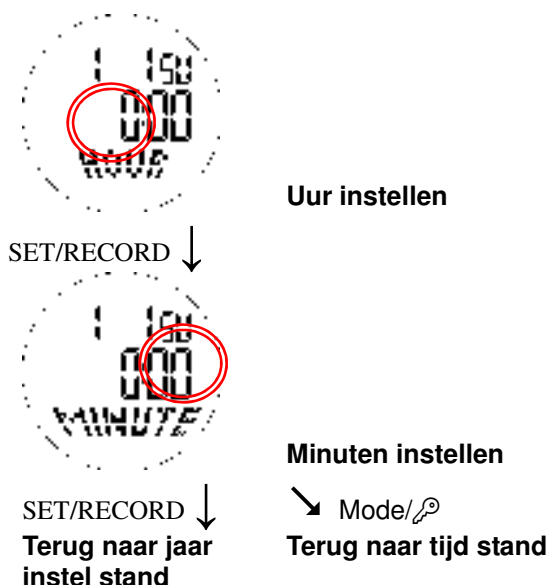
Dag instellen

SET/RECORD ↓



Keuze tussen 24 uur of 12 uur formaat

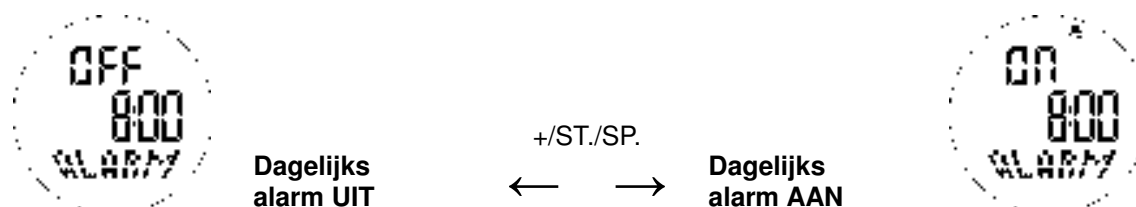
SET/RECORD ↓



In de tijd stand, houdt [SET/RECORD] 2 seconden ingedrukt om in de tijd instel stand te komen

1. Jaar instellen:  
Druk op [+ /ST./SP.] of [-/LAP] om de waarde in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [SET/RECORD] om de instelling te bevestigen.
2. Herhaal dezelfde procedure om achtereenvolgens in te stellen: Datum formaat, maand, dag, tijd formaat, uren en minuten
3. Na het instellen van de minuten drukt u op [MODE/⌚] om terug te keren naar de tijd stand, of op [SET/RECORD] om de instel cyclus te herhalen.

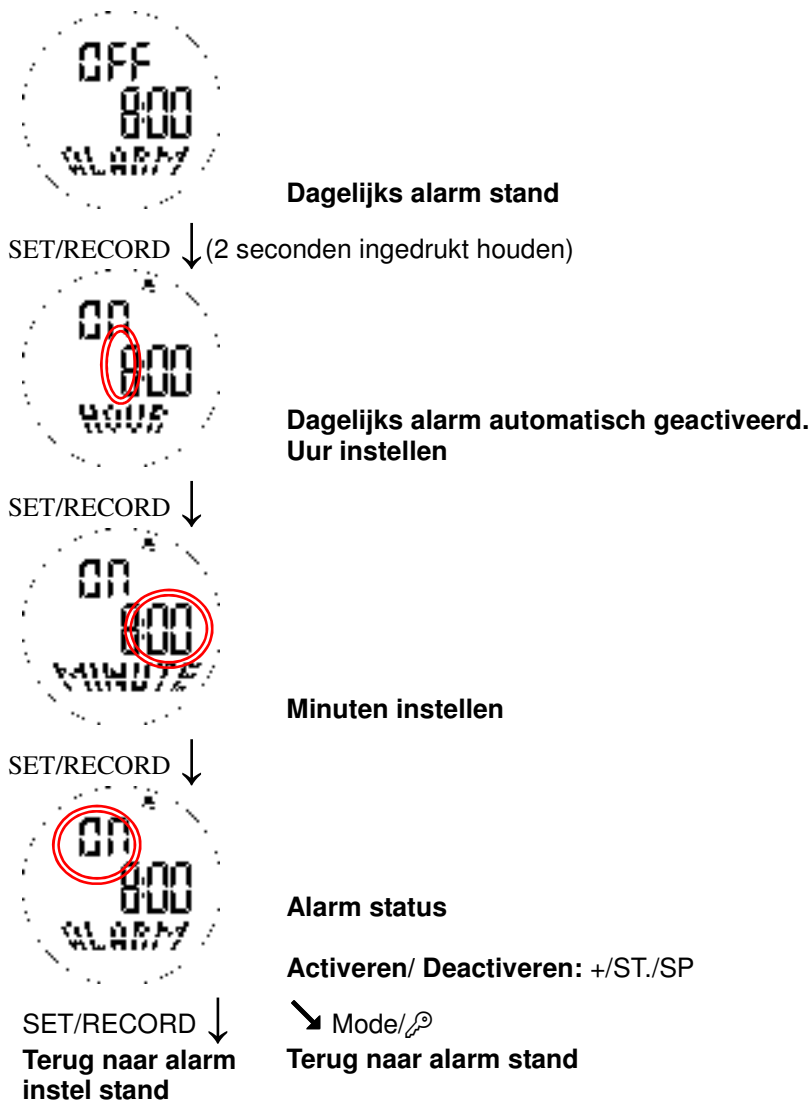
### Het AAN/UIT zetten van het alarm



1. In de dagelijks alarm stand, druk op [+ /ST./SP.] om het alarm AAN te zetten. Een bel symbool verschijnt in de display. Om het alarm UIT te zetten drukt u nogmaals op [+ /ST./SP.] en het bel symbool verdwijnt.
  2. Na 20 seconden keert de display terug naar de tijd stand.
- Als het alarm AAN staat geeft het horloge op de ingestelde tijd een signaal af gedurende 20 seconden. Om het alarm af te zetten kunt u op een willekeurige toets drukken.

### Het instellen van het alarm

U kunt het instel menu op elk gewenst moment verlaten door op de [MODE/⌚] toets te drukken. Alle instellingen die u gedaan heeft voordat u op de toets drukt worden opgeslagen. Bij het instellen van waarden kunt u het instellen versnellen door de [+ /ST./SP.] of [-/LAP] toetsen 2 seconden ingedrukt te houden.



In de dagelijks alarm stand, houdt [**SET/RECORD**] 2 seconden ingedrukt om in de alarm instel stand te komen. Het alarm wordt automatisch geactiveerd.

1. Uren instellen:  
Druk op [**+/ST./SP.**] of [**-/LAP**] om de alarm uren in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [**SET/RECORD**] om de instelling te bevestigen.
2. Minuten instellen:  
Druk op [**+/ST./SP.**] of [**-/LAP**] om de alarm minuten in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [**SET/RECORD**] om de instelling te bevestigen.
3. Alarm status:  
Druk op [**+/ST./SP.**] of [**-/LAP**] om het alarm te activeren/deactiveren.
4. Druk op [**MODE/🌀**] om de dagelijks alarm instel stand te verlaten en terug te keren naar de dagelijks alarm stand, of op [**SET/RECORD**] om de instel cyclus te herhalen.

***P.S. Als het dagelijks alarm en het calorie doel alarm in dezelfde stand komen, heft het calorie alarm voorrang en gaat het dagelijks alarm niet af. Het dagelijks alarm gaat weer af op de volgende dag.***



## OEFENING TIMER STAND (Maximale duur van de timer: 29 uur 59 minuten)

In de Oefening timer stand, helpen drie count-down timers u om uw training in goede banen te leiden. De warm up timer telt 5 minuten af voor de aanvang van uw training. Daarna telt de Oefening timer af gedurende de vooraf ingestelde oefening tijdsduur. De herstel timer begint zodra het training programma is gestopt. Alle drie de timers geven een signaal af zodra ze gestopt zijn, gebruikers kunnen de warm up en herstel timers aan of uitzetten in het training parameter instel programma.

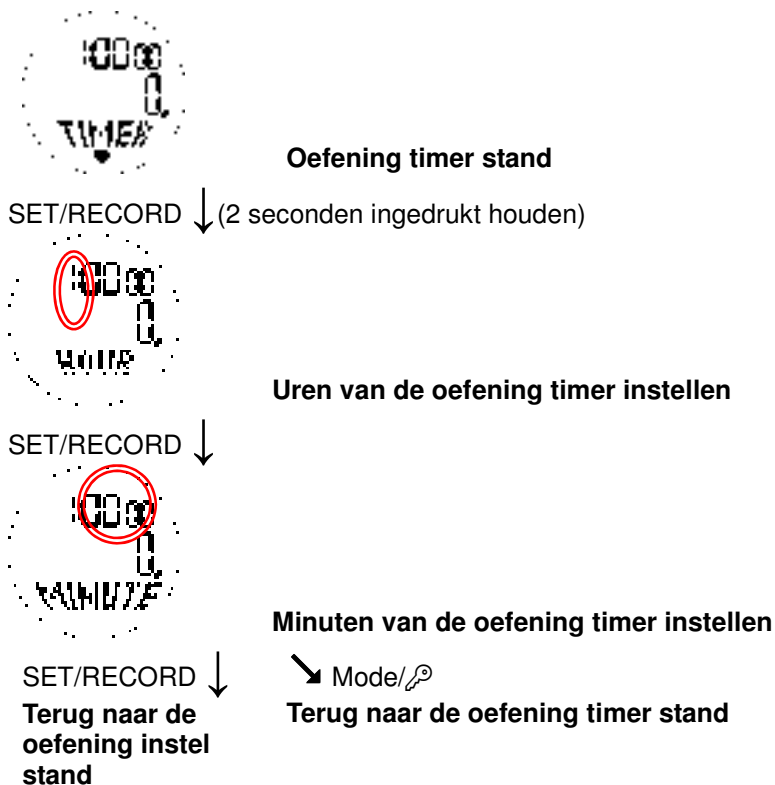
Als de timer in de pauze stand staat of gestopt wordt, kunt u de, van een tijdstempel voorziene, resultaten inzien van de totale oefening tijd, de gemiddelde en maximum hartslag, het percentage van de maximum hartslag alsmede de verbruikte vet en calorieën aantallen.

Gebruikers kunnen een calorie doel alarm instellen, dat aangeeft wanneer een specifiek calorie verbruiksdoel bereikt wordt.

### Het instellen van de countdown timer in de Oefening timer stand

U kunt het instel menu op elk gewenst moment verlaten door op de [MODE/⌚] toets te drukken. Alle instellingen die u gedaan heeft voordat u op de toets drukt worden opgeslagen.

Bij het instellen van waarden kunt u het instellen versnellen door de [+ST./SP.] of [-LAP] toetsen 2 seconden ingedrukt te houden.



1. Druk op [MODE/⌚] tot het horloge in de oefening timer stand staat.
2. Houdt [SET/RECORD] 2 seconden ingedrukt om in de oefening instelstand te komen.
3. Stel de uren van de oefening timer in:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om de uren in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [SET/RECORD] om de instelling te bevestigen.
4. Herhaal dezelfde procedure voor het instellen van de minuten.
5. Druk op [MODE/⌚] om terug te keren naar de oefening timer stand, of druk op [SET/RECORD] om de instel cyclus te herhalen.

## Het gebruik van de count down timer in de oefening timer stand

(Opmerking: Als er geen gebruikers gegevens zijn ingevoerd, gaat de display automatisch naar de profiel instel stand)

1. Druk op [MODE/⌚] tot het horloge in de oefening timer stand staat.
2. Druk op [+ST./SP.] om de warm up timer te starten. Deze telt dan 5 minuten af.  
(P.S. de warm-up timer wordt niet getoond als deze in de Activiteiten instel stand in de **OFF** stand is gezet)  
Om de warming up over te slaan, drukt u nogmaals op [+ST./SP.] .
3. De oefening tijd start daarna de count down.

### Als de oefening timer loopt:

- Druk op [+ST./SP.] om de timer te pauzeren of te herstarten.
- Druk op [SET/RECORD] om de gegevens te doorlopen van % maximum hartslag en maximum hartslag, vetverbranding en gemiddelde hartslag, calorieën en totaal calorie verbruik.
- Na 5 seconden, of als u op [MODE/⌚] drukt, keert de display terug naar de timer.

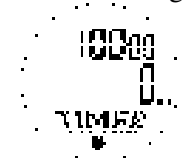
### Als de oefening timer in de pauze stand staat of gestopt is:

- Om de timer te herzetten voordat hij geëindigd is, houdt u [SET/RECORD] 2 seconden ingedrukt.
- Elke keer indrukken van [SET/RECORD] toont de dag/tijd stempel van de oefening, totale oefening duur, boven zone tijd, in zone tijd, onder zone tijd. % van de maximum hartslag en de maximale hartslag, verbrand vet, gemiddelde hartslag, herstel hartslag en verbruikte calorieën.
- Als u op [MODE/⌚] drukt tijdens het inzien van de gegevens keert de display automatisch terug naar de oefening timer stand.

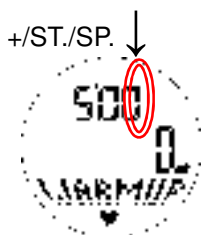
4. Als de timer stopt klinkt een signaal om aan te geven dat de ingestelde tijdsduur is bereikt.  
Als de herstel timer is ingesteld, begint deze af te tellen gedurende 3 minuten. Druk op [+ST./SP.] als u de herstel timer wilt overslaan en terug wilt keren naar de oefening timer stand.
5. Nadat de herstel timer is gestopt klinkt een signaal en keert de display automatisch terug naar de oefening timer stand.

### Opmerking:

- Het geluid signaal kan worden ingesteld of afgezet door [LIGHT] 2 seconden ingedrukt te houden in de oefening timer stand of stopwatch stand.
- De timer staat uit zolang de stopwatch loopt.
- De hartslag en het calorie verbruik worden alleen berekend in de oefening timer.
- Als het huidige calorie verbruik het calorie doel bereikt, verschijnt in de display, "CAL AL" als het alarm afgaat.



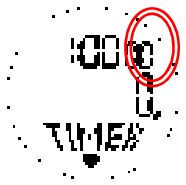
Oefening timer stand



Warm up timer

(P.S. De warm-up timer wordt niet getoond als deze in de Activiteiten instel stand op **OFF** is gezet)

[Alarm na 5 min] ↓ of +/ST./SP.



### Oefening timer

**Pauze/Herstart timer:** [+ / ST. / SP.]

**Herzetten naar eerste waarde:** [SET / RECORD] (2 seconden ingedrukt houden)

**Inzien oefening resultaten:** [SET / RECORD]

[Alarm gedurende laatste 5 seconden] ↓ Nadat ingestelde tijd is bereikt



### Oefening timer countdown gestopt

[Hoorbaar alarm] ↓



**Herstel timer** start vanaf 3'00"

Druk op + / ST. / SP. Om de herstel timer over te slaan en terug te keren naar de **Oefening timer stand** (P.S. Herstel sub-menu wordt niet getoond als deze in de Activiteiten instel stand op **OFF** is gezet)

[Alarm na 3 min] ↓

Als 0:00:00 wordt bereikt keert de display automatisch terug naar de **Oefening timer stand**

### Gegevens van de oefening timer uitlezen (nadat de timer is gestopt)

Op elk gewenst tijdstip tijdens het inzien van de gegevens, kunt u door indrukken van [MODE / ?] terugkeren naar de oefening timer stand

**Opmerking:** Als er geen voorgaande gegevens zijn opgeslagen, wordt, "NO Record" getoond.



Als de timer gestopt is

SET / RECORD ↓



**Datum en starttijd van de oefening**

SET / RECORD ↓



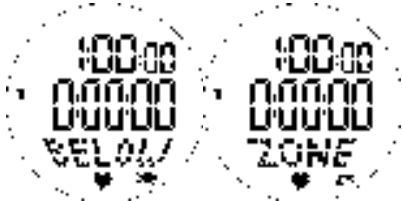
**Totale oefening tijd & boven zone tijd**

SET / RECORD ↓



Totale oefening tijd & in Zone tijd

SET/RECORD ↓



Totale oefening tijd & onder zone tijd

SET/RECORD ↓



% van de maximum hartslag & hoogst bereikte hartslag  
*(P.S. % van de maximum hartslag als de timer loopt wordt gedefinieerd als huidige hartslag gedeeld door maximum hartslag terwijl % van maximum hartslag als de timer is gestopt wordt gedefinieerd als gemiddelde hartslag gedeeld door maximum hartslag)*

SET/RECORD ↓



Vet verbranding & gemiddelde hartslag

SET/RECORD ↓



Herstel hartslag

Wordt niet getoond als de herstel timer uitgezet is

SET/RECORD ↓



Training calorieën & totaal calorie verbruik

SET/RECORD



(2 seconden ingedrukt houden)



Herzetten van totaal calorie verbruik naar 0

SET/RECORD ↓

Terug naar gegevens stempel substand



Terug naar oefening timer stand

## **STOPWATCH STAND (Maximale duur stopwatch: 29 uur 59 minuten 59 Seconden)**

De stopwatch stand stelt u in staat om training statistieken op te slaan voor 21 rondes. Nadat u de stopwatch op pauze heeft gezet of gestopt heeft, kunt u de volgende statistieken uitlezen: ronde tijd, gemiddelde hartslag en calorie verbruik voor elke afzonderlijke ronde.

Gedurende de eerste 60 minuten loopt de stopwatch op 1/100 seconden, daarna op 1 seconde.

### **Het gebruik van de stopwatch**

**Opmerking: Als er geen gebruikers gegevens zijn ingevoerd, komt u automatisch in de Gebruikers profiel instel stand.**

1. Druk op [MODE/⌚] tot u in de stopwatch stand staat. “CHRONO” verschijnt in de display.
2. Druk op [+ /ST./SP.] om de stopwatch te starten.

#### **Als de stopwatch loopt:**

##### **Om een ronde te verhogen:**

- Druk op [-/LAP] om een ronde te verhogen.
- De ronde tijd, ronde nummer en gemiddelde hartslag van de huidige ronde worden 5 seconden weergegeven waarna de stopwatch automatisch terugkeert naar de lopende stand.
- De volgende ronde wordt eveneens getoond.

##### **Om gegevens in te zien:**

- Als de stopwatch loopt, kunt u ook op [SET/RECORD] drukken om de volgende gegevens in te zien: % maximale hartslag, maximale hartslag, verbrand vet, gemiddelde hartslag, calorie verbruik en totale calorieën.
  - Na 5 seconden of als u op [MODE/⌚] drukt, keert de display terug naar de lopende stand.
3. Om de stopwatch te pauzeren, drukt u op [+ /ST./SP.].  
De ronde tijd, ronde nummer en gemiddelde hartslag worden 5 seconden weergegeven, waarna de stopwatch terug keert naar de pauze stand. **(Opmerking: het horloge beschouwt een enkele stopwatch training als een 1-ronde training)**
  4. Om de stopwatch te herzetten als hij in de pauze stand staat, drukt u 2 seconden op [SET/RECORD].

### **Opmerking:**

- Het geluid signaal kan worden aan of uitgezet door [LIGHT] 2 seconden ingedrukt te houden in de oefening timer stand of stopwatch stand.

Als het doel calorie verbruik is bereikt, gaat gedurende 20 seconden een geluid af en knippert “CAL AL” in de display.



- De timer staat uit zolang de stopwatch loopt.
- Als u op [-/LAP] drukt nadat de laatste ronde (ronde 21) is bereikt, verschijnt “MAX LAP” en wordt de stopwatch gestopt.
- Als het maximale aan tal rondes (21 rondes) of de maximale duur van de stopwatch (29uur 59min 59sec) is bereikt, gaat een signaal af.

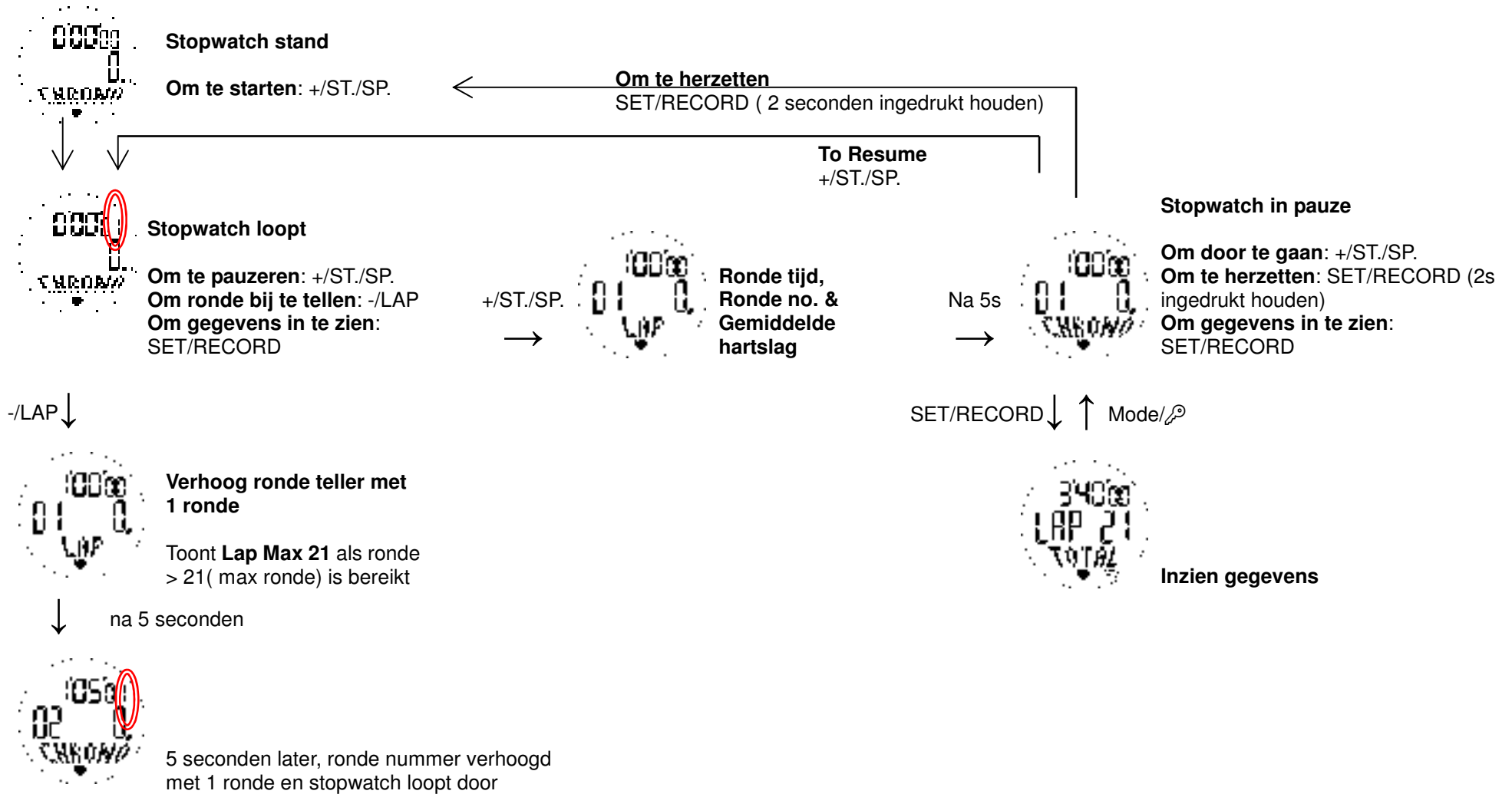
## Het inzien van de ronde gegevens

Om ronde gegevens in te zien, dient u de stopwatch tenminste eenmaal gebruikt te hebben, anders verschijnt “**NO LAP**” in de display.

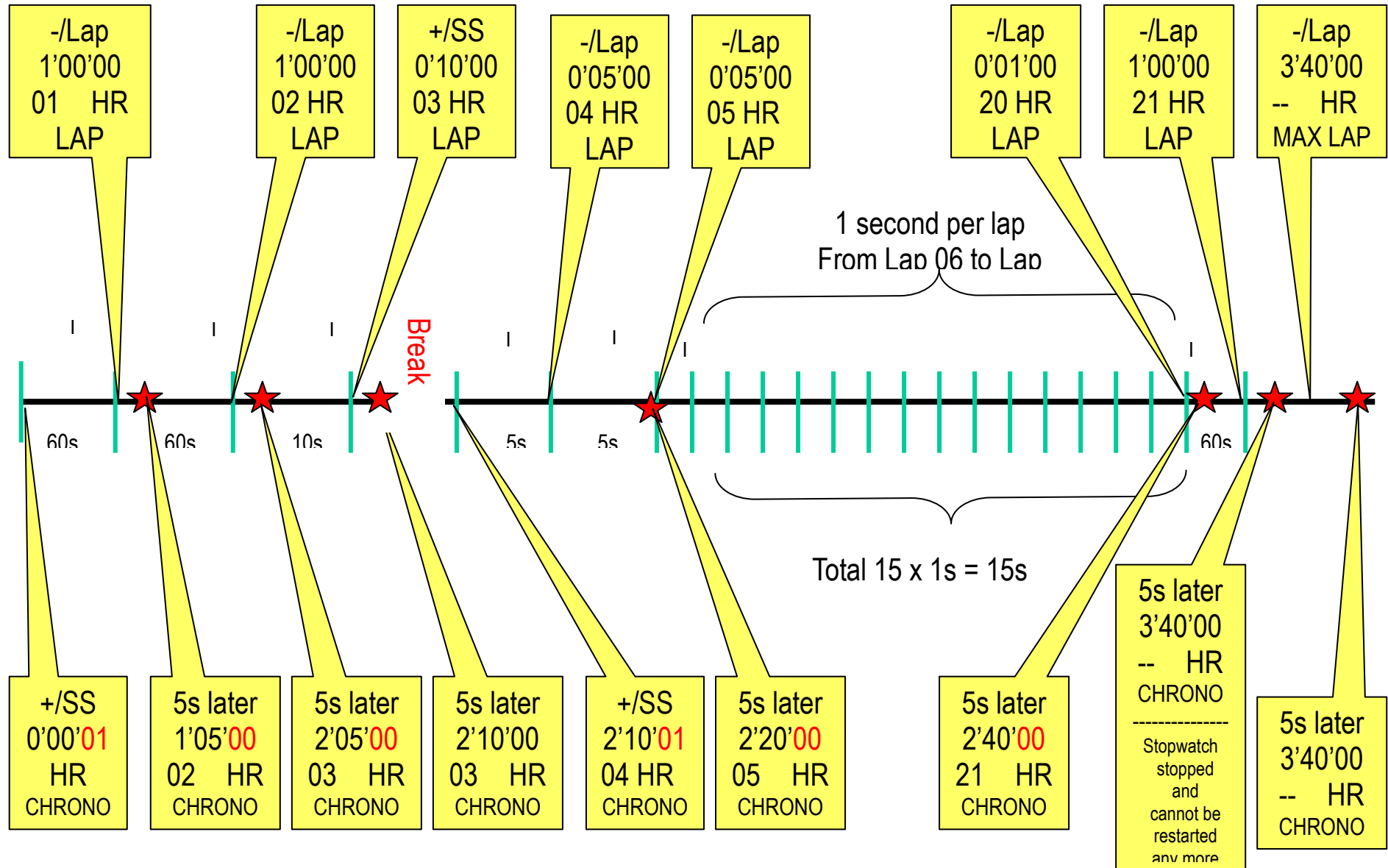
Als u tijdens het inzien van de gegevens op [**MODE**/ $\varnothing$ ] drukt, keert de display terug naar de stopwatch stand.

1. Als de stopwatch in de pauze stand staat, drukt u op [**SET/RECORD**].
2. De volgende gegevens worden getoond door achter elkaar op [**SET/RECORD**] te drukken:
  - Totale ronde tijd en opgenomen aantal rondes
  - Totale oefening tijd en boven de zone tijd
  - Totale oefening tijd en binnen de zone tijd
  - Totale oefening tijd en onder de zone tijd
  - % maximum hartslag en hoogst bereikte hartslag
  - Verbrand vet en gemiddelde hartslag
  - Verbruikte calorieën en totale calorieën (De gebruiker kan deze totale calorieën teller herzetten)
3. Na het inzien van het bovenstaande, verschijnt het ronde keuze scherm. U kunt nu een ronde selecteren waarvan u de statistieken wilt inzien.  
Druk op [**+ / ST / SP.**] of [**- / LAP**] om het ronde nummer te kiezen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het inzien te versnellen.  
Druk op [**SET/RECORD**] om uw keuze te bevestigen.
4. De ronde tijd, ronde nummer en gemiddelde hartslag worden getoond.
5. Als u de laatst opgenomen ronde inziet keert u door indrukken van [**SET/RECORD**] terug naar het begin van de opgenomen gegevens. Anderzijds keert u door indrukken van [**SET/RECORD**] terug naar het ronde keuze scherm. U kunt daarna de statistieken van andere rondes inzien.
6. Als de verbruikte calorieën en totale calorieën worden getoond, kunt u, door 2 seconden ingedrukt houden van [**SET/RECORD**] de totaal calorieën teller op 0 zetten.
7. Als u tijdens het inzien van de gegevens op [**MODE**/ $\varnothing$ ] drukt, keert de display terug naar de stopwatch stand.

## Stopwatch stand



Afbeelding





## Inzien van de stopwatch gegevens (als de stopwatch is gestopt)

Opmerking: Als u op [MODE/↻] drukt tijdens het inzien keert u automatisch terug naar de **stopwatch stand**



Stopwatch stand (pauze)

SET/RECORD ↓



Totale ronde tijd & aantal opgenomen rondes

SET/RECORD ↓



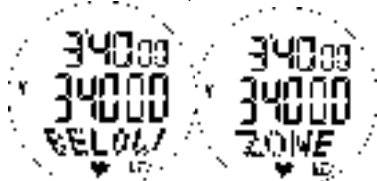
Totale oefen tijd & boven de zone tijd

SET/RECORD ↓



Totale oefen tijd & binnen de zone tijd

SET/RECORD ↓



Totale oefen tijd & onder de zone tijd

SET/RECORD ↓



% maximum hartslag & hoogst bereikte hartslag

*(P.S. % maximum hartslag als de stopwatch loopt wordt gedefinieerd als huidige hartslag gedeeld door maximum hartslag, terwijl % maximum hartslag als de stopwatch is gestopt wordt gedefinieerd als gemiddelde hartslag gedeeld door maximum hartslag)*

SET/RECORD ↓



Verbrand vet & gemiddelde hartslag

SET/RECORD ↓



### Verbruikte calorieën & totale calorieën

De gebruiker kan [SET/RECORD] 2 seconden ingedrukt houden om de totale calorie teller op 0 te zetten

SET/RECORD ↓



### Ronde keuze

Om ronde te kiezen: +/ST./SP. of -/LAP

SET/RECORD ↓



### Ronde tijd, ronde nummer. & gemiddelde hartslag

SET/RECORD ↓

Als u de laatste ronde bekeken heeft:  
**Terug keren naar gegevens**



**Terug keren naar stopwatch stand**

Als een volgende ronde beschikbaar is:  
**Terug keren naar het ronde keuze scherm**

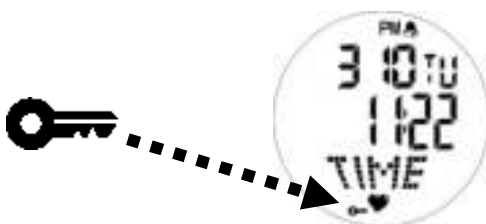
## TOETSVERGREDELING STAND

Deze stand voorkomt dat een toets per ongeluk wordt ingedrukt.

Houdt [MODE/⌚] 2 seconden ingedrukt om deze functie te activeren. Als de functie aanstaat heeft het indrukken van een toets geen effect, behalve in de volgende gevallen:

1. Als een alarm afgaat, kunt u op een willekeurige toets drukken om het te stoppen.
2. Alle bestaande instellingen en functies werken gewoon.
3. Het [⌚] icoon in de display knippert 3 keer als u een toets indrukt om aan te geven dat de toetsvergrendeling aan staat.

### Toetsvergrendeling AAN




### Toetsvergrendeling UIT



# GEBRUIKERS PROFIEL INSTELLEN


Dit stelt u in staat persoonlijke gegevens in te voeren voor een nauwkeurige berekening van uw Body Mass Index, fitness score, calorie verbruik en maximum hartslag.

## Het instellen van uw gebruikers profiel

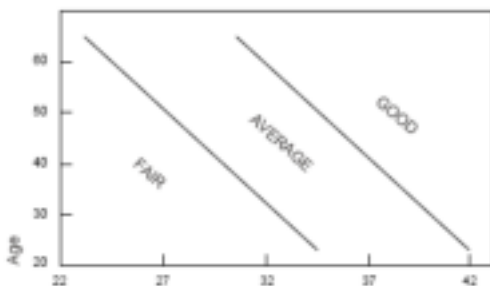
1. Druk op [**MODE**/] tot het horloge in de gebruikers profiel instel stand staat. “USER PROFILE” verschijnt in de display.
2. Houdt [**SET/RECORD**] 2 seconden ingedrukt tot “GENDER” (geslacht) wordt getoond.
3. Stel het geslacht in:  
Druk op [**+ /ST./SP.**] of [**- /LAP**] om het geslacht in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [**SET/RECORD**] om uw keuze te bevestigen.
4. Stel de leeftijd in:  
Druk op [**+ /ST./SP.**] of [**- /LAP**] om de leeftijd in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [**SET/RECORD**] om uw keuze te bevestigen.
5. Stel de gewicht eenheden in:  
Druk op [**+ /ST./SP.**] of [**- /LAP**] om te schakelen tussen kg en lbs.  
Druk op [**SET/RECORD**] om uw keuze te bevestigen.
6. Stel het gewicht in:  
Druk op [**+ /ST./SP.**] of [**- /LAP**] om het gewicht in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [**SET/RECORD**] om uw keuze te bevestigen.
7. Herhaal deze procedure voor het instellen van de lengte eenheden en uw lengte.
8. Als het oefening niveau scherm wordt getoond, kunt u uw niveau invoeren aan de hand van de volgende tabel:

Level 1 (laag)	Ongetraind
Level 2 (gemiddeld)	Sport activiteiten gemiddeld 2-3 keer per week gedurende ongeveer 1 uur
Level 3 (hoog)	Regelmatige sport activiteit met een hoog fysiek gehalte

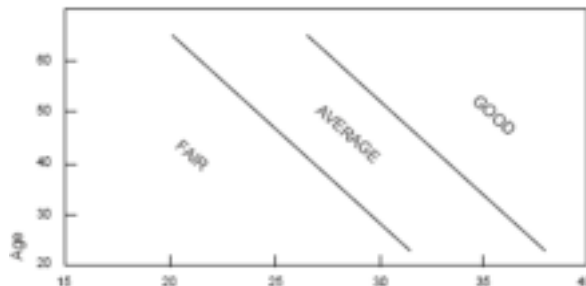
Druk op [**+ /ST./SP.**] of [**- /LAP**] om te kiezen tussen level 1, 2 of 3.  
Druk op [**SET/RECORD**] om uw keuze te bevestigen.

9. De display toont dan uw Body Mass Index en fitness score.  
Druk op [**MODE**/] om terug te keren naar de tijd stand, of druk op [**SET/RECORD**] om de instel cyclus te herhalen.

Hoe hoger uw fitness niveau, hoe hoger de score. Zie onderstaande tabel voor de fitness categorieën inzake uw score.



Fitness score voor mannen



Fitness score voor vrouwen

## Instel stand – gebruikers profiel

U kunt het instel menu op elk gewenst moment verlaten door op [MODE/↵] te drukken. Alle instellingen die u gedaan heeft voordat u op de toets drukte worden opgeslagen.

Bij het instellen van waarden kunt u [+ /ST./SP.] of [-/LAP] 2 seconden ingedrukt houden om het instellen te versnellen.



**Gebruikers profiel instellen**

SET/RECORD ↓ (2 seconden ingedrukt houden)



**Instellen geslacht**

SET/RECORD ↓



**Instellen leeftijd**

SET/RECORD ↓



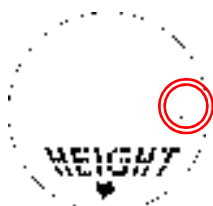
**Instellen gewicht eenheden (kg / lbs)**

SET/RECORD ↓



**Instellen gewicht**

SET/RECORD ↓



**Instellen lengte eenheden (cm/ft)**

SET/RECORD ↓



**Instellen lengte**

SET/RECORD ↓



**Oefen niveau (1-3)**

**1 (laag):** Ongetraind

**2 (gemiddeld):** Sport activiteit gemiddeld 2-3keer per week gedurende ongeveer 1 uur

**3 (hoog):** Regelmatige sport activiteit met een hoog fysiek gehalte

SET/RECORD ↓



**BMI & Fitness niveau**

SET/RECORD ↓

**Terug keren naar  
gebruikers profiel  
instelling**

↙ Mode/👤

**Terug keren naar tijd stand**

*P.S. Als u de leeftijd of het geslacht in de gebruikers profiel instelling wijzigt wordt het activiteits niveau in de activiteit instel stand teruggezet naar de fabrieks waarde [2] en de hartslag grens fabrieks waarde. Gebruikers kunnen deze waarden overschrijven door ze handmatig in te voeren.*

## TRAINING PARAMETER INSTELLEN

Dit stelt u in staat om de beschikbare alarmen aan te passen. Er zijn 2 optionele alarmen om u te helpen uw training in de gaten te houden. Ze zijn beschikbaar in zichtbare en hoorbare vorm, of beide.

- Het hartslag alarm gaat af als uw hartslag buiten de door u ingestelde grenzen komt.
- Het doel calorie alarm gaat af zodra het doel is bereikt.

Voor uw gemak wordt de hartslag doel zone automatisch vastgesteld aan de hand van de door u ingevoerde gegevens over leeftijd en oefening intensiteit, maar elke handmatige invoer overschrijft deze automatische instelling.

### Het instellen van een alarm en training parameters

U kunt het instel menu op elk gewenst moment verlaten door op [MODE/⌂] te drukken. Alle instellingen die u gedaan heeft voordat u op de toets drukte worden opgeslagen.

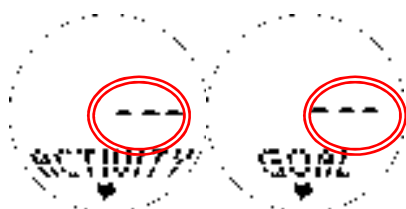
Bij het instellen van waarden kunt u [+ /ST./SP.] of [-/LAP] 2 seconden ingedrukt houden om het instellen te versnellen.

*P.S. Als u de leeftijd of het geslacht in de gebruikers profiel instelling wijzigt wordt het activiteits niveau in de activiteit instel stand teruggezet naar de fabrieks waarde [2] en de hartslag grens fabrieks waarde. Gebruikers kunnen deze waarden overschrijven door ze handmatig in te voeren.*



Training parameter instel stand

SET/RECORD ↓ (2 seconden ingedrukt houden)



Voer gewenste oefening intensiteit in  
1=laag; 2=gemiddeld;  
3=hoog

SET/RECORD ↓



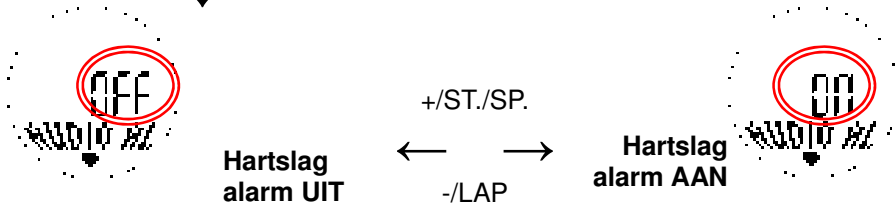
Stel hartslag bovengrens in

SET/RECORD ↓



Stel hartslag ondergrens in

SET/RECORD ↓



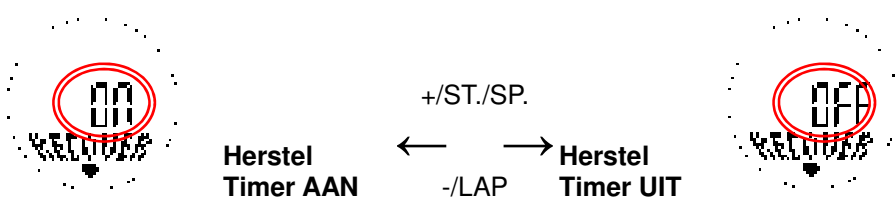
SET/RECORD ↓



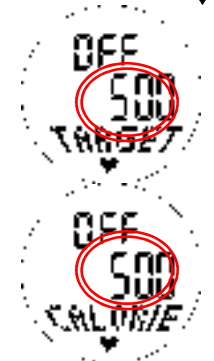
SET/RECORD ↓



SET/RECORD ↓



SET/RECORD ↓



**Instellen doel calorieën**

De doel calorie stand werkt onafhankelijk in de oefening timer of stopwatch stand. Dit betekent dat elke stand zijn eigen huidige calorie verbruik kan aangeven om te vergelijken met de ingestelde doel calorie.

De fabrieks waarde is 500 Kcal, de gebruiker kan deze waarde handmatig wijzigen. De huidige training calorie wordt vergeleken met de doel calorie en als deze bereikt wordt, knippert [CAL AL] in de display en gaat een 20 seconden durend alarm af. De gebruiker kan de huidige verbruikte calorieën bij elkaar tellen door meermalen op de Start/Stop toets van de oefening timer of de stopwatch te drukken. Als u de timer of stopwatch eenmaal herzet heeft, worden de verbruikte calorieën weer op 0 gezet.

Gebruikers wordt geadviseerd een haalbare doel calorie in te stellen, anders gaat het alarm niet af:

- i. U dient een hoger calorie doel in te stellen dan de huidige waarde die u verkregen heeft na een gestarte en gestopte training.
- ii. Stel een haalbare doel calorieën waarde in

SET/RECORD ↓



SET/RECORD ↓

Terug keren naar het startpunt van de training  
parameter instelling

↙ Mode/🔊 Terugkeren naar de tijd  
stand

1. Druk op [MODE/🔊] tot het horloge in de training parameter instel stand staat. “ACTIVITY SETTING” verschijnt in de display.
2. Houdt [SET/RECORD] 2 seconden ingedrukt tot “ACTIVITY GOAL” wordt getoond. Beslis welke oefening intensiteit u wilt instellen. (1=laag; 2=gemiddeld; 3=hoog)  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om de intensiteit in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
3. Instellen van de hartslag boven grens:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om de boven grens in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.  
Instellen van de hartslag onder grens:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om de ondergrens in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
4. Zet het Audio hartslag alarm AAN of UIT:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om deze functie aan of uit te zetten.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
5. Zet het LED hartslag alarm AAN of UIT:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om deze functie aan of uit te zetten.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
6. Warm Up Timer instelling:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om deze functie aan of uit te zetten.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
7. Herstel Timer instelling:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om deze functie aan of uit te zetten.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
8. Doel calorie alarm  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om het calorie verbruik doel in te stellen. Houdt de knoppen 2 seconden ingedrukt om het instellen te versnellen.  
Druk op [SET/RECORD] om uw keuze te bevestigen.
9. Zet het calorie alarm AAN of UIT:  
Druk op [+ST./SP.] of [-LAP] om deze functie aan of uit te zetten.  
Druk op [MODE/🔊] om terug te keren naar de tijd stand, of druk op [SET/RECORD] om de instel cyclus te herhalen.

### **Hoorbaar en zichtbaar alarm:**

Deze hartslag monitor heeft 2 alarm functies, namelijk een hoorbaar en een zichtbaar alarm, om aan te geven of de huidige hartslag onder of boven de voor-ingestelde waarde ligt. Het hoorbare alarm kan aan of uitgezet worden, het zichtbare alarm is niet instelbaar

Relatie tot voor-ingestelde hartslag zone	Alarmtoon patron	Zichtbaar alarm
Huidige hartslag is beneden de ingestelde onder grens	<b>Enkelvoudig alarm</b>	<b>Display toont knipperende hartslag</b>
Huidige hartslag is boven de ingestelde boven grens	<b>Tweevoudig alarm</b>	



Huidige hartslag is 90% boven de maximum hartslag	<b>Drievoudig alarm</b>	
---	-------------------------	--

## Het selecteren van uw maximum en minimum hartslag waarden

Hoewel het ingebouwde training programma in de hartslag monitor uw hartslag doel zone automatisch aanpast volgens de door u ingestelde gegevens, vindt u hieronder een methode om zelf uw hartslag grenzen te bepalen:

$$220 - \text{leeftijd} = \text{Maximum hartslag (MHR)} \quad [\text{slagen per minuut}]$$

<b>50% van HR</b>	
	<b>Gematigde activiteit</b>
<b>60% van MHR</b>	
	<b>Gewichts controle</b>
<b>70% van MHR</b>	
	<b>Aerobic zone</b>
<b>80% van MHR</b>	
	<b>Anaerobic grens zone</b>
<b>90% van MHR</b>	
	<b>Rode gebied (maximum inspanning)</b>
<b>100% van MHR</b>	

Voorbeeld van een 40-jarige man die zijn gewicht op peil wil houden:

Maximum hartslag grens =  $(220 - 40) \times 70\% = 126$  slagen per minuut

Minimum hartslag grens =  $(220 - 40) \times 60\% = 108$  slagen per minuut

## Het berekenen van uw Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index is een internationale standaard methode om zwaarlijvigheid (of niet-zwaarlijvigheid) te meten. Uw BMI wordt berekend en weergegeven als u uw gebruikers profiel instelt.

$$\text{BMI} = (\text{lichaams gewicht in kilogrammen}) / (\text{Lichaams lengte in cm})^2$$

	<b>Wereld Gezondheid Organisatie</b>
<b>Ondergewicht</b>	<18.5
<b>Normaal</b>	18.5 – 24.9
<b>Overgewicht</b>	25.0 – 29.9
<b>1e graads zwaarlijvigheid</b>	30.0 – 34.9
<b>2e graads zwaarlijvigheid</b>	35.0 – 39.9
<b>3e graads zwaarlijvigheid</b>	>= 40

# ONDERHOUD INSTRUCTIES

## Het schoonmaken van uw horloge

Reinig het horloge en de zender/borstband met een licht bevochtigde doek. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen of oplossingen.

## Het vervangen van de batterij

Als de batterij te zwak wordt om de hartslag meter van stroom te voorzien, dan verschijnt het doorkruiste-batterij symbool in de display.

Zowel de zender als het horloge worden gevoed door een lithium batterij van het type CR2032, 3V. Laat de batterijen vervangen door een gekwalificeerd persoon zodat de water bestendigheid gewaarborgd blijft.

## Batterij spaar stand

Om de batterij te sparen, schakelt het horloge automatisch in de stand-by stand als gedurende 5 minuten geen hartslag ontvangen wordt. Om de hartslag meter te reactiveren, schakelt u hem in de Oefening timer stand of Stopwatch stand.

---

# SPECIFICATIES

Tijd formaat:	12-uur / 24-uur
Datum formaat:	Maand – Jaar of Weekdag – dag
Kalender formaat:	Dag-maand of Maand-Dag
Kalender bereik:	2006 – 2055
Stopwatch:	(H:MM:SS) 0:00:00 – 29:59:59 (Max. 21 ronden)
Countdown Timer:	(H:MM:SS) 0:01:00 – 29:59:00
Warm up Timer:	Door gebruiker in te schakelen, 5 minuten voor de training begint
Herstel Timer:	Door gebruiker in te schakelen, 3 minuten na afloop van de training
Alarm:	Dagelijks alarm, alarm voor hartslag grenzen en calorie doel
Hartslag:	30-240 slagen per minuut
Display eenheden:	Metrisch of Imperiaal systeem
Lengte invoer bereik:	50~250cm (1'08"~8'02")
Gewicht invoer bereik:	20~200kg (44~441 lb)
Leeftijd invoer bereik:	7~99 jaar
Calorie berekening:	0 - 9999 kcal
Totale calorie teller	0-99999 kcal
Vet verbranding:	in grammen
Batterij in horloge:	CR2032, 3V
Batterij in zender:	CR2032, 3V
Zend bereik:	75-80 cm
Water-bestendig:	horloge – tot 3atm zonder indrukken toetsen zender – tot 1atm

## Werkings omstandigheden:

<b>Bediening temperatuur</b>	5° C....40° C (41° F...104° F)
<b>Opslag temperatuur</b>	-20° C ....70° C (-40° F ... 158° F) bij 10% ... 95% RH

Drukfouten en/of tussentijdse wijzigingen voorbehouden.