

# CW Kalenji 700 Coded Kalenji



**2** GARANTIE JANS EN USAGE NORMAL - 2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIA 2 ANOS DE USO NORMAL - GARANTIE 2 ANNEE BEI NORMALER VERWENING - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAARE GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZACAO NORMAL - GARANZIA 2 ANNI WY WYKONACZ NORMALNYM UZYTECZNIOWANIU PRODUKTU - 2 EV GARANCIA RINDEL TESSZERU HASZNALAT ESETERE - GARANTIA 2 ANNI IN CONDIZIONI DI UTILIZAZIONE NORMALE - PRIBEZNOH POSUVANI ZARUKA S POUZITIM - SARBIA 2 GODINE PROM BICENEN POUZITI - 2 ANS GARANTII VIO NORMALI SUI UCE - BPLDEN 3A BODENITTE OPTAHANIMU MORE DA INNA DVAITICPOHIO OTKRYTIENIEI SVLEKLETIEE EKIPKY BOJIDATA DHOHRA CPEDA - NORMAL KULLANIMDA 2 SENELIK GARANTI - FAHANTIGANCO PROTIKON 2 ROKE PRA NORMALNACHOV ZACTOCEHNI - ضمانت لمدة عامين مع الاستخدام العادي - 保證2年內可正常使用

OXYLANE  
4 Boulevard de Mons - BP299  
59665 Villeneuve d'Ascq Cedex  
France



[www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)



Ref notice : 1236.839



Made in China  
Fabricado na China  
İmal edildiği yer Çin  
Произведено в Китае  
中国制造-合格品

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti  
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa  
34235 Istanbul - Turkey

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия,  
Московская область,  
Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ  
«Алтуфьево», владение 3,  
строение 3

CNPJ : 02.314.041/0001-88

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda



**Congratulations on your purchase of this CW Kalenji 700 heart rate monitor!**

**If you play a sport regularly or want to make progress in your training, the CW Kalenji 700 heart rate monitor is for you.**

**The CW Kalenji 700, with its automatic target zone and out of zone alarm, simultaneous heart rate and stopwatch/countdown display, exercise intensity display in % and training session recording function, will help you to accurately manage your training sessions and achieve your objectives.**

**This product uses an exclusive dynamic heart rate measurement technique. It adapts to the intensity of your exercise to provide the best possible combination of measurement stability and responsiveness.**

**The product's design and comfort have also been specially tailored to suit all body types and to make it easy to use during sporting activity.**

**Please read the owner's manual carefully before use. Keep this manual for the entire life of the product.**

## LIMITED WARRANTY

OXYLANE guarantees the initial purchaser of this product that it is free from defects of material or workmanship.

This product is guaranteed for two years from the purchase date. Please keep your receipt as proof of purchase.

The guarantee does not cover:

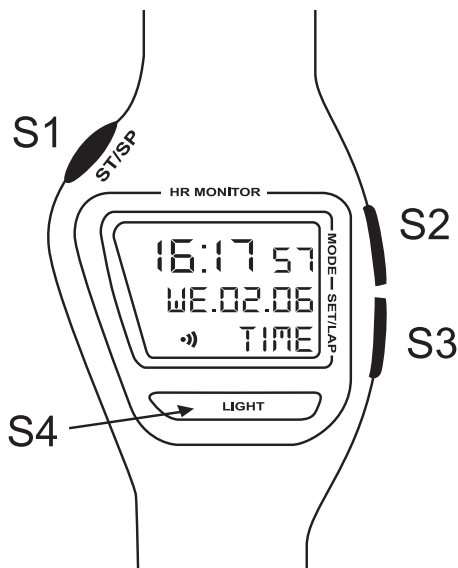
- damage resulting from misuse, from a failure to respect the precautions for use, from accidents, from improper maintenance or from commercial use of the product.
- damage resulting from repairs carried out by persons not authorised by OXYLANE.
- batteries or casings which are cracked or broken or which show signs of impacts.
- During the warranty period, the item will either be repaired free of charge by an authorised repair service or replaced free of charge (depending on the distributor).
- The warranty does not cover the elastic strap, which is subject to wear and tear.

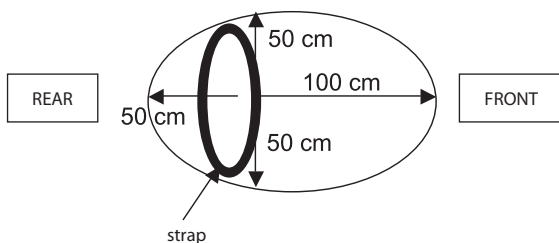
## Normal conditions of use

This CW Kalenji 700 heart rate monitor is made up of a watch and a chest strap.

The watch is designed to be worn on the wrist or placed on its bicycle mount during various sporting activities, in a temperate climate. It allows the user to display various items of information and to access its functions, such as the stopwatch, using the buttons.

The chest strap must be positioned on the thorax. When correctly placed it transmits heart rate data to the watch. When placed in its cradle (see diagram), the watch displays your heart rate and various additional items of information (target zone, exercise intensity, etc) to manage and maximise your fitness regime or your training.





## USAGE RESTRICTIONS

### Recommendations for use :

- Handle the product with care - do not drop it or subject it to strong impacts.
- Do not dismantle the watch. This would void the warranty and could cause damage and loss of waterproofing.
- Do not subject the watch to extreme temperatures. If the watch is exposed to the sun for too long, the display may darken temporarily, before returning to normal when it has cooled down.
- Only clean the watch using a soft damp cloth. Do not use detergents, as these may damage the watch equipment. Only the elastic part of the strap may be machine washed (30°).

### Waterproof design :

This watch is waterproof to **5 ATM**. It can therefore be used in wet conditions, in heavy rain, in the shower or when swimming. However, you must not dive when wearing it, or swim to depths greater than 5m. Do not press the buttons under water.

The chest strap is only “water resistant”. This means it is impermeable to sweat and can be worn in the rain and under wet clothing, but should not be worn in the shower or when swimming.

### ⚠ Warning !

This product is designed for sports and leisure activities. It is not a medical device. The information given by the device or in this booklet is merely for information purposes and must only be used to monitor medical progress after consultation with and the agreement of your doctor.

Likewise, healthy athletes should bear in mind that determining maximum heart rates and personal training goals are vital elements of an effective and risk-free training programme.

It is recommended that you seek the advice of your doctor or health professional to set a maximum heart rhythm, your upper and lower rates, and an exercise frequency and duration suited to your age, physical condition and desired results.

Finally, because of possible disturbances caused by the radio transmission system, we advise that users of pacemakers do not use a heart rate monitor which uses this technology, such as the CW Kalenji 500.

**Failure to comply with these recommendations may cause a fatal risk.**

## FIRST USE

Before using your **CW Kalenji 700** heart rate monitor, read the instructions carefully and follow the setting procedures closely.

### Batteries

The chest strap uses a CR 2032 3V battery.

The watch uses a CR 2032 3V battery.

### Watch :

We recommend that you do not change the watch battery yourself. Instead you should ask a Kalenji specialist to change it for you.

If you change the battery yourself, you risk damaging the seal, thus impairing the waterproof design and voiding your warranty.

Please check the availability of the battery with your retailer before you travel.

### Chest strap :

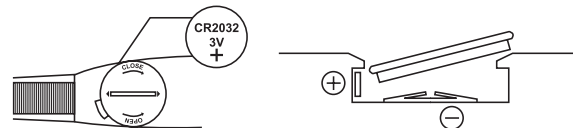
If the heart rate data becomes incoherent or the heart symbol does not flash on the screen when the watch is placed in its cradle, it may be necessary to change the chest strap battery.

You can change the battery yourself, without the aid of specialist tools.

How to change the battery :

- Unscrew the battery compartment lid using a coin and then remove it.
- Remove the old battery by tapping the other side of the strap.
- Replace the used battery with a CR2032 3V lithium battery without touching the 2 poles (it may lose its charge). The battery should be positioned with the + pole (printed side) facing upwards.
- Replace the lid carefully (be careful with the waterproof join) and turn it a quarter of a turn to the “**close**” position.

Should you have a problem, contact your retailer.



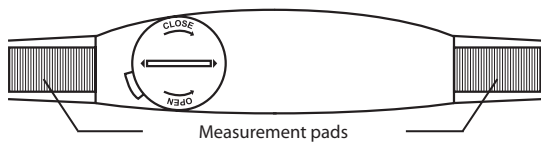
## RECYCLING



The “crossed-out bin” symbol indicates that this product and the batteries it contains cannot be disposed of with household waste. They are subject to a specific type of sorting. Deposit the batteries and your unusable electronic product in an authorised collection area for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

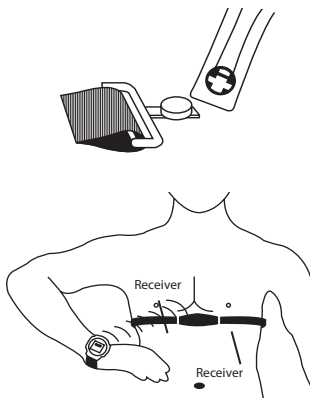
## PLACING THE CHEST STRAP

The chest strap functions as a receiver and a transmitter. At the surface of your skin it measures the differences in potential created by your heart beat. It then sends this information to the watch by radio signal. Measurement quality and accuracy depend on it being correctly positioned, as does comfort during exercise. As the diagram below shows, the receivers are the black rubber surfaces on both sides of the central section.



### Placing procedure :

1. Moisten the pads with water or a conductive liquid gel to ensure good contact.
2. Insert one of the ends of the elastic into one of the specially designed holes in the strap.
3. Join the strap around your chest and position it just below your pectoral muscles. Place one of the pads below your heart and the other under your right pectoral muscle.
4. Adjust the length of the strap for a firm but comfortable hold. The strap should not move if you jump or move your arms.
5. Check it is positioned correctly by holding the watch 50cm away. The heart symbol should flash on the display.



If it does not flash correctly:

- Reduce the distance between the strap and the watch.
- Adjust the strap position while moistening the pads well.
- Check the batteries, especially in the strap.

### ⚠ Important :

- Avoid positioning the pads on very hairy areas.
- In cold and dry climates, the strap may need several minutes to work correctly. The pads need a layer of sweat to ensure contact with the skin.
- When it begins taking measurements, the watch may show very high values for around 20 seconds. This is the algorithm beginning. After this time the display will stabilise and show correct values.
- Be careful to insert the elastic strap clip into the hole in the strap designed for this purpose. Maintain the lock pin by passing your finger behind the strap.

## NAVIGATION SYSTEM

The heart rate monitor has six different modes :

**TIME mode :** displays the time and date.

**HRM mode :** displays heart rate on the top line. Displays the exercise stopwatch, exercise intensity in %, time in the target zone, calories expended, and average and maximum rate on the middle line. Displays the heart symbol and out of target zone arrows. Displays recovery time necessary after exercise.

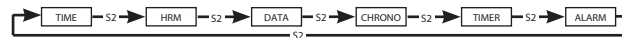
**DATA mode :** displays data saved during each session: exercise time, exercise intensity, time in the target zone, calories expended, average and maximum rate, time out of the target zone and the time needed to reach recovery rate.

**STOPWATCH mode :** displays exercise time and lap time.

**TIMER mode :** displays the countdown and heart rate.

**ALARM mode :** displays the time set for the alarm and whether or not the alarms are activated (**ON** or **OFF**).

To change modes, press **S2**. The mode name (**TIME, HRM, etc**) is displayed on the screen for two seconds before the home screen of the function appears.



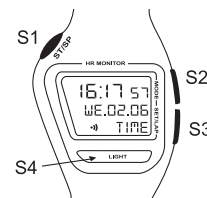
## EXPLANATION OF THE DIFFERENT MODES

### Practical information :

- When setting, the **S1** button increases the value.
- To make settings more quickly, hold down **S1** to increase scrolling speed.
- If no button is pressed for several seconds when setting, the watch automatically exits setting mode.

### 1 - Time mode

- S1** : hourly beep
- S2** : mode
- S3** : setting/return to zero
- S4** : electroluminescence



### Setting the time, date and 12/24 hour mode

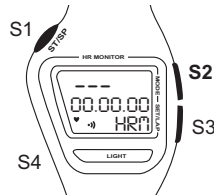
- In time mode, hold down **S3** for 3 seconds.
- The hours flash. Set the time chosen using **S1**.
- Confirm your setting by pressing **S2**. The minutes flash.
- Set the minutes using **S1**. Keep pressing **S2** to set the seconds, year, month, date and the 12/24 hour display mode. The day of the week is set automatically.
- Press **S3** to exit setting.

### Sounds setting

In time mode, press **S1** to activate/deactivate the hourly beep (beep at the top of the hour).

## 2 - Heart mode (HRM)

- S1** : hourly beep
- S2** : mode
- S3** : setting/return to zero
- S4** : electroluminescence



### Displaying the heart rate monitor (HRM)

In HRM mode, the top line displays heart rate in beats per minute (bpm). The heart symbol is displayed at the bottom of the screen. The heart flashes when the watch receives a signal sent by the chest strap.

The middle line displays four different items of information :

- total time elapsed since the beginning of the exercise session.
- time in the target zone since the beginning of the exercise session.
- average heart rate
- maximum heart rate

Press **S3** to go from one display to the next.

The **CW Kalenji 700** heart rate monitor offers two different modes for the target zone :

- manual target zone enabling direct entry of upper and lower limits in bpm
- automatic target zone enabling calculation of upper and lower limits according to the exercise intensity chosen.

The **CW Kalenji 700** heart rate monitor has a recovery function.

If you activate it, the device informs you after stopping exercise when you have reached a recovery rate set beforehand (for example, it tells you when your heart rate goes below 100 bpm).

### Setting the HRM mode

1. Go to **HRM** mode by pressing **S2**. To go to setting mode hold down **S3** for three seconds.
2. **NB** : After each operation, move on to the next setting by pressing **S2**.
3. Set your gender with **S1** : Choose "**MALE**" or "**FEMALE**". Move on to the next setting by pressing **S2**. Set your age with **S1**. Go to the next setting.
4. Now select your weight measurement unit ("**kg**" or "**lb**"). Go to the next setting. Now set your weight by pressing **S1**. Go to the next setting.
5. Now select your height measurement unit ("**cm**" or "**'—**" for feet). Go to the next setting. Now set your height by pressing **S1**. Go to the next setting. Now set your level of activity by pressing **S1** : "**0**" = occasional activity, "**1**" = regular activity, "**2**" = intensive activity. This information is used as a corrective coefficient in calculating calories expended. Go to the next setting. Now select target zone mode : "**auto**" to automatically calculate target zone limits according to desired exercise intensity, or "**manu**" to manually enter upper and lower target zone limits. Go to the next setting.
6. If you have selected manual mode ("**manu**"), you now set the lower limit.
7. "**SET LO**" is displayed. Set the value you have chosen using **S1**.
8. Now access upper limit settings by pressing **S2**. "**SET HI**" is displayed. Set the value you have chosen with **S1**.
9. If you have selected automatic mode ("**auto**"), you can now set your resting heart rate. This should be measured when you get up in the morning, before any physical exercise. Set the value with **S1**. The default value is 50 beats per

minute but you can set a value as low as 30 beats per minute. Go to the next setting.

10. Now set your maximum heart rate. The default value displayed is the result of a theoretical calculation based on your age and gender. If you wish, you can modify this value with **S1**. To accurately calculate your maximum heart rate, we recommend that you undertake an exercise test with your doctor. Go to the next setting.
11. Next set the lower target zone limit, shown in % . "**Min In**" is displayed. Set the desired value with **S1** and then go to upper limit setting ("**Max In**") with **S2**. Set the desired value with **S1**.
12. After activating the out of target zone alarm, you can activate the recovery function by selecting "**ON RECUP**" or "**OFF RECUP**" using **S1**. Confirm by pressing **S2**. Now enter the recovery rate you want to reach after stopping exercise by pressing **S1**.
13. Confirm and exit setting mode by pressing **S3**.

### Using the HRM mode.

Before returning to cardio mode, check that the strap is moistened and correctly fitted.

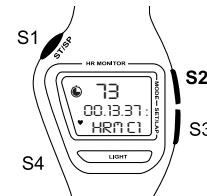
Ensure that you move away from other users and potential sources of interference (high-voltage lines, computers, etc.).

When the watch is searching for the signal emitted by the belt, "----" and "**SEARCH**" flash. The watch needs around twenty seconds to make calculations and read data in order to display a stable, reliable figure.

### ⚠ Important:

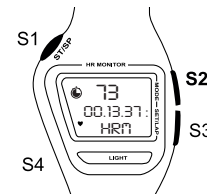
**The watch requires a little time to find the signal and calculate the cardiac value. You should therefore expect to wait several seconds before the value is displayed.** The word "search" is displayed on the last line.

If the watch recognises the strap and identifies its code, the code is displayed at the bottom of the screen. E.g. "HRM CX". There are four possible codes: 1, 2, 3, 4. Here is an example with code no. 1:

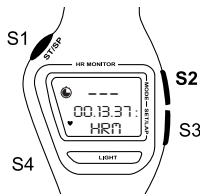


If the strap used is in non-coded mode or you are using an uncoded Geonaute strap, the last line displays: "**HRM**".

To change the strap from coded to uncoded mode, see the chapter headed "Setting the strap" below.



If the watch does not sense any signal, "... " is displayed on the top line.



### Synchronising the watch with the strap:

If there is a reception problem, you can "force" the connection by holding down MODE (for around 3 seconds). You can also exit then return to cardio mode

#### ⚠ Important:

if you intentionally change mode in normal usage conditions (to use the countdown timer for example) and you momentarily lose the signal, the watch may set itself to a different frequency to the one you were using.

#### Reassigning the strap code:

If another user has the same code as yours, or if the displayed values are abnormally high, you should change your strap code.

To do this, remove the strap for around **15 seconds** and replace it. The strap will assign a new code: e.g. "HRM C2".

#### ⚠ Important:

**Every time you change the code you will need to force the signal by holding down "mode" after moving away from other users and potential sources of interference.**

If you have already set a target exercise zone, the watch displays alongside the heart symbol :

- either an up arrow to indicate that you are currently above the target zone
- or a down arrow to indicate that you have not yet reached the target zone.

If you have activated the out of zone alarm, a beep warns you when you are not in the target zone.

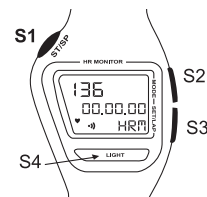
Press **S3** to select the desired display mode on the middle line. To be able to start the stopwatch, you must first display it.

Press **S1** to start the exercise stopwatch. The stopwatch symbol flashes at the bottom of the screen. The time in the zone and average and maximum heart rate calculations are activated.

During or after exercise, you can display the time elapsed, the time in the zone, and average and maximum heart rates by pressing **S3**.

To stop the exercise stopwatch, press **S1** again.

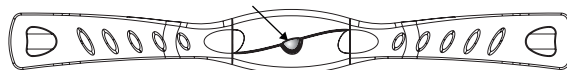
After stopping the stopwatch, the device beeps to warn you and shows **"OK RECUP"** to tell you that you have reached your preset recovery heart rate



To reset the stopwatch to zero and save the data to memory, hold down **S3** for three seconds. **"SAVE"** is displayed on the top line. Press **S1** and select **"YES"** to save the data to memory or **"NO"** to delete it immediately. Confirm by pressing **S3**. If you select **"YES"**, the data is saved. The **HRM** mode is reset to zero.

#### Adjusting the strap coding:

**Go from coded mode to uncoded mode (and vice versa):** Hold down the button on the front of the strap (>4s) then synchronise the watch (hold down the MODE button).



**Changing the strap code:** The strap automatically reassigns a new code every time you use it (in other words every time you put it on again).

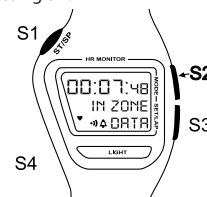
Remove the strap for 15-20 seconds, put it back on and then synchronise the watch.

#### ⚠ Important:

Every time you set the strap you will need to synchronise the watch by holding down "mode" after moving away from other users and potential sources of interference.

### 3 - Memory mode (DATA)

Select **DATA** mode by pressing **S2**.



#### DATA mode display

The bottom line displays the file number (marked **DATA**). If the file is empty, **"no data"** is displayed.

The middle line indicates the various settings displayed (exercise time, exercise intensity, time in the target zone, calories expended, average and maximum heart rates, time out of the target zone and time needed to reach recovery rate.

The top line indicates the value of each of these settings.

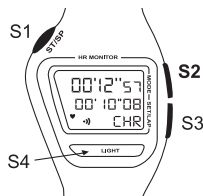
### Using DATA mode

Select **DATA** mode with **S2**. The device automatically displays the file content. To delete the content of the file, hold down **S3** for three seconds. **"ERASE"** is displayed on the middle line. Confirm by pressing **S3**.

## 4 - Stopwatch mode (CHRONO)

Select the stopwatch by pressing the **S2** mode button.

- S1** : start stopwatch
- S2** : mode
- S3** : Lap times/reset to zero
- S4** : electroluminescence



### Stopwatch display.

The top line displays the total exercise time.  
The middle line shows the lap time.

### Using the stopwatch

Press **S1** to start the stopwatch. The two lines simultaneously display the exercise time. The stopwatch symbol flashes at the bottom of the screen.

To record a lap time, press **S3**. The total time since the beginning of the exercise is displayed on the top line for five seconds. The lap time is displayed on the middle line.

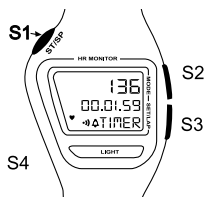
After this time, the stopwatch returns to normal display mode. The total time since the beginning of the exercise scrolls on the top line and the time since the previous **"LAP"** scrolls on the middle line.

Press **S1** to stop the stopwatch. The stopwatch symbol disappears.

To reset the stopwatch to zero, hold down **S3** for three seconds. The two lines flash and the display then returns to zero.

## 5 - Countdown mode (TIMER)

Select the countdown timer by pressing **S2**.



### Countdown display

The top line displays the countdown beginning at the preset value.

The middle line shows your heart rate.

The bottom line displays **TIMER**.

### Setting the countdown timer

Hold down **S3** for four seconds to set the countdown value. The seconds flash. Set the seconds value with **S1**. Set the minutes and hours by pressing **S2**. Having set

the countdown value, select **"repeat on"** for a repetitive countdown or **"repeat off"** for a one-off countdown.

Confirm and exit setting mode by pressing **S3**.

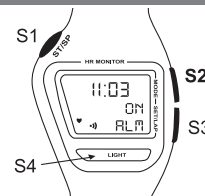
### Using the countdown

Press **S1** to start the countdown. The time will count down from the preset value. When the countdown reaches zero, an alarm sounds. The device then stops at 0 if you have selected **"REPEAT OFF"** or repeats the countdown if you have selected **"REPEAT ON"**.

Press **S1** to stop the countdown and hold down **S3** for two seconds to reset the countdown to zero.

## 6 - Alarm mode (ALARM)

- S1** : activate the alarm
- S2** : alarm mode
- S3** : confirm and exit setting mode
- S4** : electroluminescence



### Setting the alarm mode

Go to **ALM** mode by pressing **S2**. Hold down **S3** to set the hour.

Set the chosen value using **S1**. Confirm your setting with **S2**.

Set the minutes with **S1**. Confirm and exit setting mode by pressing **S3**.

The alarm is automatically activated. **"ON"** and the symbol (⌚) are displayed.

### Activate/deactivate the alarm

Press **S1** to activate the alarm. **"ON"** and the alarm symbol are displayed on the screen. The alarm symbol will also be displayed in time mode.

Press **S1** to deactivate the alarm. **"OFF"** is displayed and the alarm symbol disappears.

### Using the alarm

The alarm sounds at the preset time.

To turn the alarm off when it sounds, press any button.

## SPECIFICATIONS

- Watch waterproof to : 5ATM
- Strap waterproof to : 1ATM (not suitable for swimming)
- Temperature : From -10°C (14°F) to 50°C(122°F)
- Radio transmission : Amplitude modulation on a carrier wave (5kHz)
- Stopwatch from 0 to 99hr 59min 59.99sec: resolution 1/100 s
- Exercise stopwatch from 0 to 99hr 59mins 59.99sec: resolution 1/100 s

### Batteries :

- Watch : CR 2032 (do not change yourself)
- Strap : CR 2032
- Approximate battery life in normal use (5hrs per week in HRM mode): 1.5 years for the watch and around 1 year for the strap.

⚠ **Important** : The backlighting function uses a lot of power (2000 times more than the watch when functioning normally). If you use this function frequently, the batteries' life may be significantly reduced.

After several hours of use you will need to change them.

## PROBLEM-SOLVING TABLE

If you cannot find the solution to your problem in this problem-solving table, please contact your Kalenji after-sales service.

## TRAINING GUIDELINES

For best results and to protect your safety, it is essential that you are aware of various physiological factors linked to training.

The advice we provide below is aimed at healthy, sporty people without any medical difficulties.

We strongly advise you to seek the advice of your doctor to design more accurate training zones.

Problem	Cause / Operation / Procedure
1 - No heart rate displayed.	<p><b>1.1 - Insufficient moistening of electrodes.</b> Moisten the electrodes with water or a liquid conductive gel.</p>
	<p><b>1.2 - The strap is not fitted correctly.</b> 1. Check that the strap is positioned over your ribcage as in the diagram in the manual. 2. Move away from other users 3. Synchronise the watch by holding down the "MODE" button (around three seconds)</p>
	<p><b>1.3 - The watch does not start correctly.</b> Restart the watch as follows: 1. Move away from other users 2. Synchronise the watch by holding down the "MODE" button (around three seconds) Important: The watch requires a little time to find the signal and calculate the cardiac value. You should therefore expect to wait several seconds before the value is displayed</p>
	<p><b>1.4 - The device receives interference.</b> You may be in an area with a strong magnetic field, high-voltage lines, overhead cables, radio communication equipment, etc. In this case, move away from this area and restart your watch.</p>
	<p><b>1.5 - Strap battery low or not functioning.</b> After checking the two points above, bring the HRM watch close to the strap you are wearing to check that transmission is re-established. If necessary, change the strap battery as indicated in the instructions.</p>
2 - Faint or unreadable watch display.	<p><b>2.1 - HRM watch battery is low.</b> To change the HRM watch battery, consult a Kalenji specialist.</p>

Problem	Cause / Operation / Procedure
3 - The rate displayed is erratic or much too high.	<p><b>3.1 - You are receiving the heart rate of another runner and "HRM" is displayed on the 3rd line: The strap is not sending a coded signal.</b> To enter "coded" mode: 1. Move away from other users 2. Hold down the strap button for over 4 seconds, then 3. Synchronise the watch by holding down the "MODE" button (around three seconds)</p>
	<p><b>3.2 - You are receiving somebody else's heart rate and "HRM C" is displayed on the 3rd line: You have the same coding number as the other user.</b> To reassign the strap code: 1. Move away from other users 2. Remove the strap for around 15 seconds then reposition it correctly. 3. Synchronise the watch by holding down the "MODE" button (around three seconds)</p>
	<p><b>3.3 - The device receives interference.</b> You may be in an area with a strong magnetic field, high-voltage lines, overhead cables, radio communication equipment, etc. In this case, move away from this area.</p>
	<p><b>3.4 - Strap is rubbing.</b> Check that the strap is fastened correctly and that the electrodes are well moistened. If the strap rubs it will send a signal which does not match your heart rhythm.</p>
	<p><b>3.5 - Poor conduction in dry and cold weather.</b> When the weather is dry and cold the product may send out erroneous information for a few minutes. This is normal because a layer of sweat is needed to provide good contact between the skin and the electrodes.</p>
4 - The rate displayed at the beginning of exercise is incoherent.	<p><b>4.1 - The algorithm is beginning.</b> For several dozen seconds the value displayed may not match your actual heart rhythm. This is due to the beginning of the algorithm.</p>
5 - The product does not function correctly.	<p><b>5.1 - The buttons do not activate the correct functions, or the device seems to be functioning abnormally.</b> Activate the RESET function by holding down S1, S2, S3 and S4 simultaneously for two seconds. Then follow the setting procedure described in the instructions.</p>
6 - When using the HRM function, the device beeps.	<p><b>6.1 - The target zone alarm is set wrongly</b> The target zone alarm is probably activated, and you are out of the zone. Refer to the instructions for how to set the zone or deactivate the target zone alarm.</p>

**⚠ Important :** Know your limits and do not exceed them !

To maximise the benefits of your physical training, you should first find your maximum heart rate (MHR) in beats per minute (bpm).

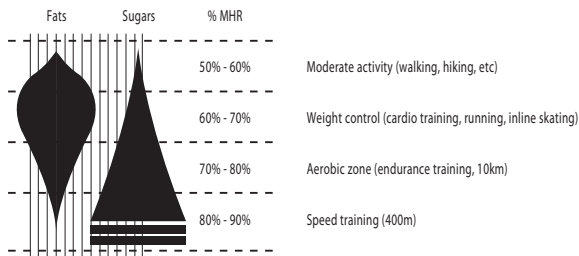
Your MHR can be estimated in the following way:

**MHR = 220 - your age**

During a fitness programme, several training zones will give specific results corresponding to different objectives.

Depending on exercise intensity, the proportion of energy coming from the combustion of sugars and fats changes.





E.g. : A 30-year-old athlete doing aerobic endurance training to increase her resistance to exercise and improve her 10,000m time.

The most effective training zone for her objective would be between 80 and 90% of her maximum heart rate.

## FCC INFORMATION

This product conforms to section 15 of the FCC rules.

It functions according to the following two conditions:

1. This device will not produce harmful interference.
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operations.

This equipment generates, uses and emits radio frequency energy and, if it is not installed in accordance with the instructions, may cause interference which is harmful to radio communication.

However, there is no guarantee that it will not produce interference in a particular environment.

If this equipment causes interference which is harmful to radio or television reception, bearing in mind that interference can be controlled by turning the device off and then on again, the user is advised to guard against this interference by taking one or more of the following measures:

- Reorienting or moving the reception aerial.
- Increasing the distance between the device and the receiver.
- Plugging the device into a socket on a different circuit to that on which the receiver is plugged in.
- Seeking the advice of the retailer or a technician specialising in radio/television.

**⚠ Important :** Any change or modification not explicitly approved by Kalenji may void the authorisation given to the user to use the equipment.

## FACTORY MODE

This device has a factory diagnostic mode:

- To launch factory mode, hold down all the buttons at the same time for two seconds.
- To begin factory mode, hold down the **MODE** button for two seconds when the system reboots.
- The system automatically launches the following sequence : The model number is displayed on the first line and the version on the second line.
- Press **MODE** to check that digits 0-9 are displayed on the two lines. The screen then displays the model and version numbers again.

- Press SET at any time to leave factory mode and return to the time display.

## Contact

We would like to hear your views on the quality, functionality or usage of our products: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**We will reply as soon as possible.**

**Félicitation pour votre achat de ce cardio-fréquencemètre CW Kalenji 700!**

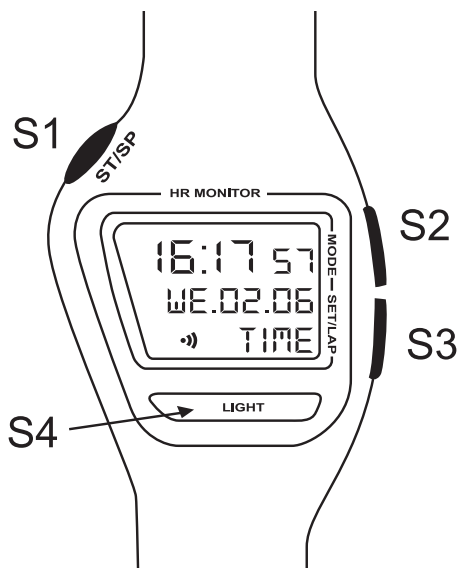
**Vous êtes pratiquant régulier d'une activité sportive ou vous voulez progresser dans votre entraînement, le cardiofréquencemètre CW Kalenji 700 est fait pour vous.**

Grâce à la zone cible automatique avec alarme de dépassement, à l'affichage simultané de la fréquence cardiaque et du chronomètre ou du compte à rebours, à l'affichage de l'intensité d'exercice en % et à la sauvegarde de la séance d'entraînement, le CW Kalenji 700 vous accompagnera pour gérer précisément vos séances d'entraînement et atteindre vos objectifs.

Ce produit dispose d'un principe exclusif de mesure dynamique de la fréquence cardiaque. Celui-ci s'adapte à l'intensité d'effort pour offrir un compromis optimal de stabilité et réactivité de la mesure.

Le design et le confort de ce produit ont été également particulièrement étudiés pour convenir à toutes les morphologies et faciliter l'utilisation pendant la pratique sportive.

**Lire attentivement la notice avant utilisation. Conservez la notice pendant toute la durée de vie du produit.**



## GARANTIE LIMITEE

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication. Ce produit est garanti deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.

La garantie ne couvre pas :

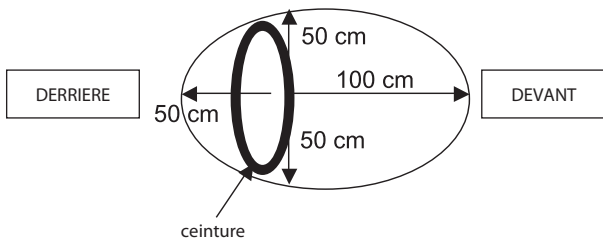
- les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.
- les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.
- les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).
- La garantie ne couvre pas la sangle élastique qui est une pièce d'usure.

## Conditions normales d'utilisation

Ce cardio-fréquencemètre **CW Kalenji 700** se compose d'une montre et d'une ceinture pectorale.

La montre est conçue pour être portée au poignet ou sur son support vélo lors d'activités physiques multi-sports, réalisées dans un climat tempéré. Elle sert à consulter les différentes informations et déclencher les fonctions, tel que le chronomètre, à l'aide des boutons.

La ceinture thoracique doit être positionnée sur le thorax. Correctement placée, elle transmet à la montre des informations de fréquence cardiaque. Située dans le cône de réception (voir schéma), la montre affiche la fréquence cardiaque et propose différentes informations complémentaires (zone cible, intensité d'exercice...) pour piloter et optimiser votre remise en forme ou votre entraînement.



## RESTRICTION D'USAGE

### Précautions d'emploi :

- Manipulez l'appareil avec soin, ne le faites pas tomber et ne le soumettez pas à des chocs importants.
- Ne démontez pas la montre. Cela entraînerait l'annulation de la garantie et risquerait de causer des dommages ou la perte de l'étanchéité.
- Ne soumettez pas la montre à des températures extrêmes. Si la montre est exposée trop longtemps au soleil, l'afficheur peut noircir temporairement, avant de redevenir normal après refroidissement.
- Ne nettoyez la montre et la ceinture qu'avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de détergents, ils risquent d'endommager les matériaux de votre montre. Seul l'élastique de la ceinture peut être lavé en machine (30°).

### Etanchéité :

La montre est étanche à **5 ATM**. Elle peut donc être utilisée en milieux humides, sous de fortes pluies, sous la douche ou pour la pratique de la natation. Il ne faut cependant ni plonger avec, ni descendre à plus de 5 mètres de profondeur. Ne manipulez pas les boutons sous l'eau.

La ceinture thoracique est seulement «résistante à l'eau». Elle est donc imperméable à la sueur et peut être utilisée sous la pluie ou sous des vêtements humides. Il ne faut cependant pas la porter sous la douche ni l'utiliser pour la natation.

### Avertissement !!!

Cet appareil est conçu pour un usage de sports et de loisirs. Ce n'est pas un appareil de suivi médical. Les informations de cet appareil ou de ce livret ne sont qu'indicatives et ne doivent être utilisées dans le suivi d'une pathologie qu'après consultation et accord de votre médecin.

De même, les sportifs en bonne santé devront prendre en compte que la détermination de la fréquence cardiaque maximum et des zones d'entraînement personnelles sont des éléments vitaux dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque.

Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieures et inférieures et la fréquence et la durée d'exercice adaptés à votre âge, conditions physiques et résultats visés.

Enfin, en raison des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser un cardio-fréquencemètre utilisant cette technologie, comme le CW Kalenji 500.

**Le non-respect de ces précautions peut engendrer un risque vital.**

## PREMIERE UTILISATION

Avant d'utiliser votre cardio-fréquencemètre **CW Kalenji 700**, lisez attentivement la notice et suivez précisément les procédures de réglages.

### Les piles

La pile utilisée dans la ceinture thoracique est une CR 2032 3V.

La pile utilisée dans la montre est une CR 2032 3V.

### Montre :

Nous vous recommandons de ne pas procéder vous-même au changement de pile de la montre mais de faire réaliser cette opération par l'intermédiaire d'un atelier spécialisé Kalenji. En changeant la pile vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité et la garantie sur le produit.

Vérifiez avant votre déplacement la disponibilité de la pile chez votre revendeur.

### Ceinture pectorale :

Si les indications de fréquence cardiaque deviennent incohérentes ou si le symbole en forme de coeur ne clignote pas sur l'écran, alors que la montre est placée dans le cône de réception, il peut être nécessaire de changer la pile de la ceinture thoracique.

Vous pouvez changer vous-même la pile de la ceinture, sans l'aide d'outil spécialisés.

Procédure de changement :

- Devissez à l'aide d'une pièce de monnaie puis retirez le couvercle du compartiment à pile.
- Retirez l'ancienne pile en tapotant sur la face opposée de la ceinture.
- Remplacez la pile usagée par une pile lithium 3V type CR2032 sans la toucher par les 2 bornes (elle peut se décharger), la borne + (surface imprimée) vers le haut.
- Remplacez précautionneusement le couvercle (attention au joint d'étanchéité) puis revissez d'un quart de tour jusqu'à la position « **close** ».

En cas de problème, contactez votre revendeur.



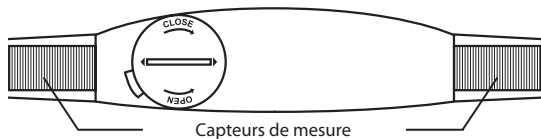
## RECYCLAGE



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

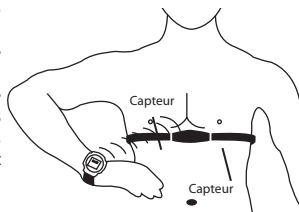
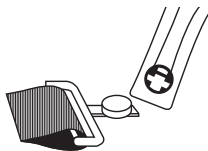
## Installation de la ceinture thoracique

La ceinture thoracique a une fonction de capteur et d'émetteur. Elle mesure à la surface de la peau les différences de potentiel créées par le battement de votre cœur. Elle envoie ensuite ces informations à la montre par signal radio. De son bon positionnement dépend la qualité et la précision de la mesure mais aussi le confort pendant la pratique. Comme l'indique le schéma ci-dessous les capteurs sont les surfaces de caoutchouc noires de part et d'autre de la partie centrale.



### Procédure d'installation :

1. Humidifiez les capteurs avec de l'eau ou un gel aqueux conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Introduisez un des côtés de l'élastique dans l'un des trous sur la ceinture prévus à cet effet.
3. Attachez la ceinture autour de la poitrine puis positionnez la ceinture juste sous les muscles pectoraux. L'un des capteurs sous le cœur et l'autre sous le pectoral droit.
4. Ajustez la longueur de l'élastique pour avoir un maintien ferme mais confortable. La ceinture ne doit pas bouger si vous sautez ou bougez les bras.
5. Vérifiez le bon positionnement en approchant la montre à 50 cm. Le cœur doit clignoter sur l'affichage.



Si celui-ci ne clignote pas normalement :

- Réduisez la distance entre la ceinture et la montre
- Ajustez la position de la ceinture en humidifiant bien les capteurs
- Vérifiez l'état des piles, spécialement dans la ceinture

### ⚠ Attention :

- Evitez de positionner les capteurs sur des zones trop fortement velues.
- Dans des climats froids et secs, la ceinture peut avoir besoin de plusieurs minutes pour fonctionner correctement. En effet les capteurs ont besoin d'un film de sueur pour assurer le contact avec la peau.
- Au début de la mesure, la montre peut indiquer pendant environ 20 secondes des valeurs très élevées. C'est l'initialisation de l'algorithme. L'affichage se stabilise sur les bonnes valeurs après cet intervalle de temps.
- Prenez des précautions en insérant la fixation de la sangle élastique dans le trou de la ceinture prévu à cet effet. Maintenez l'ergot en passant le doigt derrière la ceinture.

## SYSTEME DE NAVIGATION

Le cardio-fréquencemètre comporte 6 modes différents :

**Mode TIME** : affichage de l'heure et de la date

**Mode HRM** : affichage de la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure. Affichage du chronomètre d'exercice, de l'intensité d'exercice en %, du temps passé dans la zone cible, des calories dépensées, de la fréquence moyenne et maximale sur la ligne centrale. Affiche du symbole en forme de cœur et des flèches de dépassement de la zone cible. Affichage du temps nécessaire pour la récupération après l'effort.

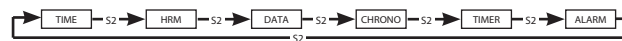
**Mode DATA** : affichage des données sauvegardées pour chaque séance : temps d'exercice, intensité d'effort, temps passé dans la zone cible, calories dépensées, fréquence moyenne et maximale, temps passé en dehors de la zone cible, temps pour atteindre la fréquence de récupération.

**Mode CHRONO** : affichage du temps d'exercice et du temps intermédiaire.

**Mode TIMER** : affichage du compte à rebours et de la fréquence cardiaque

**Mode ALARM** : affichage de l'heure définie pour l'alarme et de l'activation ou non de ces alarmes (**ON** ou **OFF**)

Pour passer d'un mode à l'autre, appuyez sur le bouton **S2**. Le nom du mode (**TIME**, **HRM**...) s'affiche à l'écran pendant 2 secondes puis l'écran initial de la fonction apparaît.



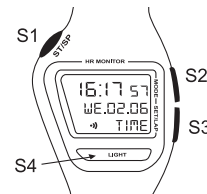
## EXPLICATION DES DIFFERENTS MODES

### Informations pratiques :

- Lors des réglages, le bouton **S1** permet d'augmenter la valeur.
- Pour aller plus vite lors des réglages, vous pouvez maintenir **S1** enfoncé, les valeurs défilent rapidement.
- Si aucun bouton n'est pressé pendant quelques secondes lors du réglage, la montre sort automatiquement du mode réglage.

### 1 - Mode heure (time)

- S1** : bip horaire
- S2** : mode
- S3** : réglage/remise à zéro
- S4** : électroluminescence



### Réglage de l'heure, de la date et du mode 12/24h

- Dans le mode heure (**TIME**), appuyez sur **S3** pendant 3 secondes.
- L'affichage des heures clignote. Réglez l'heure choisie avec **S1**.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur **S2**. L'affichage des minutes clignote.

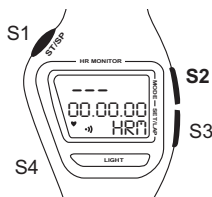
- Réglez les minutes avec **S1**. Appuyez successivement sur **S2** pour passer au réglage des secondes, de l'année, du mois, de la date et du mode d'affichage 12/24h. L'affichage du jour de la semaine se fait automatiquement
- Appuyez sur **S3** pour sortir du réglage.

### Réglage sonore

Dans le mode heure (**TIME**), appuyez sur **S1** pour activer / désactiver le bip horaire (bip sonore à chaque changement d'heure).

## 2 - Mode cardio (HRM)

- S1** : bip horaire
- S2** : mode
- S3** : réglage/remise à zéro
- S4** : électroluminescence



### Affichage du mode cardio-fréquencemètre (HRM)

Dans le mode HRM, la ligne supérieure affiche la fréquence cardiaque en battements par minutes (bpm). Le symbole en forme de cœur est affiché en bas de l'écran. Celui-ci clignote lorsque la montre reçoit un signal émis par la ceinture thoracique.

La ligne centrale affiche 4 informations différentes :

- le temps total écoulé depuis le début d'exercice
- le temps passé dans la zone cible depuis le début d'exercice
- la fréquence cardiaque moyenne
- la fréquence cardiaque maximale

Appuyez sur **S3** pour passer d'un affichage à l'autre.

Le cardiofréquencemètre **CW Kalenji 700** propose deux modes différents pour la zone cible :

- zone cible manuelle avec saisie directe des limites haute et basse en bpm
- zone cible automatique avec calcul des limites hautes et basses en fonction de l'intensité d'exercice choisie.

Le cardiofréquencemètre **CW Kalenji 700** propose une fonction récupération. Si vous l'activez, l'appareil vous informe après l'arrêt de l'exercice lorsque vous avez atteint une fréquence de récupération que vous aurez pré réglée au préalable (par exemple, il vous informe quand votre cœur est descendu en dessous des 100 bpm).

### Réglage du mode cardio

1. Accédez au mode **HRM** en appuyant sur le bouton **S2**. Pour entrer dans le mode réglage, appuyez sur **S3** pendant 3 secondes.

**Note** : Après chaque opération, passez au réglage du paramètre suivant en appuyant sur **S2**.

2. Réglez votre genre à l'aide du bouton **S1** : « **MALE** » pour homme et « **FEMALE** » pour femme. Passez au réglage suivant en appuyant sur **S2**. Réglez votre âge à l'aide du bouton **S1**. Passez au réglage suivant.
3. Sélectionnez ensuite l'unité de mesure pour le poids (« **kg** » ou « **lb** »). Passez au réglage suivant. Réglez ensuite votre poids en appuyant sur **S1**. Passez au réglage suivant.
4. Sélectionnez ensuite l'unité de mesure pour la taille (« **cm** » ou « **'-"** » pour ft). Passez au réglage suivant. Réglez ensuite votre taille en appuyant sur **S1**. Passez au réglage suivant.
5. Réglez ensuite votre niveau d'activité en appuyant sur **S1** : « **0** » = pratique occasionnelle, « **1** » = pratique régulière, « **2** » = pratique intensive. Cette information est utilisée comme coefficient de correction pour le calcul de calories dépensées. Passez au réglage suivant.
6. Sélectionnez ensuite le mode de zone cible : « **auto** » pour un calcul automatique des limites de zone cible selon l'intensité d'effort souhaitée ou « **manu** » pour une saisie manuelle des limites hautes et basses de zone cible. Passez au réglage suivant.
7. Si vous avez sélectionné le mode manuel (« **manu** »), alors vous accédez au réglage de la limite basse de la zone cible. « **SET LO** » est affiché. Réglez la valeur choisie à l'aide du bouton **S1**. Passez au réglage de la limite haute en appuyant sur **S2**. « **SET HI** » est affiché. Réglez la valeur choisie à l'aide du bouton **S1**.
8. Si vous avez sélectionné le mode automatique (« **auto** »), alors vous accédez au réglage de votre fréquence cardiaque de repos. Celle-ci se mesure le matin, au levé, avant tout exercice physique. Réglez la valeur à l'aide du bouton **S1**. La valeur par défaut affichée est 50 battements par minute mais vous pouvez régler une valeur à partir de 30 battements par minute. Passez au réglage suivant.
9. Réglez ensuite votre fréquence cardiaque maximale. La valeur affichée par défaut est issue d'un calcul théorique prenant en compte votre âge et votre genre. Si vous le souhaitez, vous pouvez modifier cette valeur avec **S1**. Pour connaître précisément votre fréquence cardiaque maximale, nous vous conseillons de réaliser un test d'effort avec votre médecin. Passez au réglage suivant.
10. Réglez ensuite la limite basse de la zone cible, exprimée en %. « **Min In** » est affiché. Réglez la valeur souhaitée à l'aide de **S1** puis passez au réglage de la limite haute (« **Max In** ») en appuyant sur **S2**. Réglez la valeur souhaitée avec **S1**.
11. Après avoir réglé les limites de zone cible, appuyez sur **S2** pour accéder à l'activation de l'alarme sonore de dépassement. Sélectionnez « **ON** » ou « **OFF** » en appuyant **S1**.
12. Après avoir activé l'alarme sonore de dépassement, vous pouvez activer la fonction récupération en sélectionnant « **ON RECUP** » ou « **OFF RECUP** » en appuyant **S1**. Confirmez en appuyant sur **S2**. Ensuite, saisissez la fréquence de récupération que vous souhaitez atteindre après l'arrêt de l'exercice en appuyant sur **S1**.
13. Confirmez et sortez du mode réglage en appuyant sur **S3**.

### Utilisation du mode cardio

Avant de rentrer dans le mode cardio, veillez à ce que la ceinture soit humidifiée et bien installée.

Veillez à vous éloigner des autres utilisateurs et des potentielles sources d'interférence (lignes électriques, ordinateurs, etc.).

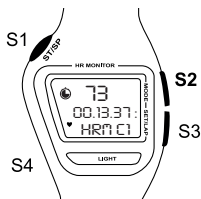
Lorsque la montre recherche le signal émis par la ceinture « -- » et « SEARCH » clignotent. Ne tenez pas compte de la première valeur affichée.

Il faut une vingtaine de seconde à la montre pour afficher une valeur stable et fiable (temps de calcul et de lissage des données).

### ⚠ Attention :

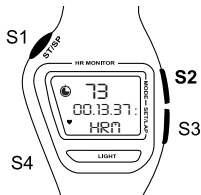
La montre met quelques temps à trouver le signal et calculer la valeur cardiaque, il est donc normal d'attendre quelques secondes avant que la valeur s'affiche. Le mot « search » est affiché sur la dernière ligne.

Dans le cas où la montre a reconnu la ceinture et identifié son code, celui-ci s'inscrit en bas de l'écran. Ex. « HRM Cx ». Il existe 4 codes possibles : 1, 2, 3, 4. Voici un exemple avec le code n°1 :

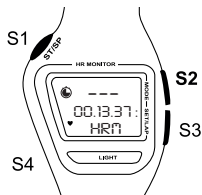


Dans le cas où la ceinture utilisée est en mode non-codé ou que vous utilisez une ceinture Géonaute non codée, la dernière ligne indique : « HRM ».

Pour passer la ceinture en codé > non codé et inversement, référez-vous au chapitre « Réglage de la ceinture » plus loin.



Dans le cas où la montre ne capte aucun signal, « ... » reste affiché sur la ligne supérieure.



### Synchronisation de la montre avec la ceinture :

Dans le cas d'un problème de réception, vous pouvez « forcer » la connexion par un appui long sur MODE (environ 3 secondes). Vous pouvez également sortir puis rentrer à nouveau dans le mode cardio.

### ⚠ Attention :

si dans une utilisation normale, vous changez volontairement de mode (pour utiliser les comptes à rebours par exemple) et que vous perdez momentanément le signal, la montre pourra se régler sur une fréquence différente de celle sur laquelle vous étiez.

### Réaffecter le code de la ceinture :

Dans le cas où un autre utilisateur aurait le même code que le votre, ou si les valeurs affichées sont anormalement hautes, il vous faut changer le code de votre ceinture.

Pour cela, retirez la ceinture pendant environ **15 secondes**, et replacez-la correctement sur vous. La ceinture affectera un nouveau code : ex. « HRM C2 ».

### ⚠ Attention :

**il vous faudra à chaque changement de code forcer le signal par un appui long sur « mode » après vous être éloigné des autres utilisateurs et des potentielles sources d'interférence.**

Si vous avez réglé au préalable une zone cible d'exercice, la montre affiche au niveau du symbole en forme de cœur :

- soit une flèche vers le haut pour vous indiquer que vous dépassez actuellement la zone cible.
- soit une flèche vers le bas pour vous indiquer que vous n'avez pas atteint la zone cible.

Si vous avez activé l'alarme sonore de dépassement, un bip sonore vous alerte quand vous n'êtes pas dans la zone cible.

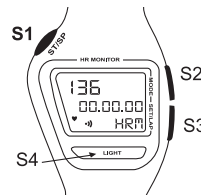
Appuyez sur **S3** pour sélectionner le mode d'affichage souhaité sur la ligne centrale. Pour pouvoir démarrer le chronomètre, il est nécessaire que celui-ci soit affiché.

Appuyez sur **S1** pour démarrer le chronomètre d'exercice. Le symbole en forme de chronomètre en bas de l'écran clignote. Les calculs de temps passé dans la zone, de fréquence cardiaque moyenne et maximale sont activés.

Pendant ou après l'exercice, vous pouvez consulter le temps écoulé, le temps passé dans la zone cible, la fréquence moyenne et la fréquence maximale en appuyant sur **S3**.

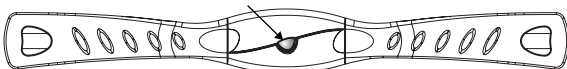
Pour arrêter le chronomètre d'exercice, appuyez à nouveau sur **S1**.

Après l'arrêt du chronomètre, votre appareil vous signale par un bip sonore et l'affichage « **OK RECUP** » que vous avez atteint la fréquence cardiaque de récupération souhaitée.



Pour remettre à zéro le chronomètre et sauvegarder les données en mémoire, appuyez pendant 3 secondes sur **S3**. « **SAVE** » est affiché sur la ligne supérieure. En appuyant sur **S1**, sélectionnez « **YES** » pour sauvegarder les données en mémoire ou « **NO** » pour les effacer directement. Confirmez en appuyant sur **S3**. Les données sont alors enregistrées si vous avez sélectionné « **YES** ». Le mode **HRM** est remis à zéro.

### Réglage du codage de la ceinture



**Changer de code de la ceinture :** La ceinture réaffecte systématiquement un nouveau code à chaque utilisation (c'est-à-dire à chaque fois que celle-ci est remise).

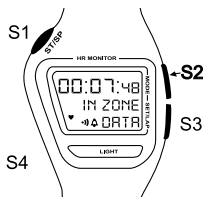
Retirez la ceinture pendant 15-20 secondes, réinstallez celle-ci correctement, puis synchronisez la montre.

### ⚠ Attention :

Il vous faudra à chaque réglage de la ceinture synchroniser la montre par un appui long sur « mode » après vous être éloigné des autres utilisateurs et des potentielles sources d'interférence.

## 3 - Mode mémoire (DATA)

Sélectionner le mode DATA à l'aide du bouton mode **S2**.



### Affichage du mode DATA

La ligne inférieure affiche le numéro de fichier (noté **DATA**). Si le fichier est vide, « **no data** » est affiché.

La ligne centrale indique les différents paramètres affichés (temps d'exercice, intensité d'effort, temps passé dans la zone cible, calories dépensées, fréquence moyenne et maximale, temps passé en dehors de la zone cible, temps pour atteindre la fréquence de récupération).

La ligne supérieure indique la valeur pour chacun de ces paramètres.

### Utilisation du mode DATA

Sélectionnez le fichier que vous souhaitez consulter en appuyant sur **S1**. L'appareil affiche automatiquement le contenu du fichier.

Pour effacer le contenu du fichier, appuyer sur **S3** pendant 3 secondes. « **ERASE** » s'affiche sur la ligne centrale. Sélectionnez le fichier à effacer (1 à 5) en appuyant sur **S1**. Si vous sélectionnez « **ERASE ALL** » tous les fichiers seront effacés en même temps. Confirmez en appuyant sur **S3**.

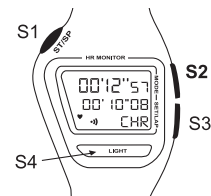
Si vous appuyez sur S3 pendant 6 secondes, vous arrivez directement sur « **ERASE**

**ALL** » et effacez tous les fichiers.

## 4 - Mode chronomètre (CHRONO)

Sélectionnez le chronomètre à l'aide du bouton mode **S2**.

- S1** : démarrer chrono
- S2** : mode
- S3** : temps intermédiaires/remise à zéro
- S4** : électroluminescence



### Affichage du chronomètre

La ligne supérieure affiche le temps total d'exercice.

La ligne centrale affiche le temps intermédiaire.

### Utilisation du chronomètre

Appuyez sur le bouton **S1** pour démarrer le chronomètre. Les deux lignes affichent simultanément le temps d'exercice. Le symbole en forme de chronomètre en bas de l'écran clignote.

Pour saisir un temps intermédiaire, appuyez sur **S3**. Le temps total depuis le début d'exercice se fige pendant 5 secondes sur la ligne supérieure. Le temps intermédiaire s'affiche sur la ligne centrale.

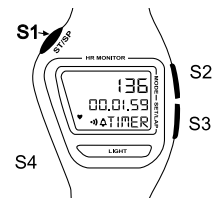
Après cet intervalle de temps, le chronomètre reprend un affichage normal. Le temps total depuis le début d'exercice défile sur la ligne supérieure et le temps depuis le précédent « **LAP** » sur la ligne centrale.

Appuyez sur **S1** pour arrêter le chronomètre, le symbole en forme de chronomètre disparaît.

Pour remettre à zéro le chronomètre, appuyez sur **S3** pendant 3 secondes. Les deux lignes clignotent puis les valeurs passent à zéro.

## 5 - Mode compte à rebours (TIMER)

Sélectionnez le compte à rebours à l'aide du bouton mode **S2**.



### Affichage du compte à rebours

La ligne supérieure indique le décompte de temps à partir de la durée d'intervalle pré-réglée. La ligne centrale indique la fréquence cardiaque.

La ligne inférieure indique le numéro d'intervalle (1 ou 2).

### Réglage du compte à rebours

Appuyez sur **S3** pendant 4 secondes, vous entrez dans le réglage de la durée d'intervalle. Le chiffre des secondes clignote. Réglez la valeur des secondes à l'aide du bouton **S1**. Passez au réglage des minutes puis des heures en

appuyant sur **S2**. Après avoir réglé la durée de l'intervalle, sélectionnez « **repeat on** » pour un compte à rebours répétitif ou « **repeat off** » pour un compte à rebours unique.

Confirmez et sortez du réglage en appuyant sur **S3**.

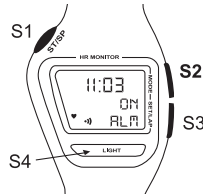
### Utilisation du compte à rebours

Appuyez sur **S1** pour démarrer le compte à rebours. Le temps sera décompté à partir de la durée d'intervalle pré-réglée. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'appareil émet un signal sonore. L'appareil peut alors soit s'arrêter sur 0 si vous avez sélectionné « **REPEAT OFF** », soit répéter l'intervalle si vous avez sélectionné « **REPEAT ON** ».

Appuyez sur **S1** pour arrêter le compte à rebours et sur **S3** pendant 2 secondes pour remettre à zéro le compte à rebours.

## 6 - Mode alarme (ALARM)

- S1** : activer l'alarme
- S2** : mode alarme
- S3** : confirmer et sortir du réglage
- S4** : électroluminescence



### Réglage du mode alarme

Accédez au mode **ALM** en appuyant sur **S2**. Maintenez enfoncé le bouton **S3** pour accéder au réglage des heures. Réglez la valeur choisie avec les boutons **S1**. Validez votre saisie avec le bouton **S2**. Réglez les chiffres des minutes avec **S1**. Confirmez et sortez du réglage en appuyant sur **S3**. L'alarme est automatiquement activée. « **ON** » et le symbole **(.)** sont affichés.

### Activer - désactiver l'alarme

Pour activer l'alarme appuyez sur **S1**. « **ON** » et le symbole alarme s'affichent sur l'écran. Le symbole alarme sera également affiché dans le mode heure.

Pour désactiver l'alarme, appuyez sur **S1**. « **OFF** » s'affiche et le symbole alarme disparaît.

### Utilisation de l'alarme

L'alarme sonne à l'heure réglée.

Pour arrêter l'alarme lorsqu'elle sonne, appuyez sur l'un des boutons.

## Spécifications

- Etanchéité montre : 5ATM
- Etanchéité ceinture : 1ATM (inadaptée pour la natation)
- Température : de -10°C (14°F) à +50°C (122°F)
- Transmission radio : modulation d'amplitude sur porteuse à 5kHz
- Chronomètre de 0 à 99h59m59.99s : résolution 1/100 s
- Chronomètre d'exercice de 0 à 99h59m59.99s : résolution 1 s

### Piles :

- Montre : CR 2032 (à ne pas changer seul)
- Ceinture : CR 2032
- Durée de vie approximative des piles en usage normal (5h d'utilisation par semaine en mode cardio-fréquence) : 1,5 ans pour la montre et

environ 1 an pour la ceinture.

**⚠ Attention :** l'utilisation du rétro éclairage est extrêmement consommatrice de courant (2000 fois plus que le fonctionnement normal de la montre). En cas d'utilisation fréquente de cette fonction, la durée de vie des piles peut être très fortement réduite. Un changement s'avère nécessaire après quelques heures d'utilisation.

## Table de diagnostic

Si vous ne trouvez pas la solution à votre problème dans cette table de diagnostic veuillez vous rapprocher de votre service après-vente Kalenji.

Problème	Cause / Opération / Procédure
1 - Pas d'affichage de la fréquence cardiaque.	<b>1.1 - Mauvaise humidification des électrodes.</b> Humidifiez les électrodes à l'aide d'eau ou de gel aqueux conducteur.
	<b>1.2 - Mauvais positionnement de la ceinture.</b> 1. Vérifiez le positionnement de la ceinture sur la cage thoracique, conformément au dessin définis dans la notice. 2. Eloignez-vous des autres utilisateurs 3. Synchronisez la montre en appuyant longtemps sur le bouton « MODE » (3 secondes environ).
	<b>1.3 - Mauvaise initialisation de la montre.</b> Réinitialisez la montre selon la procédure : 1. Eloignez-vous des autres utilisateurs. 2. Synchronisez la montre en appuyant longtemps sur le bouton « MODE » (3 secondes environ) Attention : la montre met quelques temps à trouver le signal et calculer la valeur cardiaque, il est donc normal d'attendre quelques secondes avant que la valeur s'affiche.
	<b>1.4 - L'appareil reçoit des interférences.</b> Vous êtes peut être dans une zone à fort champ magnétique, ligne à haute tension, caténaire, équipement de radio communication.... Dans ce cas, éloignez-vous de cette zone et réinitialisez la montre.
2 - Affichage sur la montre faible ou illisible.	<b>1.5 - Pile de la ceinture faible ou hors service.</b> Rapprochez la montre cardio fréquence de la ceinture que vous portez, et vérifiez, après vous être assuré des deux points ci-dessus que la transmission s'établit. Le cas échéant, changez la pile de la ceinture comme indiqué dans la notice.
	<b>2.1 - Pile de la montre cardio fréquence faible.</b> Pour faire changer la pile de votre cardio fréquence rapprochez-vous d'un atelier spécialisé Kalenji.
3 - La fréquence affichée s'affole ou est réellement trop élevée.	<b>3.1 - Vous recevez la fréquence cardiaque d'un autre coureur et « HRM ... » est indiqué sur la 3<sup>e</sup> ligne : la ceinture n'envoie pas un signal codé.</b> Pour passer en mode « codé » : 1. Eloignez-vous des autres utilisateurs. 2. Appuyez plus de 4 secondes sur le bouton de la ceinture, puis 3. Synchronisez la montre en appuyant longtemps sur le bouton « MODE » (3 secondes environ).
	<b>3.2 - Vous recevez la fréquence cardiaque d'un autre et « HRM C... » est indiqué sur la 3<sup>e</sup> ligne : vous avez le même numéro de codage que l'autre utilisateur.</b> Pour réafficher le code de la ceinture : 1. Eloignez-vous des autres utilisateurs 2. Retirez la ceinture pendant environ 15 secondes, puis repositionnez correctement la ceinture. 3. Synchronisez la montre en appuyant longtemps sur le bouton « MODE » (3 secondes environ).
	<b>3.3 - L'appareil reçoit des interférences.</b> Vous êtes peut être dans une zone à fort champ magnétique, ligne à haute tension, caténaire, équipement de radio communication.... Dans ce cas, éloignez-vous de cette zone.
	<b>3.4 - Frottement de la ceinture.</b> Vérifiez que la ceinture est bien serrée et que les électrodes sont bien humidifiées. Un frottement de la ceinture envoie un signal qui ne correspond pas au rythme cardiaque.



Problème	Cause / Opération / Procédure
3 - La fréquence affichée s'affole ou est réellement trop élevée.	<b>3.5 - Mauvaise conduction par temps secs et froids.</b> Lorsque le temps est sec et froid il se peut que le produit fournisse des informations erronées pendant quelques minutes. Ceci est normal car un film de sueur est nécessaire pour le bon contact entre la peau et les électrodes.
4 - La fréquence affichée en début d'exercice est incohérente.	<b>4.1 - L'algorithme s'initialise.</b> Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.
5 - Le produit fonctionne anormalement.	<b>5.1 - Les touches n'activent pas les bonnes fonctions, où le fonctionnement de l'appareil semble anormal.</b> Activez la fonction RESET en pressant les quatre boutons S1, S2, S3 et S4 simultanément pendant 2 secondes. Suivez ensuite la procédure de réglage comme indiqué dans la notice.
6 - Lors de l'utilisation de la fonction cardiaque l'appareil émet des bip.	<b>6.1 - L'alarme de la zone cible est mal paramétrée.</b> L'alarme de la zone cible est probablement activée et vous êtes hors de cette zone. Référez-vous à la notice pour le réglage de la zone ou la désactivation de l'alarme zone cible.

## PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Pour des raisons d'efficacité et de sécurité, il est indispensable de connaître certains paramètres physiologiques propres à l'entraînement. Les conseils que nous donnons ci-après sont une indication pour les personnes saines et sportives, ne présentant aucune pathologie. Nous vous conseillons vivement de vous faire conseiller par votre médecin pour l'établissement plus précis des zones d'entraînement.

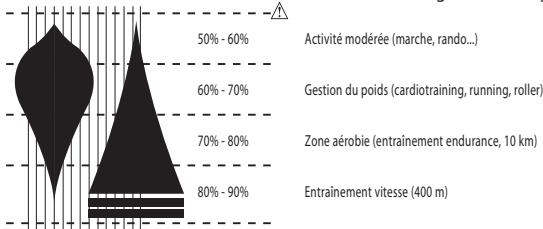
⚠ **Attention :** connaissez et ne dépassez pas vos limites !!

Pour optimiser les bienfaits de votre préparation physique, vous devez d'abord connaître votre fréquence cardiaque maximum (FCmax) exprimée en battements par minute.

La FCmax peut s'estimer en fonction du calcul suivant :

**FCmax=220-votre âge**

Au cours d'un programme de remise en forme, plusieurs zones d'entraînement donneront des résultats spécifiques correspondant à des objectifs différents. En fonction de l'intensité de l'exercice, le pourcentage de l'énergie venant de la combustion des sucres et celui venant de la combustion des graisses change.



Ex: Sportif de 30 ans s'entraînant à l'endurance aérobie pour accroître sa résistance à l'effort et améliorer son temps au 10 000m. Le domaine d'entraînement le plus efficace pour son objectif sera la zone de 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale.

## INFORMATIONS RELATIVES A LA FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement FCC.

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne risque pas de produire d'interférences nuisibles.
2. Cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui risquent d'entraîner un fonctionnement indésirable.

Cet équipement a été testé et reconnu conforme aux limites des appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 du règlement FCC. Ces limitations visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences néfastes dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'est aucunement garanti qu'il ne se produira aucune interférence dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences néfastes pour la réception de la radio ou de la télévision, interférences pouvant être déterminées en éteignant puis en rallumant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de remédier à ces interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Prendre conseil auprès du vendeur ou d'un technicien expérimenté en radio/télévision.

⚠ **Attention :**

tout changement ou modification non expressément approuvé par Kalenji est susceptible d'annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

## MODE USINE

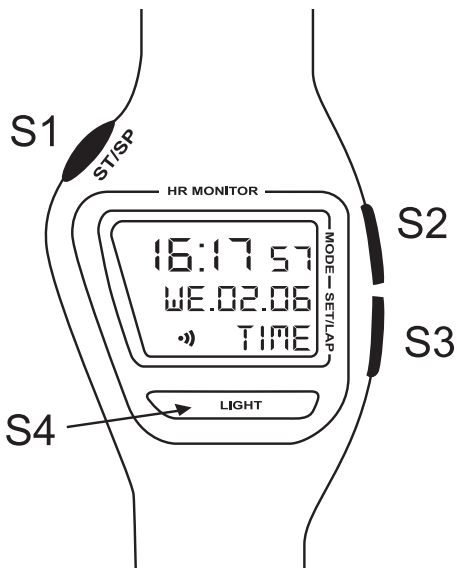
Cet appareil est muni d'un mode usine de diagnostic :

- Pour réinitialiser le produit, appuyez sur tous les boutons **S1, S2, S3, S4** en même temps, le produit se réinitialisera automatiquement.
- Pour initialiser le mode usine, appuyez et maintenez le bouton **MODE** pendant 2 secondes lors de la réinitialisation du système et vérifiez l'affichage.
- Le système lance automatiquement la séquence suivante : le numéro de modèle s'affiche sur la 1<sup>ère</sup> ligne et la version sur la 2<sup>nd</sup> ligne.
- Appuyez sur le bouton **MODE** pour vérifier l'affichage des digits de 0 à 9 sur les 2 lignes. L'afficheur revient ensuite à l'affichage du modèle et de la version.
- Appuyez sur le bouton **SET** à tout moment pour quitter le mode usine et revenir à l'affichage de l'heure.

## Contact

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.**



ES

¡Enhorabuena por su compra de este cardiofrecuenciómetro CW Kalenji 700!

Es practicante regular de una actividad deportiva o quiere progresar en su entreno, el cardiofrecuenciómetro CW Kalenji 700 está hecho para Usted.

Gracias a la zona blanco automática con alarma de rebasamiento, con vista simultánea de la frecuencia cardiaca y del cronómetro o de la cuenta atrás, a la vista de la intensidad de ejercicio en % y al archivado de la sesión de entreno, el CW Kalenji 700 le acompañará para gestionar precisamente sus sesiones de entreno y alcanzar sus objetivos.

Este producto dispone de un principio exclusivo de medida dinámica de la frecuencia cardiaca.

Esto se adapta a la intensidad de esfuerzo para ofrecer un compromiso óptimo de estabilidad y reactividad de la medida. El diseño y el confort de este producto también han sido especialmente estudiados para convenir a todas las morfologías y facilitar la utilización durante la práctica deportiva.

Leer atentamente el manual antes de la utilización.

Conserve el mismo durante toda la vida del producto.

## GARANTÍA LIMITADA

OXYLANE garantiza al comprador inicial de este producto que éste está exento de defectos relacionados con los materiales o con la fabricación. Este producto tiene garantía de dos años a partir de la fecha de compra. Guarde bien la factura ya que es su justificante de compra.

La garantía no cubre:

- los daños debidos a una mala utilización, al no respeto de las precauciones de uso o a accidentes, a un mantenimiento incorrecto o a un uso comercial del producto.
- los daños provocados por reparaciones efectuadas por personas no autorizadas por OXYLANE.
- las pilas, las cajas agrietadas, rotas o que presenten indicios de golpes.
- Durante el período de garantía, el aparato será reparado gratuitamente por un servicio autorizado o sustituido gratuitamente (a discreción del distribuidor).
- La garantía no cubre la cincha elástica que es una pieza de desgaste.

## CONDICIONES NORMALES DE UTILIZACIÓN

Este cardiofrecuenciómetro CW Kalenji 700 se compone de un reloj y de un cinturón pectoral.

El reloj es concebido para ser llevado a la muñeca o sobre su soporte bici durante actividades físicas multideporte, realizadas en un clima templado.

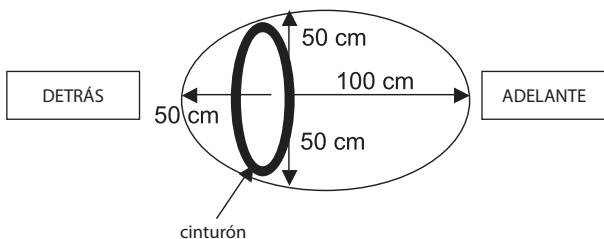
Sirve para consultar las diferentes informaciones y activar las funciones, como el cronómetro, con los botones.

El cinturón torácico debe ser posicionado sobre el tórax.

Correctamente colocado, transmite al reloj las informaciones de frecuencia cardiaca.

Situado en el cono de recepción (véase esquema), el reloj muestra la frecuencia cardiaca y propone diferentes informaciones complementarias (zona blanco, intensidad de ejercicio...) para pilotar y optimizar su puesta en forma o su entreno.

ES



## RESTRICCIÓN DE USO

### Precauciones de empleo :

- Manipule con cuidado, no lo deje caer y ni lo someta a golpes fuertes.
- No desmonte el reloj. Ello supondría la anulación de la garantía y acarrearía el riesgo de causar daños o la pérdida de la impermeabilidad.
- No exponga el reloj a temperaturas extremas. Si se deja el reloj durante un tiempo prolongado expuesto directamente al sol, la pantalla puede oscurecerse temporalmente, antes de normalizarse después de enfriarse
- Limpie el reloj sólo con un paño suave y húmedo. No utilice detergentes, ya que pueden dañar los materiales del reloj. Solo la goma del cinturón puede ser lavado a máquina (30°).

### Estanqueidad :

Este reloj es estanque a **5 atm**. Por lo tanto, puede utilizarse en un ambiente húmedo, bajo lluvia intensa o en la ducha o para la natación. Sin embargo, no es necesario sumergirlo ni descender a una profundidad mayor de 5 metros. No manipule los botones en el agua. El cinturón torácico es solamente «resistente al agua». Es impermeable al sudor y puede ser utilizado bajo la lluvia o debajo de prendas húmedas. Sin embargo no hay que llevarlo en la ducha ni utilizarlo para la natación.

### ⚠ ¡¡¡Advertencia!!!

Este aparato es concebido para un uso de deportes y de ocios. No es un aparato de vigilancia médica. Las informaciones de este aparato o de este folleto solo son indicativas y solo deben ser utilizadas para el seguimiento de una patología tras una consulta y acuerdo de su médico. Así mismo, los deportistas en buena salud deberán tomar en cuenta la determinación de la frecuencia cardíaca máxima y las zonas de entreno personales son elementos vitales en la programación de un entreno eficaz y sin riesgo. Se recomienda el consejo de su médico o profesional de la salud para fijar su ritmo cardíaco máximo, sus límites cardíacos superiores e inferiores y la frecuencia y la duración de ejercicio adaptados a su edad, condiciones físicas y objetivos. Por último, en razón de perturbaciones posibles generadas por el sistema de transmisión radio, desaconsejamos a los portadores de marcapasos utilizar un cardiofrecuenciómetro utilizando esta tecnología, como el CW Kalenji 500.

**El hecho de no respetar estas precauciones puede acarrear un riesgo vital.**

## PRIMERA UTILIZACIÓN

Antes de utilizar su cardiofrecuenciómetro **CW Kalenji 700**, lea atentamente el manual y siga precisamente los procedimientos de reglajes.

### Las pilas

La pila utilizada en el cinturón torácico es una CR 2032 3V.  
La pila utilizada en el reloj es una CR 2032 3V.

### Reloj :

Le recomendamos no proceder usted mismo al cambio de pila del reloj sino más bien proceder al cambio de las pilas en un taller especializado Kalenji. Si cambia usted mismo la pila, puede dañar la junta, con lo cual se perderá la estanqueidad del reloj, al igual que la garantía del producto. Antes de acudir a la tienda, verifique la disponibilidad de la pila.

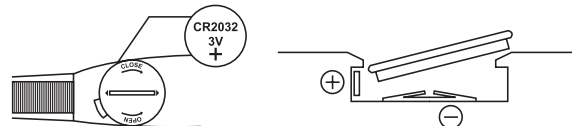
### Cinturón pectoral :

Si las indicaciones de frecuencia cardíaca empiezan a ser incoherentes o si el símbolo en forma de corazón no parpadea en pantalla, cuando el reloj está colocado en el cono de recepción, puede que sea necesario cambiar la pila del cinturón torácico. Puede cambiar usted mismo la pila del cinturón, sin necesidad de herramienta especializada.

Procedimiento de cambio:

- Afloje con una moneda y retire la tapa del compartimento de pila.
- Retire la antigua pila dando golpecitos sobre la cara opuesta del cinturón.
- Sustituya la pila usada por una pila litio 3V tipo CR2032 sin tocarla por los 2 bornes (se puede descargar), el borne + (superficie impresa) hacia arriba.
- Coloque de nuevo con precaución la tapa (cuidado con la junta de estanqueidad) y atornille de un cuarto de vuelta hasta la posición «close».

En caso de problema, contacte a su vendedor.



## RECICLAJE



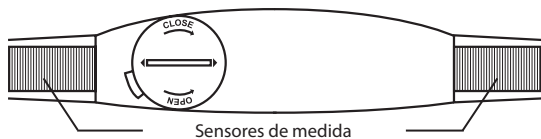
El símbolo "contenedor tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Elimine las pilas y el producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medioambiente y de su salud.

## INSTALACIÓN DEL CINTURÓN TORÁCICO

El cinturón torácico tiene una función de sensor y de emisor.

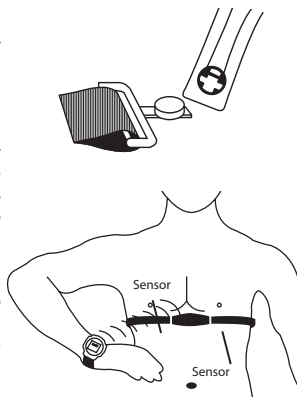
Mide a la superficie de la piel las diferencias de potencial creadas por el latido de su corazón. Envía a continuación estas informaciones al reloj por señal radio. De su correcto posicionamiento depende la calidad y la precisión de la medida pero también el confort durante la práctica.

Como lo indica el esquema más abajo los sensores son las superficies de goma negras en ambos lados de la parte central.



### Proceso de instalación :

1. Humedifique los sensores con agua o un gel acuoso conductor a fin de garantizar un buen contacto.
2. Introduzca uno de los lados de la goma en uno de los agujeros en el cinturón previstos a tal efecto.
3. Ate el cinturón al rededor del pecho y posicione el cinturón justo debajo de los músculos pectorales. Uno de los sensores debajo del corazón y otro debajo del pectoral derecho.
4. Ajuste la longitud de la goma para obtener una sujeción firme y confortable. El cinturón no debe moverse si salta o mueve los brazos.
5. Verifique el buen posicionamiento acercando el reloj a 50 cm. El corazón debe parpadear en la pantalla.



Si el mismo no parpadea normalmente:

- Reduzca la distancia entre el cinturón y el reloj
- Ajuste la posición del cinturón humidificando bien los sensores
- Verifique el estado de las pilas, especialmente en el cinturón

### ⚠ Atención :

- Evite posicionar los sensores en zonas demasiado velludas.
- En climas fríos y secos, el cinturón puede necesitar varios minutos para funcionar correctamente. En efecto los sensores necesitan una capa de sudor para garantizar el contacto con la piel.
- Al principio de la medida, el reloj puede indicar durante aproximadamente 20 segundos unos valores muy elevados. Es la inicialización del algoritmo. La vista se estabiliza en los valores tras este intervalo de tiempo.
- Por precaución inserte la fijación de la correa de goma en el agujero del cinturón previsto a tal efecto. Mantenga la patilla pasando el dedo detrás del cinturón.

## SISTEMA DE NAVEGACIÓN

El cardiofrecuenciómetro consta de 6 modos diferentes :

**Modo TIME** : vista de la hora et de la fecha.

**Modo HRM** : vista de la frecuencia cardiaca en la línea superior.

Vista del cronómetro de ejercicio, de la intensidad de ejercicio en %, del tiempo pasado en la zona blanco, de las calorías consumidas, de la frecuencia media y máxima en la línea central. Vista del símbolo en forma de corazón y de las flechas de rebasamiento de la zona blanco. Vista del tiempo necesario para la recuperación tras el esfuerzo.

**Modo DATA** : vista de los datos archivado para cada sesión : tiempo de ejercicio, intensidad de esfuerzo, tiempo pasado en la zona blanco, calorías consumidas, frecuencia media y máxima, tiempo pasado fuera de la zona blanco, tiempo para alcanzar la frecuencia de recuperación.

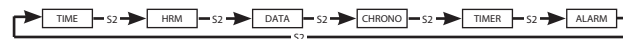
**Modo CRONO** : vista del tiempo de ejercicio y del tiempo intermedio.

**Modo TIMER** : vista de la cuenta atrás y de la frecuencia cardiaca

**Modo ALARM** : vista de la hora definida para la alarma y de la activación o no de estas alarmas (**ON** u **OFF**)

Para pasar de un modo a otro, pulse el botón **S2**.

El nombre del modo (**TIME, HRM...**) aparece en la pantalla durante 2 segundos y la pantalla inicial de la función aparece.



## EXPLICACIÓN DE LOS DIFERENTES MODOS

### Informaciones prácticas :

- Durante los reglajes, el botón **S1** permite aumentar el valor.
- Para ir más rápidamente durante los reglajes, puede mantener pulsado **S1**, los valores desfilan rápidamente.
- Si no se pulsa ningún botón durante unos segundos durante el reglaje, el reloj sale automáticamente del modo reglaje.

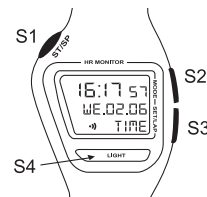
### 1 - Modo hora (time)

**S1** : bip horario

**S2** : modo

**S3** : reglaje/puesta a cero

**S4** : electroluminiscencia



### Reglaje de la hora, de la fecha y del modo 12/24h

- En el modo hora (**TIME**), pulse **S3** durante 3 segundos.
- La vista de las horas parpadea. Ajuste la hora elegida con **S1**.
- Confirme su reglaje pulsando **S2**. La vista de los minutos parpadea.

- Ajuste los minutos con **S1**. Pulse sucesivamente **S2** para pasar al reglaje de los segundos, del año, del mes, de la fecha y del modo de vista 12/24h. La vista del día de la semana se hace automáticamente
- Pulse sobre **S3** para salir del reglaje.

### Reglaje sonoro

En el modo hora (**TIME**), pulse **S1** para activar / desactivar el bip horario (bip sonoro a cada cambio de hora).

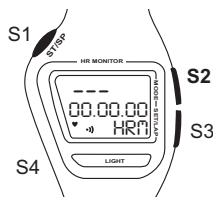
## 2 - Modo cardio (HRM)

**S1** : bip horario

**S2** : modo

**S3** : reglaje/puesta a cero

**S4** : electroluminiscencia



### Vista del modo cardiofrecuenciómetro (HRM)

En el modo **HRM**, la línea superior muestra la frecuencia cardiaca en latidos por minutos (lpm).

El símbolo en forma de corazón aparece en la parte inferior de la pantalla.

El mismo parpadea cuando el reloj recibe una señal emitida por el cinturón torácico.

La línea central muestra 4 informaciones diferentes:

- el tiempo total transcurrido desde el principio de ejercicio
- el tiempo pasado en la zona blanco desde el principio de ejercicio
- la frecuencia cardiaca media
- la frecuencia cardiaca máxima

Pulse **S3** para pasar de una vista a otra.

El cardiofrecuenciómetro **CW Kalenji 700** propone dos modos diferentes para la zona blanco:

- zona blanco manual con introducción directa de los límites alto y bajo en lpm
- zona blanco automática con cálculo de los límites altos y bajos en función de la intensidad de ejercicio elegida.

### Reglaje del modo cardio

1. Acceda al modo **HRM** pulsando el botón **S2**. Para entrar en el modo reglaje, pulse **S3** durante 3 segundos. Nota : Tras cada operación, pase al reglaje del parámetro siguiente pulsando **S2**.
2. Ajuste su género con el botón **S1** : « **MALE** » para hombre y « **FEMALE** » para mujer. Pase al reglaje siguiente pulsando **S2**. Ajuste su edad con el botón **S1**. Pase al reglaje siguiente.
3. Seleccione a continuación la unidad de medida para el peso (« **kg** » o « **lb** »). Pase al reglaje siguiente. Ajuste a continuación su peso pulsando **S1**.
4. Pase al reglaje siguiente. Seleccione a continuación la unidad de medida para la talla (« **cm** » o « **—** » para ft). Pase al reglaje siguiente. Ajuste a continuación su talla pulsando **S1**. Pase al reglaje siguiente.
5. Ajuste a continuación su nivel de actividad pulsando **S1** : « **0** » = práctica ocasional, « **1** » = práctica regular, « **2** » = práctica intensiva. Esta información

es utilizada como coeficiente de corrección para el cálculo de calorías consumidas. Pase al reglaje siguiente.

6. Seleccione a continuación el modo de zona blanco : « **auto** » para un cálculo automático de los límites de zona blanco según la intensidad de esfuerzo deseado « **manu** » para una introducción manual de los límites altos y bajos de zona blanco. Pase al reglaje siguiente.
7. Si ha seleccionado el modo manual (« **manu** »), cuando accede al reglaje del límite bajo de la zona blanco. « **SET LO** » aparece. Ajuste el valor elegido con el botón **S1**. Pase al reglaje del límite alto pulsando **S2**. « **SET HI** » aparece. Ajuste el valor elegido con el botón **S1**.
8. Si ha seleccionado el modo automático (« **auto** »), cuando accede al reglaje de su frecuencia cardiaca de descanso. La misma se mide por la mañana, al levantarse, antes de cualquier ejercicio físico. Ajuste el valor con el botón **S1**. El valor por defecto mostrado es de 50 latidos por minuto pero puede ajustar un valor a partir de 30 latidos por minuto. Pase al reglaje siguiente.
9. Ajuste a continuación su frecuencia cardiaca máxima. El valor mostrado por defecto el resultante de un cálculo teórico tomando en cuenta su edad y su género. Si lo desea, puede modificar este valor con **S1**. Para conocer precisamente su frecuencia cardiaca máxima, le aconsejamos realizar un test de esfuerzo con su médico. Pase al reglaje siguiente.
10. Ajuste a continuación el límite bajo de la zona blanco, expresada en %. « **Min In** » aparece. Ajuste el valor deseado con **S1** y pase al reglaje del límite alto (« **Max In** ») pulsando **S2**. Ajuste el valor deseado con **S1**.
11. Tras haber ajustado los límites de zona blanco, pulse **S2** para acceder a la activación de la alarma sonora de rebasamiento. Seleccione « **ON** » o « **OFF** » pulsando **S1**.
12. Tras haber activado la alarma sonora de rebasamiento, puede activar la función recuperación seleccionando « **ON RECUP** » o « **OFF RECUP** » pulsando **S1**. Confirme pulsando **S2**. A continuación, introduzca la frecuencia de recuperación que desea alcanzar tras la parada del ejercicio pulsando **S1**.
13. Confirme y salga del modo reglaje pulsando **S3**

### Utilización del modo cardio

Antes de entrar en el modo cardio, compruebe que el cinturón esté húmedo y bien colocado.

Aléjese de otros usuarios y de las potenciales fuentes de interferencia (líneas eléctricas, ordenadores, etc...).

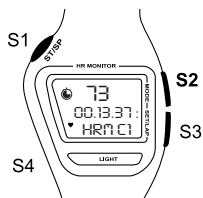
« -- » y « SEARCH » parpadean mientras que el reloj busca la señal emitida por el cinturón.

Unos veinte segundos son necesarios para que el reloj muestre un valor estable y fiable (tiempo de cálculo y de ajuste de los datos).

### ⚠ Atención:

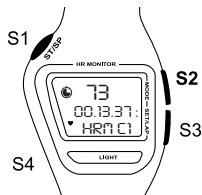
**El reloj tarda un tiempo en encontrar la señal y calcular el valor cardiaco, así pues es normal esperar unos segundos antes de que se muestre el valor.** La palabra "search" se visualiza en la última línea.

En caso de que el reloj haya reconocido el cinturón e identificado su código, éste se mostrará en la parte inferior de la pantalla. Ej. "HRM CX". Existen 4 posibles códigos: 1, 2, 3, 4. He aquí un ejemplo con el código n°1:

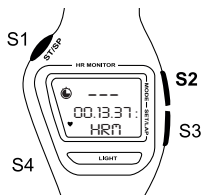


En caso de que el cinturón se utilice en modo no codificado o que utilice un cinturón Géonaute no codificado, la última línea indica: "HRM".

Para pasar el cinturón con código > no codificado y al contrario, consulte el capítulo "Ajuste del cinturón" más adelante



En caso de que el reloj no capte ninguna señal, "... " permanecerá en pantalla en la línea superior.



### Sincronización del reloj con el cinturón:

En el caso de un problema de recepción, podrá "forzar" la conexión pulsando durante un rato MODE (unos 3 segundos). También podrá salir y entrar de nuevo en el modo cardio.

#### ⚠ Atención:

si en una utilización normal, cambia voluntariamente de modo (para utilizar la cuenta atrás, por ejemplo) y pierde momentáneamente la señal, el reloj podrá ajustarse a una frecuencia diferente de en la que estaba.

### Reasignar el código del cinturón:

En caso de que otro usuario tuviese el mismo código que el suyo, o si los valores visualizados son anormalmente altos, habrá que cambiar el código de su cinturón. Para ello, retire el cinturón durante unos **15 segundos** y vuelva a colocarlo correctamente sobre usted. El cinturón asignará un nuevo código: ej. "HRM C2".

#### ⚠ Atención:

Con cada cambio de código habrá que forzar la señal pulsando "mode" durante un rato, después de haberse alejado de los demás usuarios y de las potenciales fuentes de interferencia.

Si ha ajustado previamente una zona blanco de ejercicio, el reloj muestra a nivel del símbolo en forma de corazón:

- o bien una flecha hacia arriba para indicarle que supera actualmente la zona blanco
- o bien una flecha hacia abajo para indicarle que no ha alcanzado la zona blanco.

Si ha activado la alarma sonora de rebasamiento, un bip sonoro le advierte cuando no se encuentra la zona blanco.

Pulse **S3** para seleccionar el modo de vista deseado en la línea central.

Para poder iniciar el cronómetro, el necesario que el mismo aparezca en pantalla.

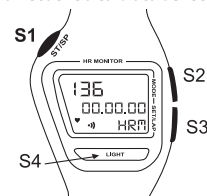
Pulse **S1** para iniciar el cronómetro de ejercicio.

El símbolo en forma de cronómetro en la parte inferior de la pantalla parpadea. Los cálculos de tiempo pasado en la zona, de frecuencia cardiaca media y máxima son activados.

Durante o después del ejercicio, puede consultar el tiempo transcurrido, el tiempo pasado en la zona blanco, la frecuencia media y la frecuencia máxima pulsando **S3**.

Para detener el cronómetro de ejercicio, pulse de nuevo **S1**

Tras la parada del cronómetro, su aparato le señala por un bip sonoro y en pantalla « **OK RECUP** » que ha alcanzado la frecuencia cardiaca de recuperación deseada.



Para poner a cero el cronómetro y archivar los datos en memoria, pulse durante 3 segundos **S3**. « **SAVE** » aparece en la línea superior.

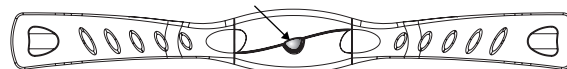
Pulsando **S1**, seleccione « **YES** » para archivar los datos en memoria o « **NO** » para borrarlos directamente. Confirme pulsando **S3**.

Los datos son archivados si ha seleccionado « **YES** ». El modo **HRM** es puesto a cero.

### Ajuste de la codificación del cinturón:

**Pasar del modo codificado al modo no codificado (y al contrario):** pulse durante un rato (>4s) el botón situado en la parte delantera del cinturón y sincronice el reloj (pulse durante un rato el botón MODE).

**Cambiar el código del cinturón:** El cinturón reasigna sistemáticamente un nuevo código en cada utilización (es decir, cada vez que éste se pone). Retire el cinturón durante 15-20 segundos, vuelva a colocarlo correctamente y sincronice el reloj.

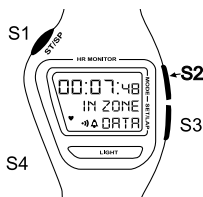


### ⚠ Atención:

En cada ajuste del cinturón sincronice el reloj pulsando durante un rato "mode" después de haberse alejado de los demás usuarios y de las potenciales fuentes de interferencia.

## 3 - Modo memoria (DATA)

Seleccione el modo **DATA** con el botón modo **S2**.



### Vista del modo DATA

La línea inferior muestra el número de archivado (llamado **DATA**).

Si el archivo está vacío, « **no data** » aparece.

La línea central indica los diferentes parámetros mostrados (tiempo de ejercicio, intensidad de esfuerzo, tiempo pasado en la zona blanco, calorías consumidas, frecuencia media y máxima, tiempo pasado fuera de la zona blanco, tiempo para alcanzar la frecuencia de recuperación).

La línea superior indica el valor para cada uno de estos parámetros.

### Utilización del modo DATA

Seleccione el modo **DATA** con el botón modo **S2**. El aparato muestra automáticamente el contenido del archivo.

Para borrar el contenido del archivo, pulsar **S3** durante 3 segundos.

« **ERASE** » aparece en la línea central. Confirme pulsando **S3**.

## 4 - Modo cronómetro (CHRONO)

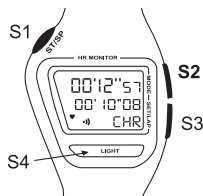
Seleccione el cronómetro con el botón modo **S2**.

**S1:** iniciar crono

**S2:** modo

**S3:** Tiempos intermedios/ puesta a cero

**S4:** electroluminiscencia



### Vista del cronómetro.

La línea superior muestra el tiempo total de ejercicio.

La línea central muestra el tiempo intermedio

### Utilización del cronómetro

Pulse el botón **S1** para iniciar el cronómetro.

Las dos líneas que muestran simultáneamente el tiempo de ejercicio.

El símbolo en forma de cronómetro en la parte inferior de la pantalla parpadea.

Para introducir un tiempo intermedio, pulse **S3**.

El tiempo total desde el principio de ejercicio se inmoviliza durante 5 segundos

en la línea superior. El tiempo intermedio aparece en la línea central. Tras este intervalo de tiempo, el cronómetro recobra una vista normal. El tiempo total desde el principio de ejercicio desfila en la línea superior y el tiempo desde el anterior « **LAP** » en la línea central.

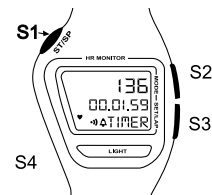
Pulse **S1** para parar el cronómetro, el símbolo en forma de cronómetro desaparece.

Para poner a cero el cronómetro, pulse **S3** durante 3 segundos.

Las dos líneas parpadean y los valores pasan a cero.

## 5 - Modo cuenta atrás (TIMER)

Seleccione la cuenta atrás con el botón modo **S2**.



### Vista de la cuenta atrás

La línea superior indica el descuento de tiempo a partir de la duración de intervalo preajustado.

La línea inferior indica **TIMER**.

### Ajuste de la cuenta atrás

Pulse **S3** durante 4 segundos, entra en el reglaje de la duración de intervalo.

La cifra de los segundos parpadea.

Ajuste el valor de los segundos con el botón **S1**.

Pase al ajuste de los minutos y de las horas pulsando **S2**.

Tras haber ajustado la duración del intervalo, seleccione « **repeat on** » para una cuenta atrás repetitivo o « **repeat off** » para una cuenta atrás única.

Confirme y salga del reglaje pulsando **S3**. Pulse **S1** para iniciar la cuenta atrás.

El tiempo será descontado a partir de la duración de intervalo preajustado.

Cuando la cuenta atrás alcanza cero, el aparato emite una señal sonora.

El aparato puede entonces o bien detenerse a 0 si ha seleccionado « **REPEAT OFF** », o bien repetir el intervalo si ha seleccionado « **REPEAT ON** ».

Pulse **S1** para parar la cuenta atrás y **S3** durante 2 segundos para poner a cero la cuenta atrás.

## 6 - Un modo alarma (ALARM)

### Reglaje del modo alarma

Acceda al modo **ALM** pulsando **S2**. Mantenga pulsado el botón **S3** para acceder al reglaje de las horas. Ajuste el valor elegido con los botones **S1**.

Valide su introducción con el botón **S2**. Ajuste las cifras de los minutos con **S1**.

Confirme y salga del reglaje pulsando **S3**. La alarma es automáticamente activada. « **ON** » y el símbolo )) aparecen.

### Activar/desactivar la alarma

Para activar la alarma, pulse **S1**.

« **ON** » y el símbolo alarma aparecen en pantalla.

El símbolo alarma también aparece en el modo hora.

Para desactivar la alarma, pulse **S1**.

«OFF» aparece y el símbolo alarma desaparece.

### Uso de la alarma

La alarma suena a la 'hora ajustada.

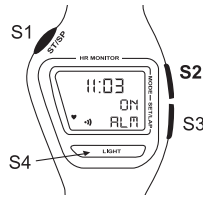
Para parar la alarma cuando suena, pulse sobre unos de los botones.

**S1** : activar la alarma

**S2**: Modo Alarma

**S3** : confirmar y salir del reglaje

**S4**: electroluminiscencia



## ESPECIFICACIONES

- Estanqueidad reloj : 5ATM
- Estanqueidad cinturón : 1ATM (inadaptado para la natación)
- Temperatura : de -10°C (14°F) a +50°C (122°F)
- Transmisión radio : modulación de amplitud sobre portadora a 5kHz
- Cronómetro de 0 a 99h59m59.99s : resolución 1/100 s
- Cronómetro de ejercicio de 0 a 99h59m59.99s : resolución 1 s

### Pilas:

- Reloj: CR 2032 (no la cambie solo)
- Cinturón: CR 2032
- Duración de vida aproximativa de las pilas en uso normal (5h de utilización por semana en modo cardiofrecuenciómetro) : 1,5 años para el reloj y aproximadamente 1 año para el cinturón.

⚠ **Atención** : La utilización de la retroiluminación es extremadamente consumidora de corriente (2000 veces más que el funcionamiento normal del reloj). En caso de utilización frecuente de esta función, la duración de vida de las pilas puede verse fuertemente reducida.

Un cambio es necesario tras unas horas de utilización.

## TABLERO DE DIAGNÓSTICO

Si no encuentra la solución a su problema en esta tabla de diagnóstico acérquese a su servicio posventa Kalenji.

## PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

Por razones de eficacia y de seguridad, es indispensable conocer ciertos parámetros fisiológicos propios al entreno.

Los consejos que damos a continuación son una indicación para las personas

Problema	Causa / Operación / Procedimiento
1 - La frecuencia cardiaca no aparece.	<p><b>1.1 - Mala humidificación de los electrodos.</b> Humidifique los electrodos con agua o gel acuoso conductor.</p>
	<p><b>1.2 - Colocación incorrecta del cinturón:</b> 1. Compruebe la colocación del cinturón sobre la caja torácica, conforme al dibujo que aparece en las instrucciones. 2. Aléjese de los demás usuarios 3. Sincronice el reloj pulsando durante un rato el botón "MODE" (aproximadamente 3 segundos).</p>
	<p><b>1.3 - Pila del cinturón débil o fuera servicio. 1.3 - Inicialización incorrecta del reloj:</b> Reinicie el reloj de la siguiente forma: 1. Aléjese de los demás usuarios 2. Sincronice el reloj pulsando durante un rato el botón "MODE" (aproximadamente 3 segundos). Atención: El reloj tarda un tiempo en encontrar la señal y calcular el valor cardiaco, así pues es normal esperar unos segundos antes de que se muestre el valor.</p>
	<p><b>1.4 - El aparato recibe interferencias:</b> Quizás se encuentra en una zona con un fuerte campo magnético, línea de alta tensión, catenaria, equipo de radiocomunicación.... En este caso, aléjese de esta zona y reinicie el reloj.</p>
2 - Pantalla del reloj débil o ilegible.	<p><b>1.5 - Pila del cinturón débil o fuera servicio.</b> Acerque el reloj cardiofrecuenciómetro del cinturón que está llevando, y verifique, tras haber controlado los dos puntos anteriores que la transmisión se establece. Si se da el caso, cambie la pila del cinturón como indicado en el manual.</p>
	<p><b>2.1 - Pila del reloj cardiofrecuenciómetro floja.</b> Para hacer cambiar la pila de su cardiofrecuenciómetro llévelo a un taller especializado Kalenji.</p>
3 - La frecuencia mostrada es inverosímil o es realmente demasiado elevada.	<p><b>3.1 - Recibe la frecuencia cardiaca de otro corredor y se indica "HRM" en la 3ª línea: El cinturón no envía señal codificada:</b> Para pasar al modo "codificado": 1. Aléjese de los demás usuarios 2. Pulse durante más de 4 segundos el botón del cinturón, y 3. Sincronice el reloj pulsando durante un rato el botón "MODE" (aproximadamente 3 segundos).</p>
	<p><b>3.2 - Recibe la frecuencia cardiaca de otro y aparece "HRM C..." en la 3ª línea: Tiene el mismo número de codificación que el otro usuario: la 3ª línea : vous avez le même numéro de codage que l'autre utilisateur.</b> Para reasignar el código del cinturón: 1. Aléjese de los demás usuarios 2. Retire el cinturón durante 15 segundos y vuelva a colocar correctamente el cinturón. 3. Sincronice el reloj pulsando durante un rato el botón "MODE" (aproximadamente 3 segundos).</p>
	<p><b>3.3 - El aparato recibe interferencias:</b> Quizás se encuentra en una zona con un fuerte campo magnético, línea de alta tensión, catenaria, equipo de radiocomunicación.... En este caso, aléjese de esta zona.</p>
	<p><b>3.3 - Fricción del cinturón.</b> Verifique que el cinturón está bien apretado y que los electrodos están bien humidificados. Un roce del cinturón envía una señal que no corresponde al ritmo cardiaco.</p>



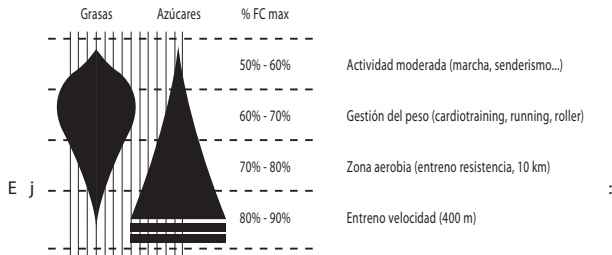
Problema	Causa / Operación / Procedimiento
3 - La frecuencia mostrada es inverosímil o es realmente demasiado elevada.	<b>3.5 - Mala conducción por tiempo seco y frío.</b> Cuando el tiempo es seco y frío, puede que el producto suministre informaciones erróneas durante unos minutos. Es normal ya que una capa de sudor es necesaria para el buen contacto entre la piel y los electrodos.
4 - La frecuencia mostrada al principio de ejercicio es incoherente.	<b>4.1 - El algoritmo se inicializa.</b> Durante un periodo de varias decenas de segundos es posible que el valor mostrado no sea coherente con su ritmo cardiaco real. Esto de debe a la inicialización del algoritmo.
5 - El producto funciona anormalmente.	<b>5.1 - Las teclas no activan las buenas funciones, el funcionamiento del aparato parece anormal.</b> Active la función RESET pulsando los cuatro botones S1, S2, S3 y S4 simultáneamente durante 2 segundos. Siga a continuación el procedimiento de reajuste como se indica en el manual.
6 - Durante la utilización de la función cardiaca el aparato emite bip.	<b>6.1 - La alarma de la zona blanco está mal configurada.</b> La alarma de la zona blanco está probablemente activada y se encuentra fuera de esta zona. Consulte el manual para el reajuste de la zona o la desactivación de la alarma zona blanco.

sanas y deportivas, que no presenten ninguna patología. Le aconsejamos vivamente que se deje aconsejar por su médico para el establecimiento más preciso de las zonas de entreno.

⚠ **Atención :** ¡¡Conozca y no supere sus límites!!

Para optimizar los beneficios de su preparación física, debe conocer su frecuencia cardiaca máxima (FCmax) expresada en latidos por minuto (lpm). La FCmax puede ser estimada en función del cálculo siguiente:  
**FCmax=220-su edad**

Durante un programa de puesta en forma, varias zonas de entreno darán resultados específicos correspondientes a objetivos diferentes. En función de la intensidad del ejercicio, el porcentaje de la energía resultante de la combustión de los azúcares y el resultante de la combustión de las grasas cambia.



Deportista de 30 años que se entrena a la resistencia aerobia para incrementar su resistencia al esfuerzo y mejorar su tiempo al 10000m. El dominio de entreno más eficaz para su objetivo será la zona de 80 a 90% de la frecuencia cardiaca máxima.

## INFORMACIONES RELATIVAS A LA FCC

Este aparato es conforme a la sección 15 del reglamento FCC. Su funcionamiento está sometido a las dos condiciones siguientes :

1. Este aparato debe aceptar todas las interferencias recibidas, incluidas las que pueden acarrear un funcionamiento indeseable.
2. Este aparato no puede producir interferencias nocivas.

Este equipo ha sido testado y reconocido conforme a los límites de los aparatos numéricos de clase B, conforme con la sección 15 del reglamento FCC. Estas limitaciones tienden a garantizar una protección razonable contra las interferencias nefastas en el marco de una instalación residencial.

Este equipo genera, utiliza y emite energía de frecuencia radio y, si no es instalado conforme a las instrucciones, puede provocar interferencias nocivas a las comunicaciones radio. Dicho esto, no se garantiza que no se producirá ninguna interferencia en una instalación particular.

Si este equipo provoca interferencias nefastas para la recepción de la radio o de la televisión, interferencias que pueden ser determinadas apagando encendiendo el aparato, se recomienda al usuario remediar a estas interferencias aplicando una o varias medidas siguientes:

- Reorientar o desplazar la antena de recepción.
- Aumentar la distancia entre el aparato y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito diferente del circuito al cual está conectado el receptor.
- Pedir consejo al vendedor o un técnico experto en radio/televisión. radio/ televisión.

⚠ **Atención :** Cualquier cambio o modificación no expresamente aprobado por Kalenji es susceptible de cancelar la autorización otorgada al usuario utilizar el equipo.

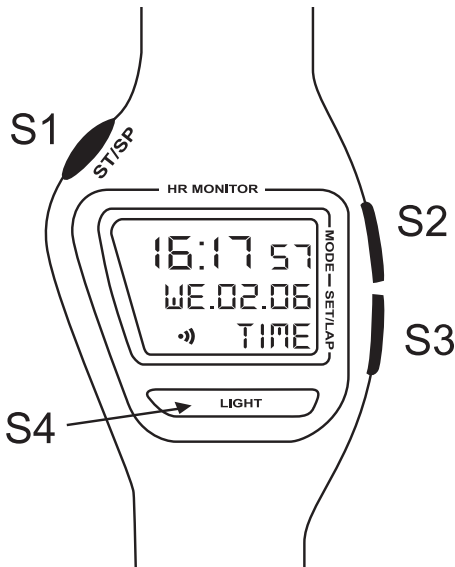
## MODOS FABRICA

Este aparato está provisto de un modo fábrica de diagnóstico:

- para iniciar el modo fábrica, pulse todos los botones al mismo tiempo durante 2 segundos.
- para inicializar el modo fábrica, pulse y mantenga el botón **MODOS** durante 2 segundos durante la reinicialización del sistema.
- El sistema lanza automáticamente la secuencia siguiente: el número de modelo aparece en la 1era línea y la versión en la 2da línea.
- Pulse el botón **MODOS** para verificar la vista de los dígitos de 0 a 9 en las 2 líneas. La pantalla vuelve a continuación a la vista del modelo y de la versión.
- Pulse el botón **SET** en cualquier momento para salir del modo fábrica y volver a la vista de la hora.

## Contacto

Estaremos encantados de atender sus comentarios relativos a la calidad, la funcionalidad o el uso de nuestros productos: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)  
**Nos comprometemos a contestarle a la mayor brevedad.**



DE

**Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Herzfrequenzmessers CW Kalenji 700!**

**Sie üben regelmäßig eine Sportart aus oder Sie wollen mit Ihrem Training Fortschritte machen. Der Herzfrequenzmesser CW Kalenji 700 ist genau das Richtige für Sie.**

**Dank der automatischen Zielzone mit dem Überschreitungsalarm, der gleichzeitigen Anzeige der Herzfrequenz und der Stoppuhr oder des Countdowns, der Anzeige der Übungsintensität in % und der Speicherung der Trainingsübung, hilft Ihnen der CW Kalenji 700 dabei, ihre Trainingsübungen präzise zu gestalten und Ihre Ziele zu erreichen.**

**Dieses Produkt verfügt über ein exklusives System der dynamischen Messung der Herzfrequenz.**

**Er passt sich der Intensität der Anstrengung an, um einen optimalen Kompromiss an Stabilität und Reaktivität der Messung zu bieten.**

**Dem Design und Komfort dieses Produkts wurde ebenfalls eine besondere Aufmerksamkeit gewidmet, um allen Morphologien zu entsprechen und die Verwendung während der Sportausübung zu erleichtern.**

**Lesen Sie vor Gebrauch die Anleitung aufmerksam durch.**

**Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.**

## BESCHRÄNKTE GARANTIE

OXYLANE gewährt dem Erstkäufer dieses Produktes die Garantie, dass es keine Material- oder Herstellungsfehler aufweist. Für dieses Produkt gilt eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum. Bewahren Sie die Rechnung gut auf, da diese als Kaufbeleg dient.

Die Garantie schließt aus:

- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Nichteinhaltung der Gebrauchsanweisung, Unfälle, fehlerhafte Wartung oder kommerziellen Gebrauch des Produkts entstehen.
- Schäden, die aufgrund von Reparaturen entstehen, welche durch nicht von OXYLANE zugelassene Personen durchgeführt wurden.
- Die Batterien, die Gehäuse mit Rissen, Brüchen oder Stoßspuren.
- Während des Garantiezeitraums wird das Produkt entweder durch einen zugelassenen Kundendienst repariert oder unentgeltlich ersetzt (nach Ermessen des Distributors).

Die Garantie gilt nicht für den Elastikgurt, der ein Verschleißteil ist.

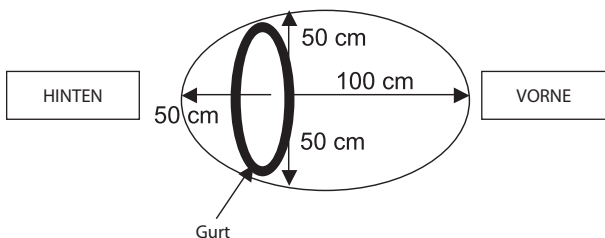
## Normale Benutzungsbedingungen

Dieser Herzfrequenzmesser **CW Kalenji 700** setzt sich aus einer Uhr und einem Brustgurt zusammen.

Die Uhr wurde entwickelt, um bei Multisportaktivitäten die in einem gemäßigten Klima ausgeübt werden, am Handgelenk oder seinem Biketräger getragen zu werden. Sie dient dazu, die verschiedenen Informationen abzufragen und die Funktionen wie Stoppuhr mit Hilfe der Tasten auszulösen.

Der Brustgurt muss auf der Brust positioniert werden. Korrekt angebracht übermittelt er der Uhr die Herzfrequenzinformationen. Mit ihrer Lage im Empfangskegel (siehe Schema) zeigt die Uhr die Herzfrequenz an und schlägt verschiedene zusätzliche Informationen vor (Zielzone, Übungsintensität usw.) um Ihre Übung oder Ihr Training zu optimieren.

DE



## BENUTZUNGSEINSCHRÄNKUNG

### Gebrauchsanweisungen :

- Gerät vorsichtig behandeln, nicht fallen lassen oder starken Schlägen aussetzen.
- Bauen Sie die Uhr nicht auseinander. Dies würde zum Verfall der Garantie führen und sie könnte dadurch beschädigt oder undicht werden.
- Setzen Sie die Uhr keinen extremen Temperaturen aus. Wird die Uhr zu lange in der Sonne liegen gelassen, kann sich kurzzeitig die Anzeige verdunkeln, bevor sie nach dem Abkühlen wieder normal wird.
- Benutzen Sie für die Reinigung der Uhr nur ein weiches, feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, da diese Materialschäden an Ihrer Uhr verursachen können. Nur der Elastikteil des Gurtes kann in der Maschine (30°) gewaschen werden.

### Dichtigkeit :

Diese Uhr ist bis **5 ATM** wasserdicht. Sie kann daher in feuchten Umgebungen, bei starkem Regen, beim Duschen und zum Schwimmen getragen werden. Es darf damit jedoch weder unter Wasser geschwommen noch tiefer als 5 Meter getaucht werden. Die Tasten dürfen unter Wasser nicht gedrückt werden. Der Brustgurt ist nur « Wasserbeständig ». Er ist daher gegen Schweiß und undurchlässig und kann im Regen und unter feuchter Kleidung verwendet werden. Er darf jedoch nicht beim Duschen oder beim Schwimmen getragen werden.

### ⚠ Warnhinweis !!!

Dieses Gerät wurde für die Verwendung bei Sport und Freizeit entwickelt. Dies ist kein Gerät zur medizinischen Überwachung. Die Informationen dieses Geräts oder dieses Heftchens sind nur Richtwerte und dürfen für die Überwachung einer Krankheit nur nach zu Rat ziehen und Zustimmung Ihres Arztes verwendet werden.

Die Sportler bei guter Gesundheit sollten ebenfalls berücksichtigen, dass die Bestimmung der maximalen Herzfrequenz und der persönlichen Trainingszonen lebenswichtige Elemente bei der Programmierung eines effizienten Trainings ohne Risiko sind.

Es wird empfohlen, Ihren Arzt oder einen medizinischen Fachmann zu Rate zu ziehen, um Ihren maximalen Herzrhythmus, Ihre oberen und unteren Herzwerte und die geeignete Frequenz und Dauer der Übung für Ihr Alter, körperliche Verfassung und angestrebten Ergebnisse zu bestimmen.

Und schließlich empfehlen wir den Trägern von Herzschrittmachern aufgrund der möglichen Störungen, die durch ein Funkübertragungssystem entstehen können, einen Herzfrequenzmesser zu verwenden, der diese Technologie verwendet, wie der CW Kalenji 500.

**Die Nichteinhaltung dieser Anweisungen kann ein Risiko für das Leben darstellen.**

## ERSTE VERWENDUNG

Bevor Sie Ihren Herzfrequenzmesser **CW Kalenji 700**, verwenden, lesen Sie bitte die Notiz aufmerksam durch und befolgen Sie genau die Punkte des Einstellverfahrens.

### Die Batterien

Die im Brustgurt verwendete Batterie ist eine CR 2032 3V.  
Die in der Uhr verwendete Batterie ist eine CR 2032 3V.

#### Uhr :

Wir empfehlen Ihnen, nicht selbst den Austausch der Batterien der Uhr durchzuführen, sondern diese Arbeit in einer spezialisierten Werkstätte von Kalenji durchführen zu lassen.

Wenn Sie den Batteriewechsel selbst durchführen, könnten Sie die Dichtung beschädigen, damit wäre sie nicht mehr wasserdicht und die Garantie verfällt. Erkundigen Sie sich nach der Verfügbarkeit passender Batterien, bevor Sie den Händler aufsuchen.

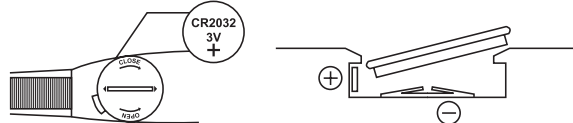
#### Brustgurt :

Werden die Angaben der Herzfrequenz einkohärent oder wenn das Symbol in Herzform nicht auf dem Display blinkt, während die Uhr im Empfangskegel platziert ist, kann es notwendig sein, die Batterie des Brustgurts auszuwechseln. Sie können die Batterie des Gurts selbst, ohne Hilfe eines speziellen Werkzeugs auswechseln.

Vorgang zum Auswechseln:

- Mit einer Münze aufschrauben und den Deckel des Batteriefachs abnehmen.
- Die alte Batterie herausnehmen, indem auf die Rückseite des Gurts geklopft wird.
- Die leere Batterie durch eine Lithiumbatterie 3V Typ CR2032 ersetzen, ohne diese an den zwei Klemmen zu berühren (sie kann sich entladen), die + Klemme (bedruckte Seite) nach oben.
- Setzen Sie den Deckel vorsichtig auf (Achtung auf die Dichtung) und schrauben sie ihn um eine Vierteldrehung zu, bis zur Position « **close** ».

Wenden Sie sich im Fall eines Problems an Ihren Händler.



## ENTSORGUNG



Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihre nicht mehr verwendeten, elektronischen Produkte zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

## ANLEGEN DES BRUSTGURTS

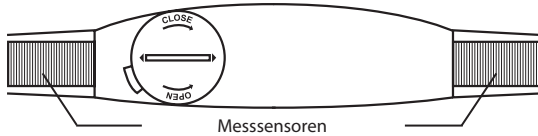
Der Brustgurt hat eine Empfänger- und Senderfunktion.

Er misst an der Oberfläche der Haut die Potentialunterschiede, durch das Schlagen Ihres Herzens entstehen. Er sendet dann diese Informationen über Funk an die Uhr. Die Qualität und Messpräzision hängt von seiner richtigen Positionierung ab, aber auch vom Komfort während der Übung.

Wie aus dem Schema unten hervorgeht, sind die Sensoren die schwarzen Gummiflächen rechts und links des zentralen Teils.

### Installationsverfahren :

1. Die Sensoren mit Wasser oder flüssigen Leitgel befeuchten, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Führen sie einen der Elastikteile in eines der hierfür vorgesehenen Löcher am Gurt ein.
3. Befestigen Sie den Gurt an der Brust und positionieren Sie ihn dann gleich unter den Brustmuskeln. Einer der Sensoren unter dem Herz, der andere unter der rechten Brust.

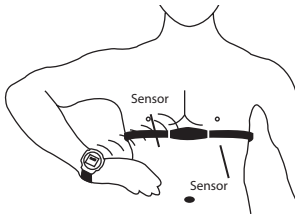


4. Stellen Sie die Länge des Elastikgurtes ein, um einen guten, jedoch bequemen Halt zu haben. Der Gürtel darf sich nicht bewegen wenn Sie springen oder den Arm bewegen.
5. Überprüfen Sie die richtige Positionierung indem Sie die Uhr bis zu 50 cm nähern. Das Herz muss auf dem Display blinken.



Wenn dieses nicht normal blinkt:

- Die Distanz zwischen Gerät und Empfänger verringern.
- Die Position des Gurts anpassen und dabei die Sensoren gut befeuchten.
- Überprüfen Sie den Zustand der Batterien, speziell im Gurt.



**⚠ Achtung :** Vermeiden sie es, die Sensoren auf zu stark behaarte Zonen zu positionieren.

- Bei zu kaltem und trockenem Wetter kann der Gurt mehrere Minuten benötigen, um korrekt zu funktionieren. In der Tat brauchen die Sensoren eine Schweißschicht um den Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.

- Zu Beginn der Messung kann die Uhr während etwa 20 Sekunden sehr hohe Werte anzeigen. Das ist die Initialisierung des Algorithmus. Die Anzeige stabilisiert sich nach dieser Zeitspanne auf den richtigen Werten.

- Treffen Sie Ihre Vorkehrungen, indem Sie die Befestigung des Elastikgurts in das dafür vorgesehene Loch im Gürtel einführen. Halten Sie den Stift, indem Sie den Finger hinter den Gürtel führen.

## NAVIGATIONSSYSTEM

Der Herzfrequenzmesser enthält 6 verschiedene Modi

**TIME-Modus :** Anzeige der Uhrzeit und des Datums

**HRM-Modus :** Anzeige der Herzfrequenz auf der oberen Zeile.

Anzeige der Übungsstoppuhr, der Übungsintensität in %, der in der Zielzone verbrachten Zeit, der verbrannten Kalorien, der durchschnittlichen und maximalen Frequenz auf der mittleren Zeile.

Anzeige des Symbols in Herzform und der Pfeile für die Überschreitung der Zielzone. Anzeige der notwendigen Zeit um nach der Anstrengung sich wieder zu erholen.

**DATA-Modus :** Anzeige der, für jedes Training gespeicherten Daten.

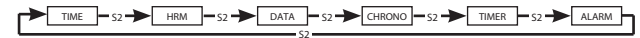
Übungszeit, Anstrengungsintensität, in der Zielzone verbrachte Zeit, verbrannte Kalorien, durchschnittliche und maximale Frequenz, außerhalb der Zielzone verbrachte Zeit, Zeit um die Erholungsfrequenz zu erreichen.

**STOPPUHR-Modus :** Anzeige der Übungszeit und der Zwischenzeit.

**TIMER-Modus :** Anzeige des Countdowns und der Herzfrequenz

**ALARM-Modus :** Anzeige der festgelegten Uhrzeit für den Alarm und die Aktivierung oder Nichtaktivierung dieser Alarme (**ON** oder **OFF**)

Um von einem Modus in den nächsten überzugehen, auf die Taste S2 drücken. Die Modusbezeichnung (**TIME, HRM usw.**) wird 2 Sekunden lang am Display angezeigt, dann erscheint das ursprüngliche Funktionsdisplay.



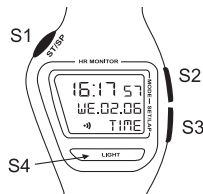
## ERKLÄRUNG DER VERSCHIEDENEN MODI

### Praktische Informationen

- Beim Einstellen ermöglicht es die Taste **S1**, den Wert zu erhöhen.
- Um beim Einstellen schneller zu sein, können Sie **S1** durchgedrückt halten. Die Werte laufen schnell ab.
- Wird während der Einstellung einige Sekunden lang keine Taste gedrückt, verlässt die Uhr automatisch den Einstellmodus.

## 1 - Uhrzeit-Modus (Time)

- S1** : Stunden-Bip
- S2** : Modus
- S3** : Einstellung/Reset
- S4** : Elektrolumineszenz



### Einstellung der Uhrzeit, des Datums und des Modus 12/24 Std.

Im Stundenmodus (**TIME**) 3 Sekunden lang auf **S3** drücken.

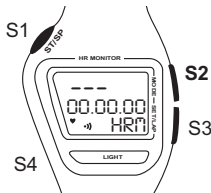
- Die Stundenanzeige blinkt. Die gewählte Uhrzeit mit **S1** einstellen.
- Bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Drücken auf **S2**. Die Anzeige der Minuten blinkt.
- Stellen Sie die Minuten mit **S1** ein. Drücken Sie hintereinander auf **S2**, um zur Einstellung der Sekunden, des Jahrs, Monats, des Datums und des Anzeigemodus 12/24h überzugehen. Die Anzeige des Wochentags erfolgt automatisch.
- Drücken Sie auf **S3**, um die Einstellung zu verlassen.

### Toneinstellung

Im Stundenmodus (**TIME**) auf **S1** drücken, um den Stundenbip zu aktivieren / deaktivieren (Bipton bei jeder neuen Stunde).

## 2 – Herz-Modus (HRM)

- S1** : Stunden-Bip
- S2** : Modus
- S3** : Einstellung/Reset
- S4** : Elektrolumineszenz



### Anzeige des Modus Herzfrequenzmesser (HRM)

Im **HRM**-Modus wird auf der oberen Zeile die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Das Symbol in Herzform wird unten am Display angezeigt.

Dieses Licht zeigt die Uhr ein, vom Brustgurt ausgesandtes Signal erhält.

Die blinkende Linie zeigt vier verschiedene Informationen an.

- Die Gesamtzeit seit Beginn der Übung
- Die seit Beginn der Übung verbrachte Zeit in der Zielzone.
- die durchschnittliche Herzfrequenz.
- die maximale Herzfrequenz

Drücken Sie auf **S3**, um von einer Anzeige auf die andere überzugehen.

Der Herzfrequenzmesser **CW Kalenji 700** bietet zwei verschiedene Modi für die Zielzone an.

- Manuelle Zielzone mit direkter Eingabe der oberen und unteren Grenzen in bpm
- Automatische Zielzone mit Berechnung der oberen und unteren Grenzen je nach gewählter Übungsintensität.

### Einstellung des Cardio-Modus

1. Gehen Sie in den **HRM**-Modus indem Sie auf die Taste **S2** drücken.
2. Um in den Einstellmodus zu kommen, 3 Sekunden lang auf **S3** drücken.  
**Hinweis** : Nach jeder Durchführung gehen Sie durch Drücken auf **S2** zur Einstellung des nächsten Parameters über.
3. Stellen Sie Ihr Geschlecht mit der Taste **S1** ein: « **MALE** » für Mann und « **FEMALE** » für Frau. Gehen Sie durch Drücken auf **S2** zur nächsten Einstellung über. Stellen Sie Ihr Alter mit der Taste **S1** ein. Gehen Sie zur nächsten Einstellung über.
4. Wählen Sie dann die Messeinheit für das Gewicht (« **kg** » oder « **lb** »). Stellen Sie dann Ihr Gewicht ein, indem Sie auf **S1** drücken. Wählen Sie dann die Messeinheit für die Größe (« **cm** » oder « '—' » für ft) Stellen Sie dann Ihre Größe ein, indem Sie auf **S1** drücken.
5. Stellen Sie dann Ihr Aktivitätsniveau ein, indem Sie auf **S1** drücken. « **0** » = gelegentliches Training, « **1** » = regelmäßiges Training, « **2** » = intensives Training. Diese Information wird als Korrektorkoeffizient für die Berechnung der verbrannten Kalorien verwendet.
6. Wählen Sie dann den Modus der Zielzone : « **auto** » für eine automatische Berechnung der Grenzwerte der Zielzone je nach gewünschter Anstrengungsintensität oder « **manu** » für eine manuelle Eingabe der oberen und unteren Grenzen der Zielzone.
7. Wenn Sie den manuellen Modus (« **manu** ») gewählt haben kommen Sie zur Einstellung der unteren Grenze der Zielzone. « **SET LO** » wird angezeigt. Stellen Sie den gewählten Wert mit der Taste **S1** ein. Gehen Sie zur Einstellung der oberen Grenze über, indem Sie auf **S2** drücken. « **SET HI** » wird angezeigt. Stellen Sie den gewählten Wert mit der Taste **S1** ein.
8. Wenn Sie den automatischen Modus (« **auto** ») gewählt haben, kommen Sie in die Einstellung Ihrer Herzfrequenz in der Ruhezeit. Diese wird am Morgen, beim Aufstehen, vor jeglicher körperlichen Tätigkeit gemessen. Stellen Sie den Wert mit der Taste **S1** ein. Der angezeigte Standardwert ist 50 Schläge pro Minute, aber Sie können einen Wert ab 30 Schlägen pro Minute einstellen. Stellen Sie dann Ihre maximale Herzfrequenz ein.
9. Der angezeigte Standardwert ergibt sich aus einer theoretischen Berechnung, die Ihr Alter und Ihr Geschlecht berücksichtigt. Wenn Sie wollen, können Sie diesen Wert mit **S1** ändern. Um Ihre maximale Herzfrequenz präzise zu kennen empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt einen Anstrengungstest durchzuführen. Gehen Sie zur nächsten Einstellung über.
10. Stellen Sie dann den unteren Grenzwert der Zielzone, ausgedrückt in %, ein. « **Min In** » wird angezeigt. Stellen Sie den gewünschten Wert mit **S1** ein und gehen Sie zur Einstellung des oberen Grenzwerts (« **Max In** ») über, indem Sie auf **S2** drücken. Stellen Sie den gewünschten Wert mit **S1** ein.
11. Nachdem die Grenzwerte der Zielzone eingestellt wurden, drücken Sie auf **S2**, um zur Aktivierung der Tonalarme der Überschreitung zu kommen. Wählen Sie « **ON** » oder « **OFF** » indem Sie auf **S1** drücken.
12. Nachdem Sie den Tonalarm der Überschreitung aktiviert haben, können Sie die Funktion Erholung aktivieren indem Sie « **ON RECUP** » oder « **OFF RECUP** » durch Drücken auf **S1** wählen. Bestätigen Sie durch Drücken auf **S2**. Geben Sie dann die Erholungsfrequenz ein, die sie nach dem Einstellen der Übung erreichen möchten, indem Sie auf **S1** drücken.
13. Bestätigen und den Einstellmodus verlassen, indem auf **S3** gedrückt wird.

### Verwendung im Cardio-Modus.

Bevor Sie in den Cardio-Modus gehen, überprüfen Sie dass der Gurt befeuchtet ist und gut angelegt ist.

Entfernen Sie sich von anderen Benutzern und möglichen Störgeräuschquellen

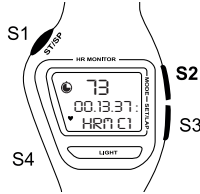
(Stromleitungen, Computer usw.).

Wenn die Uhr das, vom Gurt ausgesandte Signal sucht, blinken « --- » und « SEARCH ». Es sind etwa 20 Sekunden nötig, um einen stabilen und zuverlässigen Wert anzuzeigen (Zeit zur Berechnung und Rundung der Daten).

### ⚠ **Achtung:**

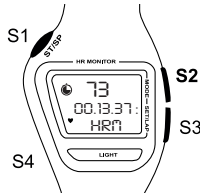
**Die Uhr braucht etwas Zeit, um das Signal zu finden und den Herzfrequenzwert zu berechnen. Es ist daher normal, einige Sekunden zu warten, bis der Wert angezeigt wird.** Das Wort « search » wird in der letzten Zeile angezeigt.

Wenn die Uhr den Gurt erkannt und seinen Code identifiziert hat, scheint dieser unten am Display auf. z.B. « HRM CX ». Es gibt 4 mögliche Codes : 1, 2, 3, 4. Hier ein Beispiel mit dem Code Nr. 1:

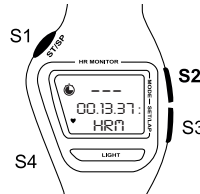


Wenn der verwendete Gurt im nicht-codierten Modus ist oder wenn Sie einen nicht-codierten Géonaut-Gurt verwenden, erscheint in der letzten Zeile: « HRM ».

Um den Gurt von codiert auf nicht-codiert oder umgekehrt zu wechseln, siehe nächstehendes Kapitel « Einstellen des Gurtes ».



Wenn die Uhr keinerlei Signal empfängt, bleibt « ... » auf der oberen Zeile angezeigt.



### **Synchronisieren der Uhr mit dem Gurt:**

Sollte ein Empfangsproblem vorliegen, können Sie durch ein langes Drücken auf MODE (etwa 3 Sekunden) die Verbindung „setzen“. Sie können ihn ebenfalls verlassen und dann neuerlich in den Cardio-Modus gehen.

### ⚠ **Achtung:**

Wenn Sie bei einer normalen Verwendung absichtlich den Modus wechseln (z.B.

um den Count down zu verwenden) und wenn Sie kurzfristig das Signal verlieren, kann sich die Uhr auf einer anderen Frequenz einstellen als jene, in welcher Sie waren.

### **Den Code neuerlich dem Gurt zuweisen:**

Sollte ein Benutzer denselben Code haben wie Sie, oder wenn die angezeigten Werte anormal hoch sind, muss der Code Ihres Gurtes geändert werden.

Legen Sie hierfür den Gurt etwa **15 Sekunden** lang ab und bringen Sie ihn dann wieder korrekt an. Der Gurt wird einen neuen Code zuweisen : z.B. « HRM C2 ».

### ⚠ **Achtung:**

**Bei jedem Codewechsel muss das Signal durch ein langes Drücken auf « Mode » gesetzt werden, nachdem Sie sich von anderen Benutzern und möglichen Störgeräuschquellen entfernt haben.**

Wenn Sie vorher eine Zielzone der Übung eingestellt haben, zeigt die Uhr in Höhe des Symbols in Herzform folgendes an:

- entweder ein Pfeil nach oben, um Ihnen anzuzeigen, dass Sie derzeit die Zielzone überschreiten.
- oder ein Pfeil nach unten um Ihnen anzuzeigen, dass Sie die Zielzone nicht erreicht haben.

Wenn Sie den Tonalarm der Überschreitung aktiviert haben, macht Sie ein Tonzeichen aufmerksam, wenn Sie sich nicht in der Zielzone befinden.

Drücken Sie auf **S3**, um den gewünschten Anzeigemodus auf der mittleren Zeile zu wählen.

Um die Stoppuhr zu starten ist es notwendig, dass diese angezeigt ist.

Drücken Sie auf **S1** um die Übungsstoppuhr zu starten.

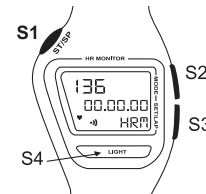
Das Symbol in Stoppuhrform unten am Display blinkt.

Die Berechnungen der, in der Zone verbrachten Zeit, der durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenz sind aktiviert.

Während oder nach der Übung können Sie die abgelaufene Zeit, die in der Zielzone verbrachte Zeit und die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz abfragen, indem Sie auf **S3** drücken.

Um die Übungsstoppuhr anzuhalten, neuerlich auf **S1** drücken.

Nach dem Anhalten der Stoppuhr, zeigt Ihnen Ihr Gerät durch einen Bipton und die Anzeige « **OK RECUP** » an, dass Sie die gewünschte Herzfrequenz der Erholung erreicht haben.



Um die Stoppuhr auf Null zu stellen und die gespeicherten Daten zu sichern, drücken Sie 3 Sekunden lang auf **S3**. « **SAVE** » wird auf der oberen Zeile angezeigt. Durch Drücken auf **S1**, wählen Sie « **YES** » um die gespeicherten Daten zu sichern oder « **NO** » um sie direkt zu löschen.

Durch Drücken auf **S3** bestätigen.

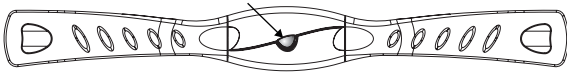
Damit sind die Daten gespeichert, wenn Sie « **YES** » gewählt haben.

Der **HRM**-Modus wird auf Null gestellt.

### Einstellen der Gurtcodierung

**Vom codierten Modus in den nicht-codierten Modus (und umgekehrt)**

**übergehen:** Langes Drücken (>4s) auf die Taste auf der Vorderseite des Gurtes, dann die Uhr synchronisieren. (Langes Drücken auf die Taste **MODE**).



**Den Code des Gurtes ändern:** Der Gurt teilt systematisch bei jeder Verwendung einen neuen Code zu (d.h. jedesmal wenn er neu angelegt wird).

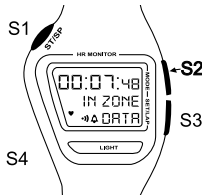
Legen Sie den Gurt 15 – 20 Sekunden ab, legen Sie ihn dann wieder korrekt an und synchronisieren Sie die Uhr.

### ⚠ Vorsicht :

Bei jeder Einstellung des Gurtes muss die Uhr durch ein langes Drücken auf « Mode » synchronisiert werden, nachdem Sie sich von anderen Benutzern und möglichen Quellen von Störgeräuschen entfernt haben.

## 3 - Speichermodus (DATA)

Den Modus **DATA** mit der Taste Modus **S2** wählen.



### Anzeige des Modus DATA

Auf der unteren Zeile wird die Dateinummer angezeigt (**DATA** bezeichnet)

Ist die Datei leer wird « no data » angezeigt.

Die mittlere Linie zeigt verschiedene Parameter an (Übungszeit, Anstrengungsintensität, in der Zielzone verbrachte Zeit, verbrannte Kalorien, durchschnittliche und maximale Frequenz, außerhalb der Zielzone verbrachte Zeit, Zeit um die Erholungsfrequenz zu erreichen).

Die obere Zeile zeigt den Wert für jeden der Parameter an.

### Verwendung des Modus DATA

Wählen Sie den Modus **DATA** mit der Taste Modus **S2**.

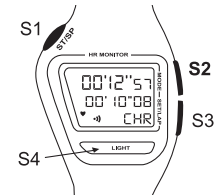
Das Gerät zeigt automatisch den Inhalt der Datei an.

Zum Löschen des Inhalts der Datei, drücken Sie 3 Sekunden lang auf **S3**.

« **ERASE** » wird auf der mittleren Zeile angezeigt.

## 4 - Stoppuhr-Modus (CHRONO)

- S1** : Stoppuhr starten
- S2** : Modus
- S3** : Einstellung/Reset
- S4** : Zwischenzeit / Nullstellung



Wählen Sie die Stoppuhr mit Hilfe der Modustaste **S2**.

### Anzeige der Stoppuhr.

Auf der oberen Zeile wird die Gesamtzeit der Übung angezeigt.

Auf der mittleren Zeile die Zwischenzeit.

### Verwendung der Stoppuhr

Drücken Sie auf **S1**, um die Stoppuhr zu starten.

Die zwei Zeilen zeigen gleichzeitig die Übungszeit an.

Um eine Zwischenzeit einzugeben, drücken Sie auf **S3**.

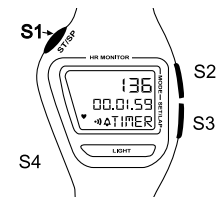
Die Gesamtzeit seit Beginn der Übung wird 5 Sekunden lang auf der oberen Zeile festgehalten. Die Zwischenzeit wird auf der mittleren Zeile angezeigt.

Nach diesem Zeitintervall übernimmt die Stoppuhr wieder die normale Anzeige. Die Gesamtzeit seit Beginn der Übung läuft auf der oberen Zeile ab und die Zeit seit dem letzten „LAP“ auf der mittleren Zeile.

Drücken Sie auf **S1**, um die Stoppuhr anzuhalten. Das Symbol in Stoppuhrform erlischt. Um die Stoppuhr auf Null zu stellen, 3 Sekunden lang auf **S3** drücken. Die zwei Zeilen blinken, dann gehen die Werte auf Null über.

## 5 - Countdown-Modus (TIMER)

Wählen Sie den Countdown mit Hilfe der Modustaste **S2**.



### Anzeige des Countdowns

Die obere Zeile zeigt den Countdown von der Dauer des vorgeregeltten Intervalls an. Die mittlere Zeile zeigt die Herzfrequenz an.

Auf der unteren Zeile wird **TIMER** angezeigt.

### Einstellen des Countdowns

4 Sekunden lang auf **S3** drücken, um in die Einstellung der Intervalldauer überzugehen.

Die Zahl der Sekunden blinkt.

Den Sekundenwert mit der Taste **S1** einstellen.

Zur Einstellung der Minuten übergehen, indem auf **S2** gedrückt wird.

Nachdem die Intervalldauer eingestellt wurde, wählen Sie « **repeat on** », für ein

wiederholtes Countdown oder « **repeat off** » für ein einmaliges Countdown.

Bestätigen und das Einstellen durch Drücken auf **S3** verlassen.

### Verwendung des Countdown-Modus

Auf **S1** drücken, um den Countdown zu starten.

Das Countdown der Zeit erfolgt von der vorgeregelteten Intervalldauer aus.

Sobald der Countdown Null erreicht, gibt das Gerät ein Tonsignal ab.

Das Gerät kann somit auf = stehen bleiben, wenn Sie « **REPEAT OFF** » gewählt haben, oder den Intervall wiederholen, wenn Sie « **REPEAT ON** » gewählt haben.

Drücken Sie auf **S1**, um den Countdown anzuhalten und 2 Sekunden lang auf **S3**, um den Countdown auf Null zu stellen.

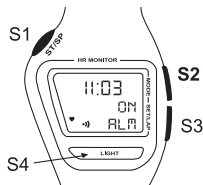
## 6 - Ein Alarmmodus (ALARM)

**S1** : Alarm aktivieren

**S2** : Alarmmodus

**S3** : bestätigen und die Einstellung verlassen

**S4** : Zwischenzeit / Nullstellung



### Einstellung des Alarm-Modus

IN den ALM-Modus gehen, indem **S2** gedrückt wird.

Die Taste **S3** durchgedrückt halten, um zur Einstellung der Stunden zu gelangen.

Den gewählten Wert mit der Taste **S1** einstellen.

Die Eingabe mit der Taste **S2** bestätigen.

Die Ziffern der Minuten mit **S1** einstellen.

Der Alarm wird automatisch aktiviert.

« **ON** » und das Symbol )) werden angezeigt.

### Alarm aktivieren/deaktivieren

Um den Alarm zu aktivieren, drücken Sie auf **S1**.

« **ON** » und das Alarmsymbol werden am Display angezeigt.

Das Alarmsymbol wird ebenfalls im Stundenmodus angezeigt.

Sie deaktivieren den Alarm durch Drücken auf **S1**.

«**OFF**» wird angezeigt und das Alarmsymbol erlischt.

### Verwendung des Alarms

Der Alarm läutet zur eingestellten Uhrzeit.

Um den Alarm abzustellen, wenn er läutet, drücken Sie auf eine der Tasten

## BESONDERHEITEN

- Dichtigkeit der Uhr : 5ATM
- Dichtigkeit des Gurts : 1ATM (für das Schwimmen nicht geeignet)
- Temperatur : von -10°C (14°F) bis +50°C(122°F)
- Funkübertragung Modulation der Amplitude auf Trägerfrequenz 5kHz
- Stoppuhr von 0 bis 99Std59min59.99sek : Auflösung 1/100
- Übungsstoppuhr von 0 bis 99Std59min59.99sek : Auflösung 1 s
- Chronomètre d'exercice de 0 à 99h59m59.99s : résolution 1 s

### Batterien :

- Uhr : CR 2032 (nicht selbst auswechseln)

- Gurt : CR 2032

- Ungefähre Lebensdauer der Batterien bei normaler Verwendung (5 std.

Verwendung pro Woche im Modus Herzfrequenzmesser): 1,5 Jahre für die Uhr

und etwa 1 Jahr für den Gürtel

⚠ **Achtung** : Die Verwendung der Rückbeleuchtung führt zu einem extremen Stromverbrauch (2000 mal mehr als der normale Betrieb der Uhr)  
Im Fall einer häufigen Verwendung der Uhr, kann die Lebensdauer der Batterien stark verkürzt werden. Ein Wechsel wird nach einigen Betriebsstunden notwendig.

## DIAGNOSETABELLE

Wenn Sie in dieser Diagnostiktabelle nicht die Lösung für Ihr Problem finden, wenden Sie sich bitte an den Kalenji-Kundendienst.

Problem	Ursache / Durchführung / Verfahren
1 - Keine Anzeige der Herzfrequenz.	<b>1.1 - Schlechte Befuchtung der Elektroden.</b> Befeuchten Sie die Elektroden mit Wasser oder wässrigem Leitgel.
	<b>1.2 - Falsche Positionierung des Gurts.</b> 1. Überprüfen Sie das Positionieren des Gurtes auf dem Brustkasten gemäß der Zeichnung in unserer Anleitung. 2. Entfernen Sie sich von anderen Benutzern. 3. Synchronisieren Sie die Uhr durch ein langes Drücken auf die Taste « MODE » (etwa 3 Sekunden)
	<b>1.3 - Falsches Reset der Uhr.</b> Führen Sie das Reset der Uhr wie folgt durch: 1. Entfernen Sie sich von anderen Benutzern. 2. Synchronisieren Sie die Uhr durch ein langes Drücken auf die Taste « MODE » (etwa 3 Sekunden). Achtung: Die Uhr Die Uhr braucht etwas Zeit, um das Signal zu finden und den Herzfrequenzwert zu berechnen. Es ist daher normal, einige Sekunden zu warten, bis der Wert angezeigt wird.
	<b>1.4 - Das Gerät empfängt Störgeräusche.</b> Sie befinden sich vielleicht in einem Bereich mit einem starken Magnetfeld, Hochspannungsleitung, Oberleitung, Funkausrüstung usw. Entfernen Sie sich in diesem Fall aus dieser Zone und führen Sie ein Reset Ihrer Uhr durch.
	<b>1.5 - Batterie des Gurts schwach oder leer.</b> Nähern Sie die Herzfrequenzmessuhr dem Gurt, den Sie tragen und überprüfen Sie, nachdem Sie die zwei obigen Punkte sichergestellt haben, dass die Übermittlung sich herstellt. Gegebenenfalls wie in der Anleitung beschrieben die Batterien des Gurts wechseln.
2 - Anzeige auf der Uhr schwach oder unlesbar.	<b>2.1 - Batterie der Herzfrequenzmessuhr schwach..</b> Um die Batterie Ihres Herzfrequenzmessers austauschen zu lassen, wenden Sie sich bitte an eine spezialisierte Werkstätte von Kalenji.
3 - Die angezeigte Frequenz schlägt wild auf und ab oder ist wirklich zu hoch.	<b>3.1 - Sie empfangen die Herzfrequenz eines anderen Läufers und auf der 3. Zeile wird « HRM C » angezeigt. Der Gurt sendet kein codiertes Signal aus.</b> Um in den « codiertes » Modus zu wechseln : 1. Entfernen Sie sich von anderen Benutzern. 2. Mehr als 4 Sekunden lang auf die Taste des Gurts drücken, dann 3. Synchronisieren Sie die Uhr durch ein langes Drücken auf die Taste « MODE » (etwa 3 Sekunden).
	<b>3.2 - Sie empfangen die Herzfrequenz einer anderen Person und auf der 3. Zeile wird « HRM C... » angezeigt Sie haben dieselbe Codenummer wie ein anderer Benutzer</b> Um den Code des Gurts neu zuzuweisen. 1. Entfernen Sie sich von anderen Benutzern. 2. Legen Sie den Gurt etwa 15 Sekunden lang ab und bringen Sie ihn dann wieder korrekt an. 3. Synchronisieren Sie die Uhr durch ein langes Drücken auf die Taste « MODE » (etwa 3 Sekunden)
	<b>3.3 - Das Gerät empfängt Störgeräusche.</b> Sie befinden sich vielleicht in einem Bereich mit einem starken Magnetfeld, Hochspannungsleitung, Oberleitung, Funkausrüstung usw. Entfernen Sie sich in diesem Fall aus dieser Zone und führen Sie ein Reset Ihrer Uhr durch.



Problem	Ursache / Durchführung / Verfahren
3 - Die angezeigte Frequenz schlägt wild auf und ab oder ist wirklich zu hoch.	<p><b>3.4 - Reiben des Gürtels.</b> Überprüfen Sie, dass der Gurt gut fest sitzt und die Elektroden gut befeuchtet sind. Ein Reiben des Gurt es sendet ein Signal aus, das nicht dem Herzrhythmus entspricht.</p> <p><b>3.5 - Schlechte Leitung bei trockenem und kaltem Wetter.</b> Bei trockenem und kaltem Wetter kann es sein, dass das Produkt einige Minuten lang Fehlinformationen liefert. Dies ist normal, denn es ist eine Schweißschicht notwendig, um einen guten Kontakt zwischen der Haut und den Elektroden herzustellen.</p>
4 - Die am Beginn der Übung angezeigte Frequenz ist inkohärent.	<p><b>4.1 - Der Algorithmus initialisiert sich.</b> Während einem Zeitraum von mehreren Sekunden ist es möglich, dass der angezeigte Wert nicht mit Ihrem wirklichen Herzrhythmus kohärent ist. Dies ist auf die Initialisierung des Algorithmus zurückzuführen.</p>
5 - Das Produkt funktioniert normal.	<p><b>5.1. - Die Tasten aktivieren nicht die richtigen Funktionen oder das Funktionieren des Geräts erscheint anomal.</b> Aktivieren Sie die Funktion RESET, indem Sie die vier Tasten S1, S2, S3 und S4 gemeinsam 2 Sekunden lang drücken. Befolgen Sie dann das Einstellverfahren, wie es in der Anweisung beschrieben ist.</p>
6 - Bei der Verwendung der Herzfunktion gibt das Gerät einen Bipton ab.	<p><b>6.1. - Der Alarm der Zielzone ist schlecht parametrierbar.</b> Der Alarm der Zielzone ist wahrscheinlich aktiviert und Sie befinden sich außerhalb dieser Zone. Für die Einstellung der Zone oder die Deaktivierung des Alarms der Zielzone siehe Anweisung.</p>

## TRAININGSPRINZIPE

Aus Gründen der Wirkung und Sicherheit ist es unbedingt notwendig, einige physiologischen Parameter speziell für das Training zu kennen. Die Ratschläge, die wir nachstehend geben sind Richtwerte für gesunde, sportliche Personen, die keine Krankheit haben. Wir empfehlen Ihnen nachdrücklich, sich zum präziseren Erstellen der Trainingszonen von Ihrem Arzt beraten zu lassen.

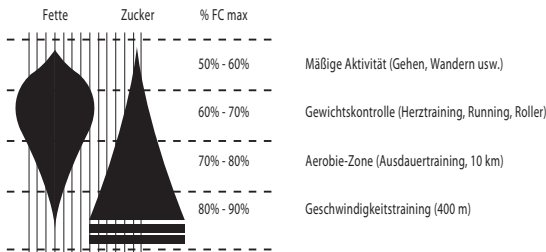
**⚠ Achtung :** Sie müssen Ihre Grenzen kennen und nicht überschreiten!

Um die positiven Wirkungen Ihrer körperlichen Übungen zu optimieren, müssen Sie zuerst ihre maximale Herzfrequenz (FCmax), ausgedrückt in Schlägen pro Minute (bpm) kennen.

Die FCmax kann mit folgender Berechnung geschätzt werden.

$FC_{max} = 220 - \text{Ihr Alter}$

Während des Übungsprogramms geben mehrere Trainingszonen spezielle Ergebnisse, die verschiedenen Zielen entsprechen. Je nach Intensität der Übung, ändert sich der Prozentsatz der Energie, der aus der Verbrennung des Zuckers und jener der aus der Verbrennung des Fetts kommt



Bsp : Sportler mit 30 Jahren, der ein Aerobie-Ausdauertraining macht, um seine Ausdauer zu steigern und seine Zeit für 10.000 m zu verbessern.

Der wirkungsvollste Trainingsbereich für sein Ziel wird die Zone von 80 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz sein.

## INFORMATIONEN BEZÜGLICH DER FCC

Dieses Gerät entspricht dem Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen.

Sein Betrieb untersteht den folgenden zwei Bedingungen:

1. Dieses Gerät riskiert nicht, schädliche Interferenzen zu erzeugen.
2. Dieses Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, inbegriffen jene, die einen unerwünschten Betrieb bewirken könnten.

Diese Ausrüstung wurde getestet und mit den Grenzwerten von Digitalgeräten der Klasse B, gemäß Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen als konform anerkannt. Ziel der Begrenzungen ist es, einen vernünftigen Schutz gegen schädliche Interferenzen im Rahmen einer Wohnanlage zu bieten.

Diese Ausrüstung erzeugt, verwendet und sendet Energie der Funkfrequenz aus, wenn sie nicht gemäß den Anleitungen installiert wird und kann für Funkverbindungen schädliche Interferenzen verursachen. Es wird jedoch auf keinen Fall garantiert, dass sie in einer speziellen Installation keinerlei Interferenzen aussendet. Wenn diese Ausrüstung für den Radio- oder Fernsehempfang störende Interferenzen auslöst, Interferenzen die durch Aus- und Einschalten des Geräts bestimmt werden können, wird dem Benutzer empfohlen diese Interferenzen einzustellen, indem er eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen trifft.

- Die Empfangsantenne neu ausrichten oder verstellen.
- Die Distanz zwischen dem Gerät und Empfänger erhöhen.
- Die Ausrüstung an einen Stecker eines anderen Stromkreises anschließen als jener, an welchem der Empfänger angesteckt ist.
- Lassen Sie sich von einem erfahrenen Verkäufer oder Techniker des Radio-/TV-Bereichs beraten.

**⚠ Achtung :** Jeder nicht ausdrücklich von Kalenji genehmigte Wechsel oder Änderung kann zur Annullierung der Genehmigung führen, die dem Benutzer zur Verwendung der Ausrüstung erteilt wurde.

## WERKSMODUS

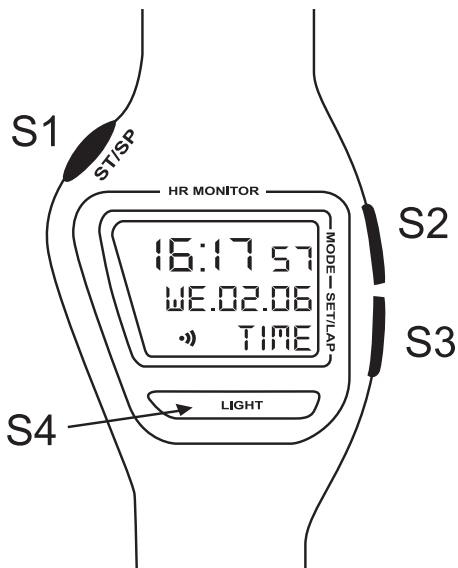
Dieses Gerät ist mit einem Diagnose-Werksmodus ausgerüstet.

- Um den Werksmodus zu starten, 2 Sekunden lang gleichzeitig auf alle Tasten drücken.
- Um den Werksmodus zu initialisieren, anlässlich der Neuinitialisierung des Systems 2 Sekunden lang die Taste **MODE** durchgedrückt halten.
- Das System startet automatisch folgenden Ablauf : Die Modellnummer wird auf der 1. Zeile und die Version auf der 2. Zeile angezeigt.
- Auf die Taste **MODUS** drücken, um die Anzeige der Digits von 0 bis 9 auf den 2 Zeilen zu überprüfen. Die Anzeige kehrt dann zur Anzeige des Modells und der Version zurück.
- Zu jedem beliebigen Zeitpunkt auf die Taste **SET** drücken, um zur Anzeige der Uhrzeit zurück zu kehren.

## Kontakt

Wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre Informationen zu Qualität, Funktionstüchtigkeit oder Gebrauch unserer Produkte: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Wir bemühen uns, Ihnen so schnell wie möglich zu antworten.**



IT

**Congratulazioni per l'acquisto di questo cardiofrequenzimetro CW Kalenji 700!**

**Se praticate regolarmente un'attività sportiva o volete progredire nel vostro allenamento, il cardiofrequenzimetro CW Kalenji 700 è fatto per voi.**

**Grazie alla zona obiettivo automatico con allarme di superamento, alla visualizzazione simultanea della frequenza cardiaca e del cronometro o del conto alla rovescia, alla visualizzazione dell'intensità dell'esercizio in % e al salvataggio della seduta di allenamento, il CW Kalenji 700 vi accompagnerà per gestire precisamente le vostre sedute di allenamento e raggiungere i vostri obiettivi.**

**Questo prodotto dispone di un principio esclusivo di misura dinamica della frequenza cardiaca.**

**Questo si adatta all'intensità dello sforzo per offrire un compromesso ottimale di stabilità e reattività della misura.**

**Il design e il comfort di questo prodotto sono stati inoltre particolarmente studiati per adattarsi a tutte le morfologie e facilitare l'utilizzo durante la pratica sportiva.**

**Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.**

**Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto.**

## **GARANZIA LIMITATA**

OXYLANE garantisce al primo acquirente di questo prodotto che lo stesso è esente da difetti di materiali o fabbricazione. Questo prodotto è garantito per due anni a partire dalla data d'acquisto. Conservate lo scontrino che è la vostra prova di acquisto.

La garanzia non copre:

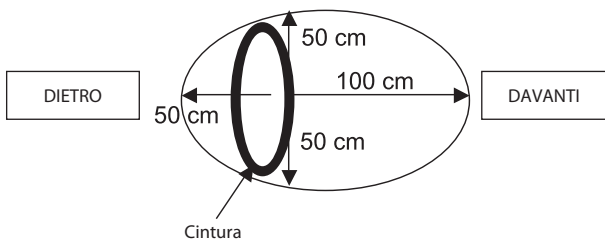
- i danni dovuti a un errato utilizzo, all'inosservanza delle precauzioni d'uso o agli incidenti, a una manutenzione scorretta o a un utilizzo commerciale del prodotto.
- i danni causati da riparazioni effettuate da persone non autorizzate da OXYLANE.
- le pile, le casse incrinatae o rotte o che presentano tracce di urti.
- Durante il periodo di garanzia, l'apparecchio è riparato gratuitamente da un servizio di assistenza autorizzato o sostituito a titolo gratuito (a discrezione del distributore).
- La garanzia non copre la cinghia elastica, che è un componente soggetto a usura.

## **Condizioni normali d'utilizzo**

Questo cardiofrequenzimetro **CW Kalenji 700** è composto da un orologio e da una cintura pettorale.

L'orologio è progettato per essere portato al polso o sul suo supporto per bicicletta durante attività fisiche multisport, realizzate in un clima temperato.

Serve a consultare le diverse informazioni e attivare le funzioni, come il cronometro, usando i tasti. La cintura toracica deve essere posizionata sul torace. Messa correttamente, trasmette all'orologio delle informazioni di frequenza cardiaca. Situato nel cono di ricezione (vedere schema), l'orologio visualizza la frequenza cardiaca e propone diverse informazioni complementari (zona obiettivo, intensità d'esercizio...) per pilotare e ottimizzare la vostra "rimessa in forma" o il vostro allenamento.



## Restrizione d'uso

### Precauzioni d'impiego :

- Maneggiare l'apparecchio con cura, non farlo cadere e non sottoporlo a forti colpi.
- Non smontare l'orologio. Questa operazione comporterebbe l'annullamento della garanzia e rischierebbe di causare danni o la perdita dell'impermeabilità.
- Non sottoporre l'orologio a temperature estreme. Se l'orologio è esposto troppo a lungo al sole, il display può annerirsi temporaneamente, prima di ritornare normale dopo il raffreddamento.
- Pulite l'orologio e la cintura solo con uno straccio morbido e umido. Non utilizzate detergenti perché rischiano di danneggiare i materiali dell'orologio. Solo l'elastico della cintura può essere lavato in lavatrice (30°C).

### Impermeabilità :

L'orologio è impermeabile a **5 ATM**. Può quindi essere utilizzato in ambienti umidi, sotto forti piogge, sotto la doccia o per la pratica del nuoto.

Non è tuttavia possibile tuffarsi né scendere al di sotto di una profondità di 5 metri indossandolo.

Non toccare i pulsanti sott'acqua. La cintura toracica è soltanto "resistente all'acqua". È quindi impermeabile al sudore e può essere utilizzata sotto la pioggia o sotto vestiti umidi.

Non bisogna però portarla sotto la doccia né utilizzarla per il nuoto.

### ⚠ Avvertenza!!!

Questo apparecchio è progettato per un uso sportivo e nel tempo libero. Non è un apparecchio di controllo medico.

Le informazioni di questo apparecchio o di questo libretto sono solo indicative e nel controllo di una patologia devono essere utilizzate solo dopo consultazione e consenso del vostro medico.

Inoltre, gli sportivi in buona salute dovranno prendere in considerazione che la determinazione della frequenza cardiaca massima e delle zone di allenamento personali sono degli elementi fondamentali nella programmazione di un allenamento efficace e senza rischi.

Si raccomanda di chiedere il parere del vostro medico o specialista per fissare il vostro ritmo cardiaco massimo, i vostri limiti cardiaci, superiori e inferiori e la frequenza e la durata dell'esercizio adatti alla vostra età, alle condizioni fisiche e ai risultati che volete ottenere.

Infine, a causa dei possibili disturbi generati dal sistema di trasmissione radio, sconsigliamo i portatori di stimolatori cardiaci di utilizzare un cardiofrequenzimetro che utilizza questa tecnologia, come il **CW Kalenji 700**.

**Il mancato rispetto di queste precauzioni può provocare un rischio grave.**

## PRIMO UTILIZZO

Prima di utilizzare il vostro cardiofrequenzimetro **CW Kalenji 700**, leggette attentamente le istruzioni e seguite precisamente le procedure di impostazione.

### Le pile

La pila utilizzata nella cintura toracica è una CR 2032 3V.

La pila utilizzata nell'orologio è una CR 2032 3V.

### Orologio :

Vi raccomandiamo di non procedere da soli alla sostituzione della pila dell'orologio ma di fare realizzare questa operazione tramite un laboratorio specializzato Kalenji.

Cambiando la pila da soli, rischiate di danneggiare la guarnizione e di perdere l'impermeabilità e la garanzia sul prodotto.

Prima della sostituzione verificare la disponibilità della pila presso il rivenditore.

### Cintura pettorale :

Se le indicazioni di frequenza cardiaca diventano incoerenti o se il simbolo a forma di cuore non lampeggia sullo schermo, quando l'orologio è messo nel cono di ricezione, può essere necessario sostituire la pila della cintura toracica.

Potete sostituire da soli la pila della cintura, senza l'aiuto di attrezzi particolari.

Procedura di sostituzione:

- Svitare usando una moneta poi togliete il coperchio del vano pila.
- Togliete la pila vecchia picchiando sulla faccia opposta della cintura.
- Sostituite la pila esaurita con una pila al litio 3V tipo CR2032 senza toccarla sui 2 terminali (si può scaricare), il terminale + (superficie stampata) verso l'alto.
- Riposizionate con cautela il coperchio (attenzione alla guarnizione di tenuta) poi riavvitare di un quarto di giro fino alla posizione «close».

In caso di problemi, contattate il vostro rivenditore.

## RICICLAGGIO



Il simbolo rappresentante un cestino della spazzatura barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici consente la protezione dell'ambiente e della salute.

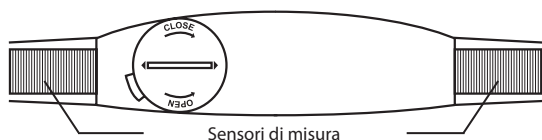
## Installazione della cintura toracica

La cintura toracica ha una funzione di sensore e di trasmettitore.

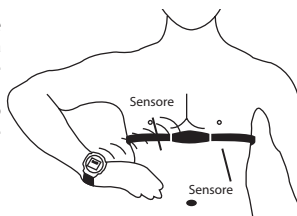
Misura sulla superficie della pelle le differenze di potenziale create dal battito del vostro cuore. Invia poi queste informazioni all'orologio attraverso il segnale radio. Dal suo corretto posizionamento dipende la qualità e la precisione della misura ma anche il comfort durante la pratica.

Come indica lo schema qui sotto i sensori sono le superfici di gomma nera dai due lati della parte centrale.

### Procedura d'installazione



1. Inumidite i sensori con dell'acqua o un gel acquoso conduttore per assicurare un buon contatto.
2. Introdurrete uno dei lati dell'elastico in uno degli appositi fori della cintura.
3. Attaccate la cintura attorno al petto poi posizionate la cintura proprio al di sotto dei muscoli pettorali. Uno dei sensori sotto il cuore e l'altro sotto il pettorale destro.
4. Regolate la lunghezza dell'elastico perché la cintura sia tenuta in modo saldo ma comodo. La cintura non deve spostarsi se saltate o muovete le braccia.
5. Verificate il corretto posizionamento avvicinando l'orologio a 50 cm. Il cuore deve lampeggiare sul display.



Se questo non lampeggia normalmente:

- Riducete la distanza tra la cintura e l'orologio
- Regolate la posizione della cintura inumidendo bene i sensori
- Verificate lo stato delle pile, soprattutto nella cintura

### ⚠ Attenzione:

- Evitate di posizionare i sensori su zone troppo pelose
- In caso di clima freddo e secco, la cintura può avere bisogno di diversi minuti per funzionare correttamente. Infatti i sensori hanno bisogno di uno strato di sudore per assicurare il contatto con la pelle.
- All'inizio della misurazione, l'orologio può indicare per circa 20 secondi dei valori molto elevati. È l'inizializzazione dell'algorithm. La visualizzazione si stabilizza sui valori giusti dopo questo intervallo di tempo.
- Prendete delle precauzioni inserendo il fissaggio della cinghia elastica nell'apposito foro della cintura. Tenete fermo il dente passando il dito dietro la cintura.

## SISTEMA DI NAVIGAZIONE

Il cardiofrequenzimetro comporta 6 modalità diverse:

**Modalità TIME :** visualizzazione dell'ora e della data

**Modalità HRM :** visualizzazione della frequenza cardiaca sulla riga superiore. Visualizzazione del cronometro d'allenamento, dell'intensità dell'esercizio in %, del tempo passato nella zona obiettivo, delle calorie consumate, della frequenza media e massima sulla riga centrale.

Visualizzazione del simbolo a forma di cuore e delle frecce di superamento della zona obiettivo. Visualizzazione del tempo necessario per il recupero dopo lo sforzo.

**Modalità DATA :** visualizzazione dei dati salvati per ogni seduta: tempo di esercizio, intensità dello sforzo, tempo passato nella zona obiettivo, calorie consumate, frequenza media e massima, tempo passato al di fuori della zona obiettivo, tempo per raggiungere la frequenza di recupero.

**Modalità CHRONO :** visualizzazione del tempo di esercizio e del tempo intermedio

**Modalità TIMER :** visualizzazione del conto alla rovescia e della frequenza cardiaca

**Modalità ALARM :** visualizzazione dell'ora definita per la sveglia e dell'attivazione o no di queste sveglie (**ON** o **OFF**)

Per passare da una modalità all'altra, premete il tasto **S2**.

Il nome della modalità (**TIME, HRM...**) appare sullo schermo per 2 secondi poi appare lo schermo iniziale della funzione.

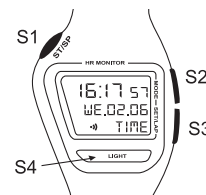
## SPIEGAZIONE Delle diverse modalità

### Informazioni pratiche :

- Al momento delle impostazioni, il tasto S1 permette di aumentare il valore.
- Per andare più veloci in occasione delle impostazioni, potete tenere premuto S1, i valori scorrono rapidamente.
- Se non è premuto nessun tasto per alcuni secondi in occasione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dalla modalità impostazione.

### 1 - Modalità ora (time)

- S1: bip orario**
- S2: modalità**
- S3: impostazione/azzeramento**
- S4: elettroluminescenza**



### Impostazione dell'ora, della data e della modalità 12/24 ore

- Nella modalità ora (**TIME**), premete **S3** per 3 secondi.
- Le cifre delle ore lampeggiano. Impostate l'ora scelta con **S1**.
- Confermate l'impostazione premendo **S2**. Le cifre dei minuti lampeggiano.
- Impostate i minuti con **S1**. Premete successivamente **S2** per passare all'impostazione dei secondi, dell'anno, del mese, della data e della modalità

di visualizzazione 12/24 ore. La visualizzazione del giorno della settimana si fa automaticamente

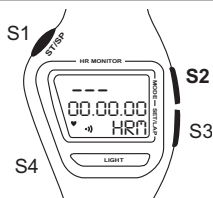
- Premete **S3** per uscire dall'impostazione

### Impostazione sonora

Nella modalità ora (**TIME**), premete **S1** per attivare / disattivare il bip orario (bip sonoro a ogni cambio d'ora).

## 2 - Modalità cardio (HRM)

- S1: bip orario**
- S2: modalità**
- S3: impostazione/azzeramento**
- S4: elettroluminescenza**



### Visualizzazione della modalità cardiofrequenzimetro (HRM)

Nella modalità **HRM**, la riga superiore visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il simbolo a forma di cuore è visualizzato sulla parte inferiore dello schermo. Questo lampeggia quando l'orologio riceve un segnale emesso dalla cintura toracica.

La riga centrale mostra 4 informazioni diverse:

- il tempo totale trascorso dall'inizio dell'esercizio
- il tempo passato nella zona obiettivo dall'inizio dell'esercizio
- la frequenza cardiaca media
- la frequenza cardiaca massima

Premete **S3** per passare da una visualizzazione all'altra.

Il cardiofrequenzimetro **CW Kalenji 700** propone due modalità diverse per la zona obiettivo:

- zona obiettivo manuale con inserimento diretto dei limiti superiore e inferiore in bpm
- zona obiettivo automatica con calcolo dei limiti superiore e inferiore in funzione dell'intensità dell'esercizio scelto.

### Impostazione della modalità cardio

**1.** Accedete alla modalità **HRM** premendo il tasto **S2**. Per entrare nella modalità impostazione premete **S3** per 3 secondi.

**Nota :** Dopo ogni operazione, passate all'impostazione del parametro successivo premendo **S2**.

**2.** Impostate il vostro sesso usando il tasto **S1** : "**MALE**" per uomo e "**FEMALE**" per donna. Passate all'impostazione successiva premendo **S2**. Impostate l'età usando il tasto **S1**. Passate all'impostazione successiva.

**3.** Selezionate poi l'unità di misura per il peso ("**kg**" o "**lb**"). Passate all'impostazione successiva. Impostate poi il vostro peso premendo **S1**. Passate all'impostazione successiva.

**4.** Selezionate poi l'unità di misura per la taglia ("**cm**" o "**—**" per ft). Passate all'impostazione successiva. Impostate poi la vostra taglia premendo **S1**. Passate all'impostazione successiva.

- 5.** Impostate poi il vostro livello di attività premendo **S1**. "**0**" = pratica occasionale, "**1**" = pratica regolare, "**2**" = pratica intensiva. Questa informazione è utilizzata come coefficiente di correzione per il calcolo delle calorie consumate. Passate all'impostazione successiva.
- 6.** Selezionate poi la modalità di zona obiettivo: "**auto**" per un calcolo automatico dei limiti della zona obiettivo secondo l'intensità dello sforzo desiderato o "**manu**" per un inserimento manuale dei limiti superiore e inferiore della zona obiettivo. Passate all'impostazione successiva.
- 7.** Se avete selezionato la modalità manuale ("**manu**"), allora accedete all'impostazione del limite inferiore della zona obiettivo. È visualizzata la scritta "**SET LO**". Impostate il valore scelto usando il tasto **S1**. Passate all'impostazione del limite superiore premendo **S2**. Appare la scritta "**SET HI**". Impostate il valore scelto usando il tasto **S1**.
- 8.** Se avete selezionato la modalità automatica ("**auto**"), allora accedete all'impostazione della vostra frequenza cardiaca di riposo. Questa si misura la mattina, al risveglio, prima di ogni esercizio fisico. Regolate il valore usando il tasto **S1**. Il valore predefinito visualizzato è di 50 battiti al minuto ma potete impostare un valore a partire da 30 battiti al minuto. Passate all'impostazione successiva.
- 9.** Impostate poi la vostra frequenza cardiaca massima. Il valore predefinito visualizzato proviene da un calcolo teorico che tiene in considerazione la vostra età e il vostro sesso. Se volete, potete modificare questo valore con **S1**. Per conoscere precisamente la vostra frequenza cardiaca massima, vi consigliamo di realizzare un test sotto sforzo con il vostro medico. Passate all'impostazione successiva.
- 10.** Impostate poi il limite inferiore della zona obiettivo, espresso in %. Appare la scritta "**Min In**". Impostate il valore desiderato usando **S1** poi passate all'impostazione del limite superiore ("**Max In**") premendo **S2**. Impostate il valore desiderato con **S1**.
- 11.** Dopo avere impostato i limiti della zona obiettivo, premete **S2** per accedere all'attivazione dell'allarme sonoro di superamento. Selezionate "**ON**" o "**OFF**" premendo **S1**.
- 12.** Dopo avere impostato l'allarme sonoro di superamento, potete attivare la funzione recupero selezionando « **ON RECUP** » o « **OFF RECUP** » premendo **S1**. Confermate premendo **S2**. Poi, inserite la frequenza di recupero che volete raggiungere dopo l'arresto dell'esercizio premendo **S1**.
- 13.** Confermate e uscite dalla modalità di impostazione premendo **S3**.

### Utilizzo della modalità cardio

Prima di entrare nella modalità cardio, verificate che la cintura sia inumidita e ben installata.

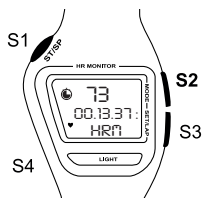
Allontanatevi dagli altri utilizzatori e dalle potenziali fonti di interferenza (linee elettriche, computer, ecc...).

Quando l'orologio cerca il segnale emesso dalla cintura « --- » e « **SEARCH** » lampeggiano. All'orologio servono una ventina di secondi per visualizzare un valore stabile e affidabile (tempo di calcolo e di livellamento dei dati).

### ⚠ **Attenzione:**

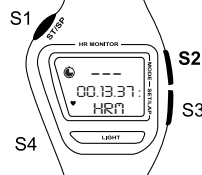
L'orologio impiega un po' di tempo a trovare il segnale e calcolare il valore cardiaco. È quindi normale dover aspettare alcuni secondi prima che appaia il valore. La parola "search" è visualizzata sull'ultima riga.

Nel caso in cui l'orologio abbia riconosciuto la cintura e identificato il suo codice, questo viene scritto in fondo allo schermo. Es. « **HRM CX** ». Esistono 4 codici possibili: 1, 2, 3, 4. Ecco un esempio con il codice n°1:

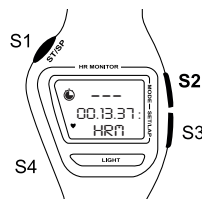


Nel caso in cui la cintura utilizzata sia in modalità non-codificata o se utilizzate una cintura Genonaute non codificata, l'ultima riga indica: « **HRM** ».

Per passare la cintura in modalità codificata > non codificata e viceversa, consultare il capitolo "Impostazione della cintura" più avanti.



Nel caso in cui l'orologio non capti nessun segnale, "..." resta visualizzato sulla riga superiore.



### **Sincronizzazione dell'orologio con la cintura:**

In caso di un problema di ricezione, potete "forzare" la connessione con una lunga pressione su MODE (circa 3 secondi). Potete anche uscire poi entrare di nuovo nella modalità cardio.

### **Attenzione:**

Se in un utilizzo normale cambiate volontariamente modalità (per utilizzare per esempio il conto alla rovescia) e perdetevi momentaneamente il segnale, l'orologio potrà regolarsi su una frequenza diversa da quella su cui eravate.

### **Riassegnare il codice della cintura:**

Nel caso in cui un altro utilizzatore avesse lo stesso vostro codice, o se i valori visualizzati sono anormalmente alti, dovete cambiare il codice della cintura.

Per farlo, togliete la cintura per circa **15 secondi**, e riposizionatela correttamente su di voi. La cintura assegnerà un nuovo codice: Es. « **HRMC2** » sur vous. La ceinture affectera un nouveau code : ex. « HRMC2 ».

### ⚠ **Attenzione:**

**A ogni cambiamento di codice dovrete forzare il segnale con una lunga pressione su "mode" dopo esservi allontanati dagli altri utilizzatori e dalle potenziali fonti di interferenza.**

Se avete impostato in precedenza una zona obiettivo di esercizio, l'orologio visualizza al livello del simbolo a forma di cuore:

- una freccia verso l'alto per indicarvi che state superando attualmente la zona obiettivo
- una freccia verso il basso per indicarvi che non avete raggiunto la zona obiettivo.

Se avete attivato l'allarme sonoro di superamento, un bip sonoro vi avverte quando non siete nella zona obiettivo.

Premete **S3** per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata sulla riga centrale.

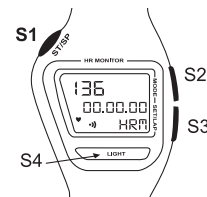
Per poter far partire il cronometro, è necessario che questo sia visualizzato.

Premete **S1** per fare partire il cronometro di allenamento.

Il simbolo a forma di cronometro sulla parte inferiore dello schermo lampeggia. Sono attivati i calcoli del tempo passato nella zona, della frequenza cardiaca media e massima.

Durante o dopo l'esercizio, potete consultare il tempo trascorso, il tempo passato nella zona obiettivo, la frequenza media e la frequenza massima premendo **S3**. Per fermare il cronometro d'allenamento, premete di nuovo **S1**

Dopo l'arresto del cronometro, il vostro apparecchio vi segnala con un bip sonoro e la visualizzazione della scritta "**OK RECUP**" che avete raggiunto la frequenza cardiaca di recupero desiderata.



Per azzerare il cronometro e salvare i dati in memoria, premete 3 secondi **S3**. Sulla riga superiore appare la scritta "**SAVE**".

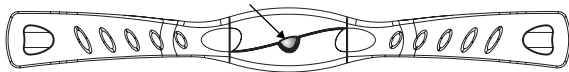
Premendo **S1**, selezionate "**YES**" per salvare i dati in memoria o "**NO**" per cancellarli direttamente. Confermate premendo **S3**.

I dati sono allora registrati se avete selezionato "**YES**". La modalità **HRM** è azzerata.

### **Impostazione della codificazione della cintura.**

**Passare dalla modalità codificata alla modalità non codificata (e viceversa):**

Fate una lunga pressione (>4s) sul pulsante situato sul fronte della cintura, poi sincronizzate l'orologio (lunga pressione sul pulsante **MODE**).



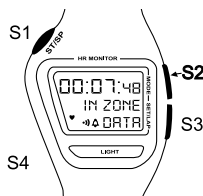
**Cambiare il codice della cintura:** La cintura riassume sistematicamente un nuovo codice a ogni utilizzo (cioè ogni volta che viene rimessa). Togliete la cintura per 15-20 secondi, rimettetela correttamente, poi sincronizzate l'orologio.

#### ⚠ **Attenzione:**

A ogni regolazione della cintura dovreste sincronizzare l'orologio con una lunga pressione su "mode" dopo esservi allontanati dagli altri utilizzatori e dalle potenziali fonti di interferenza.

### 3 - Modalità memoria (DATA)

Selezionate la modalità **DATA** usando il tasto **S2**



#### **Visualizzazione della modalità DATA**

La riga inferiore visualizza il numero di file (annotato **DATA**). Se il file è vuoto, appare la scritta "no data".

La riga centrale indica i diversi parametri visualizzati (tempo di esercizio, intensità dello sforzo, tempo passato nella zona obiettivo, calorie consumate, frequenza media e massima, tempo passato al di fuori della zona obiettivo, tempo per raggiungere la frequenza di recupero).

La riga superiore indica il valore per ognuno di questi parametri.

#### **Utilizzo della modalità DATA**

Selezionate la modalità **DATA** usando il tasto **S2**. L'apparecchio visualizza automaticamente il contenuto del file.

Per cancellare il contenuto del file, premere **S3** per 3 secondi. Sulla riga centrale appare la scritta "**ERASE**". Confermate premendo **S3**.

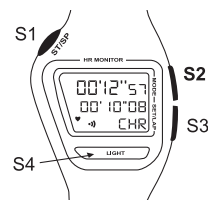
### 4 - Modalità cronometro (CHRONO)

#### **Visualizzazione del cronometro.**

La riga superiore visualizza il tempo totale di esercizio.

La riga centrale visualizza il tempo intermedio.

- S1** : fare partire il cronometro
- S2** : modalità
- S3** : Tempo intermedio/azzeramento
- S4** : elettroluminescenza



#### **Utilizzo del cronometro**

Premete il tasto **S1** per fare partire il cronometro.

Le due righe visualizzano contemporaneamente il tempo di esercizio.

Il simbolo a forma di cronometro sulla parte inferiore dello schermo lampeggia.

Per inserire un tempo intermedio, premete **S3**.

Il tempo totale dall'inizio dell'esercizio si blocca per 5 secondi sulla riga superiore. Il tempo intermedio appare sulla riga centrale.

Dopo questo intervallo di tempo, il cronometro riprende una visualizzazione normale.

Il tempo totale dall'inizio dell'esercizio scorre sulla riga superiore e il tempo da precedente "**LAP**" sulla riga centrale.

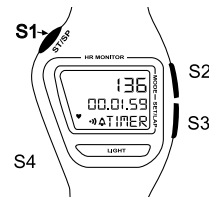
Premete **S1** per fermare il cronometro, il simbolo a forma di cronometro scompare.

Per azzerare il cronometro, premete **S3** per 3 secondi.

Le due righe lampeggiano poi i valori passano a zero.

### 5 - Modalità conto alla rovescia (TIMER)

Selezionate il conto alla rovescia usando il tasto **S2**.



#### **Visualizzazione del conto alla rovescia**

La riga superiore indica il conteggio del tempo a partire dalla durata dell'intervallo pre-impostato.

La riga centrale indica la frequenza cardiaca.

La riga inferiore indica **TIMER**.

#### **Impostazione del conto alla rovescia**

Premete **S3** per 4 secondi, entrate così nell'impostazione della durata dell'intervallo.

La cifra dei secondi lampeggia.

Impostate il valore dei secondi usando il tasto **S1**.

Passate all'impostazione dei minuti poi delle ore premendo **S2**.

Dopo avere impostato la durata dell'intervallo, selezionate "**repeat on**" per un conto alla rovescia ripetitivo o "**repeat off**" per un conto alla rovescia unico. Confermate e uscite dall'impostazione premendo **S3**.

## Utilizzo del conteggio alla rovescia

Premete **S1** per fare partire il conto alla rovescia.

Il tempo sarà contato a partire dalla durata dell'intervallo pre-impostata.

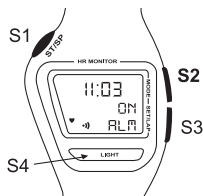
Quando il conto alla rovescia raggiunge zero, l'apparecchio emette un segnale sonoro.

L'apparecchio allora può fermarsi su 0 se avete selezionato "**REPEAT OFF**", oppure ripetere l'intervallo se avete selezionato "**REPEAT ON**".

Premete **S1** per fermare il conto alla rovescia e **S3** per 2 secondi per azzerare il conto alla rovescia.

## 6 - Modalità sveglia (ALARM)

- S1** : attivare la sveglia
- S2** : Modalità Sveglia
- S3** : confermare e uscire dall'impostazione
- S4** : elettroluminescenza



### Impostazione della modalità sveglia

Accedete alla modalità ALM premendo **S2**. Tenete premuto il tasto **S3** per accedere all'impostazione delle ore. Impostate il valore scelto con il tasto **S1**.

Convalidate l'inserimento con il tasto **S2**.

Impostate le cifre dei minuti con **S1**. Confermate e uscite dall'impostazione premendo **S3**. La sveglia è automaticamente attivata.

Appaiono la scritta "**ON**" e il simbolo.))

### Attivare/disattivare la sveglia

Per attivare la sveglia premete **S1**. Sullo schermo appaiono "**ON**" e il simbolo sveglia. Il simbolo sveglia sarà visualizzato anche nella modalità ora.

Per disattivare la sveglia, premete **S1**. Appare la scritta "**OFF**" e il simbolo sveglia scompare.

### Utilizzo della sveglia

La sveglia suona all'ora impostata.

Per fermare la sveglia quando suona, premete uno dei tasti.

## Specifiche

- Impermeabilità orologio : 5 ATM
- Impermeabilità cintura : 1 ATM (inadatta per il nuoto)
- Temperatura : da -10°C (14°F) a +50°C (122°F)
- Trasmissione radio : Modulazione di ampiezza su onda portante a 5kHz
- Cronometro da 0 a 99h59m59.99s : risoluzione 1/100 s
- Cronometro di allenamento da 0 a 99h59m59.99s : risoluzione 1 s

### Pile :

- Orologio CR 2032 (da non cambiare da soli)

- Cintura CR 2032

- Durata di vita approssimativa delle pile in uso normale (5 ore di utilizzo a settimana in modalità cardiofrequenzimetro) : 1,5 anni per l'orologio e circa 1 anno per la cintura.

**⚠ Attenzione :** utilizzare la retroilluminazione fa consumare molta corrente

(2000 volte di più del funzionamento normale dell'orologio).

In caso di utilizzo frequente di questa funzione, la durata di vita delle pile può essere fortemente ridotta.

Una sostituzione si rivela necessaria dopo alcune ore di utilizzo.

## Tabella di diagnosi

Se non trovate la soluzione al vostro problema in questa tabella di diagnosi vi preghiamo di recarvi al vostro servizio assistenza Kalenji.

Problema	Causa / Operazioni / Procedura
1 - La frequenza cardiaca non viene visualizzata	<b>1.1 - Errata umidificazione degli elettrodi.</b> Inumidite gli elettrodi usando dell'acqua o del gel acquoso conduttore.
	<b>1.2 - posizionamento sbagliato della cintura.</b> 1. Verificare il posizionamento della cintura sulla gabbia toracica, conformemente al disegno inserito nelle istruzioni. 2. Allontanatevi dagli altri utilizzatori 3. Sincronizzate l'orologio premendo a lungo il pulsante "MODE" (circa 3 secondi).
	<b>1.3 - Installazione sbagliata dell'orologio.</b> Reinizializzate l'orologio secondo la procedura: 1. Allontanatevi dagli altri utilizzatori 2. Sincronizzate l'orologio premendo a lungo il pulsante "MODE" (circa 3 secondi) Attenzione: l'orologio impiega un po' di tempo a trovare il segnale e calcolare il valore cardiaco. È quindi normale dover aspettare alcuni secondi prima che appaia il valore.
	<b>1.4 - L'apparecchio riceve delle interferenze.</b> Forse siete in una zona a forte campo magnetico, linea ad alta tensione, catenaria, attrezzatura di radiocomunicazione... In questo caso, allontanatevi da questa zona e reinitializzate l'orologio.
	<b>1.5 - Pila della cintura in esaurimento o fuori servizio.</b> Avvicinate l'orologio cardiofrequenzimetro alla cintura che portate, e verificate, dopo esservi assicurati dei due punti qui sopra, che la trasmissione si stabilisce. All'occorrenza, cambiate la pila della cintura come indicato nelle istruzioni.
2 - Visualizzazione sull'orologio scadente o illeggibile.	<b>2.1 - Pila dell'orologio cardio frequenzimetro in esaurimento.</b> Per fare cambiare la pila del vostro cardiofrequenzimetro recatevi presso un laboratorio specializzato Kalenji.
3 - La frequenza visualizzata è disturbata o è effettivamente troppo alta.	<b>3.1 - Riceverete la frequenza cardiaca di un altro sportivo e sulla 3a riga appare la scritta "HRM": LA cintura non invia un segnale codificato.</b> Per passare in modalità "codificata": 1. Allontanatevi dagli altri utilizzatori 2. Premete per più di 4 secondi il pulsante della cintura, poi 3. Sincronizzate l'orologio premendo a lungo il pulsante "MODE" (circa 3 secondi).
	<b>3.2 - Ricevete la frequenza cardiaca di un altro e sulla 3a riga appare la scritta "HRM": Avete lo stesso numero di codificazione dell'altro utilizzatore.</b> Per riassegnare il codice della cintura: 1. Allontanatevi dagli altri utilizzatori 2. Togliete la cintura per circa 15 secondi, poi riposizionate correttamente la cintura. 3. Sincronizzate l'orologio premendo a lungo il pulsante "MODE" (circa 3 secondi).
	<b>3.3 - L'apparecchio riceve delle interferenze.</b> Forse siete in una zona a forte campo magnetico, linea ad alta tensione, catenaria, attrezzatura di radiocomunicazione... In questo caso, allontanatevi da questa zona.
	<b>3.4 - Sfregamento della cintura</b> Verificate che la cintura sia ben stretta e che gli elettrodi siano ben inumiditi. Uno sfregamento della cintura invia un segnale che non corrisponde al ritmo cardiaco.



Problema	Causa / Operazion / Procedura
3 - La frequenza visualizzata è disturbata o è effettivamente troppo alta.	<b>3.5 - Cattiva conduzione con clima secco e freddo.</b> Quando il tempo è asciutto e freddo può capitare che il prodotto fornisca delle informazioni sbagliate per alcuni minuti. Questo è normale poiché è necessario uno strato di sudore per il corretto contatto tra la pelle e gli elettrodi.
4 - La frequenza visualizzata all'inizio dell'esercizio è incoerente.	<b>4.1 - L'algoritmo si inizializza.</b> Per un periodo di parecchie decine di secondi è possibile che il valore visualizzato non sia coerente con il vostro ritmo cardiaco reale. Questo è dovuto all'inizializzazione dell'algoritmo.
5 - Il prodotto funziona in modo anomalo.	<b>5.1 - I tasti non attivano le funzioni giuste, e quindi il funzionamento dell'apparecchio sembra anomalo.</b> Attivate la funzione RESET premendo i quattro tasti S1, S2, S3 e S4 contemporaneamente per 2 secondi. Seguite poi la procedura di impostazione come indicato nelle istruzioni.
6 - Al momento dell'utilizzo della funzione cardiaca l'apparecchio emette dei bip.	<b>6.1 - L'allarme della zona obiettivo è tarato male.</b> L'allarme della zona obiettivo è probabilmente attivato e siete fuori da questa zona. Consultate le istruzioni per l'impostazione della zona o la disattivazione dell'allarme zona obiettivo.

## PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Per delle ragioni di efficacia e di sicurezza, è indispensabile conoscere alcuni parametri fisiologici propri all'allenamento. I consigli che diamo qui sotto sono un'indicazione per le persone sane e sportive, che non presentano nessuna patologia. Vi consigliamo vivamente di farvi consigliare dal vostro medico per stabilire in modo più preciso le zone di allenamento.

**⚠ Attenzione :** Dovreste conoscere e non superare i vostri limiti!!

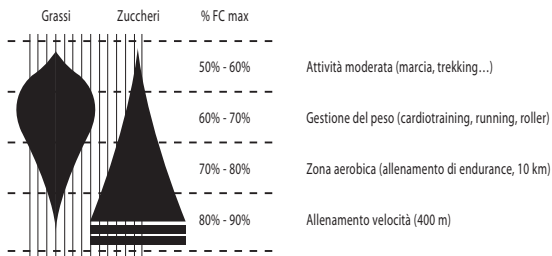
Per ottimizzare i benefici della vostra preparazione fisica, dovete innanzitutto conoscere la vostra frequenza massima (FCmax) espressa in battiti al minuto (bpm).

La FCmax può essere valutata in funzione del seguente calcolo :

**FCmax=220- la vostra età**

Nel corso di un programma di rimessa in forma, parecchie zone di allenamento daranno dei risultati specifici corrispondenti a obiettivi differenti.

In funzione dell'intensità dell'esercizio, la percentuale dell'energia che deriva dalla combustione degli zuccheri e quella che proviene dalla combustione dei grassi cambia.



Es.: Sportivo di 30 anni che si allena all'endurance aerobica per aumentare la sua resistenza allo sforzo e migliorare il suo tempo sui 10.000m

L'intervallo di allenamento più efficace per il suo obiettivo sarà la zona dall'80 al 90% della frequenza cardiaca massima.

## INFORMAZIONI RELATIVE ALLA FCC

Questo apparecchio è conforme alla sezione 15 del regolamento FCC.

Il suo funzionamento è sottoposto alle due seguenti condizioni:

1. Questo apparecchio non rischia di produrre interferenze nocive.
2. Questo apparecchio deve accettare tutte le interferenze ricevute, comprese quelle che rischiano di provocare un funzionamento indesiderabile.

Questa attrezzatura è stata testata e riconosciuta conforme ai limiti degli apparecchi digitali di classe B, conformemente alla sezione 15 del regolamento FCC.

Queste limitazioni hanno lo scopo di assicurare una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nell'ambito di un'installazione residenziale.

Questa attrezzatura genera, utilizza e emette dell'energia di frequenza radio e, se non è installata conformemente alle istruzioni, può provocare delle interferenze nocive alle comunicazioni radio.

Però, non è per niente garantito che non si produrrà nessuna interferenza in un'installazione specifica.

Se questa attrezzatura provoca delle interferenze nocive per la ricezione della radio o della televisione, interferenze che possono essere determinate spegnendo e poi riaccendendo l'apparecchio, si raccomanda all'utilizzatore di rimediare a queste interferenze applicando una o più delle seguenti misure :

- Riorientare o spostare l'antenna di ricezione.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchio e il ricevitore.
- Collegare l'attrezzatura su una presa di corrente di un circuito diverso da quello su cui è collegato il ricevitore.
- Chiedere consiglio al rivenditore o a un tecnico esperto in radio/televisione.

**Attenzione :** Ogni cambiamento o modifica non espressamente approvato da Kalenji è suscettibile di annullare l'autorizzazione concessa all'utilizzatore di usare l'attrezzatura.

## Modalità di fabbrica

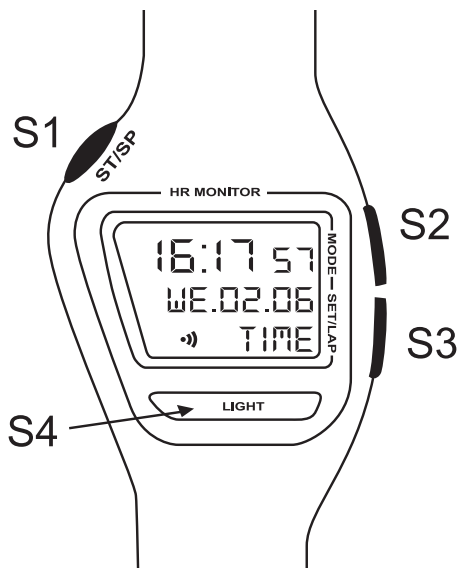
Questo apparecchio è munito di una modalità di fabbrica di diagnosi:

- Per lanciare la modalità di fabbrica, premete tutti i tasti contemporaneamente per 2 secondi.
- Per inizializzare la modalità di fabbrica, premete e tenete premuto il tasto **MODE** per 2 secondi al momento della reinizializzazione del sistema.
- Il sistema lancia automaticamente la seguente sequenza: il numero di modello appare sulla 1<sup>a</sup> riga e la versione sulla 2<sup>a</sup> riga.
- Premete il tasto **MODE** per verificare la visualizzazione delle cifre da 0 a 9 sulle 2 righe. Il display ritorna poi alla visualizzazione del modello e della versione.
- Premete il tasto **SET** in qualsiasi momento per abbandonare la modalità di fabbrica e tornare alla visualizzazione dell'ora.

## Contatti

Siamo a vostra disposizione per ascoltare i vostri feedback sulla qualità, la funzionalità o l'uso dei nostri prodotti: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Ci impegniamo a rispondervi il più rapidamente possibile.**



NL

**Gefeliciteerd met de aankoop van uw CW Kalenji 700 cardio-frequentiemeter!**

U bent een actieve sportbeoefenaar of u wilt vooruitgang boeken in uw trainingschema. Dan is de CW Kalenji 700 cardiofrequentiemeter wat u nodig heeft.

Dankzij de automatisch begrensde zone met overschrijdingsalarm, dankzij de gelijktijdige weergave van de hartfrequentie en van de stopwatch of het aftelsysteem, de weergave van de intensiteit van de beoefening in %, en dankzij het feit dat de trainingssessie kan worden opgeslagen, kan de CW Kalenji 700 u helpen om nauwkeurig uw trainingssessies te volgen en uw doelstellingen te bereiken.

Dit product beschikt over een exclusief dynamisch principe om de hartfrequentie te meten.

Het product past zich aan de intensiteit van de inspanning aan om te komen tot een optimaal compromis tussen de stabiliteit en de reactiviteit van de meting.

Het design en het comfort van dit product werden eveneens speciaal bestudeerd om tegemoet te komen aan alle morfologieën, en om het product gemakkelijk te kunnen gebruiken terwijl u aan sport doet.

Lees voor het gebruik zorgvuldig de handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.

## **BEPERKTE WAARBORG**

OXYLANE garandeert de eerste koper dat het product vrij is van materiaal- en fabricagefouten. De garantie op dit product is twee jaar geldig, gerekend vanaf de datum van aankoop. Bewaar uw kassabon zorgvuldig. Het is tevens uw aankoopbewijs.

Het volgende valt buiten de garantie:

- schade die te wijten is aan verkeerd gebruik, aan het niet naleven van de voorzorgsmaatregelen bij gebruik of aan ongelukken, aan onjuist onderhoud of aan een commercieel gebruik van het product.
- schade die ontstaan is in verband met reparaties door niet door OXYLANE erkende reparateurs.
- batterijen of behuizingen die scheuren, barsten of tekenen van schokken vertonen.
- Tijdens de garantieperiode wordt het horloge ofwel gratis gerepareerd door een erkende dienst, ofwel kosteloos vervangen (naar goeddunken van de dealer).
- De garantie geldt niet voor de elastische band. Deze kan door gebruik slijten.

## **Normale gebruiksomstandigheden**

Deze **CW Kalenji 700** cardio-frequentiemeter omvat een horloge en een borstriem. Dit horloge werd ontworpen om gedragen te worden aan de pols of op een fietsbevestiging terwijl u verschillende sportieve activiteiten beoefent in een gematigd klimaat.

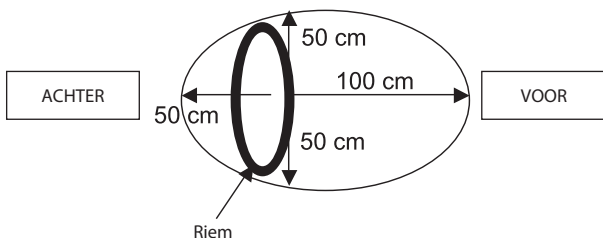
Dit horloge dient om met behulp van de knoppen de verschillende informatie op te vragen en functies in werking te stellen, zoals de stopwatch.

De borstriem moet worden geplaatst op de borstkas.

Indien de riem correct werd geplaatst, geeft ze informatie met betrekking tot de hartfrequentie door aan het horloge.

In de ontvangstkegel (zie schema), geeft het horloge de hartfrequentie weer en biedt het uiteenlopende aanvullende informatie (doelzone, intensiteit van de oefening...) om uw trainingsprogramma te sturen en te optimaliseren.

NL



## GEBRUIKSBEPERKING

### Voorzorgsmaatregelen bij gebruik :

- Gebruik het horloge met zorg, laat het niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken.
- Haal het horloge niet uit elkaar. Hierdoor zal de garantie vervallen en kunt u het risico lopen dat u schade veroorzaakt of dat het horloge niet langer waterdicht is.
- Stel het horloge niet bloot aan extreme temperaturen. Indien het horloge te lang wordt blootgesteld aan de zon, dan kan het weergavescherm tijdelijk zwart worden, alvorens na afkoeling weer normaal te worden.
- Reinig het horloge en de riem enkel met een zachte en vochtige doek. Gebruik geen schoonmaakmiddelen, zij kunnen de materialen van uw horloge beschadigen. Enkel de elastiek van de riem kan in de machine worden gewassen (30°).

### Waterdichtheid :

Dit horloge is tot 5 ATM waterdicht. Het horloge kan dus worden gebruikt in vochtige omstandigheden, bij sterke regenval, onder de douche of wanneer u gaat zwemmen. Je mag er echter niet mee duiken en je mag er ook niet meer dan 5 meter mee afdalen. Gebruik de knopjes niet onder water. De borstriem is enkel «waterbestendig». De riem laat dus geen zweet door en kan worden gebruikt bij regen of onder vochtige kledij. Je mag de riem echter niet dragen onder de douche of tijdens het zwemmen.

### ⚠ Waarschuwing !!!

Dit apparaat werd ontworpen om sportieve activiteiten te beoefenen. Het is geen medische metingapparatuur. De informatie van dit apparaat of van dit boekje is louter indicatief en mag wanneer u onder medische behandeling bent alleen maar gebruikt worden na raadpleging van uw arts en mits zijn akkoord. Ook sportievelingen met een goede conditie moeten er rekening mee houden dat het bepalen van de maximale hartfrequentie en de persoonlijke trainingszones vitale elementen zijn om een programma samen te stellen voor een efficiënte en risicoloze training.

De raad van uw arts of van uw gezondheidsdeskundige wordt aangeraden om uw maximaal hartritme te bepalen, uw bovenste en onderste hartfrequentie en het aantal en de duur van de oefeningen aangepast aan uw leeftijd, uw fysieke gesteldheid en de beoogde resultaten.

Omwille van de mogelijke storingen die worden veroorzaakt door het radiotransmissiesysteem raden wij de dragers van pacemakers af om een cardiofrequentiemeter te gebruiken zoals de **CW Kalenji 700**.

Het niet-respecteren van deze voorzorgsmaatregelen kan een ernstige gevolgen hebben.

## EERSTE GEBRUIK

Lees aandachtig de handleiding en volg nauwkeurig de instellingsprocedures van uw **CW Kalenji 700** cardiofrequentiemeter.

## Batterijen

De gebruikte batterij in de borstceintuur is een CR 2032 3V-batterij.

De gebruikte batterij in het horloge is een CR 2032 3V-batterij.

### Horloge :

Wij raden u aan om niet zelf de batterij van het horloge te vervangen, maar om dit te laten doen via een gespecialiseerd Kalenji-dealer. Door zelf de batterij te vervangen, kunt u de dichting beschadigen, waardoor het product niet langer waterdicht is en de garantie voor het product niet langer geldig is.

Controleer voordat u op weg gaat of de batterij op voorraad is bij uw detailhandelaar.

### Borstriem :

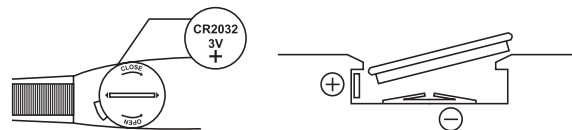
Indien de weergave van de hartfrequentie incoherent wordt of indien het hartvormig symbool niet knippert op het scherm, terwijl het horloge juist geplaats is, dan kan het zijn dat de batterij van de borstriem vervangen moet worden.

U kunt zelf de batterij van de riem vervangen, daarbij heeft u geen speciaal gereedschap nodig.

Vervangprocedure:

- Losschroeven met behulp van een munstuk en het dekseltje van het batterijvakje eraf halen.
- Haal de oude batterij eruit door te tikken op andere kant van de riem.
- Vervang de gebruikte batterij door een lithium 3V-batterij type CR2032 zonder ze aan te raken bij de 2 punten (kan leeglopen), de punt + (bedrukt oppervlak) naar boven.
- Plaats voorzichtig het deksel terug (oppassen voor de dichting) en schroef met een kwartdraai dicht tot in de positie « close ».

In geval van problemen dient u contact op te nemen met uw verkoper.



## RECYCLING

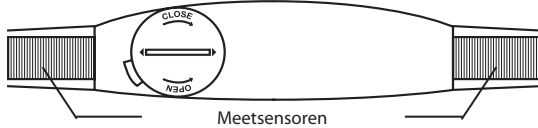


Het symbool « doorkruiste vuilnisbak » betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een selectieve sortering.

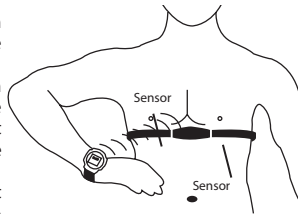
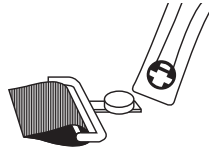
Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

## INSTALLATIE VAN DE BORSTRIEM

De borstriem heeft een ontvangst- en uitzendfunctie. De riem meet aan het huidoppervlak de spanningsverschillen die worden gecreëerd door het kloppen van uw hart. De riem verstuurt deze informatie vervolgens naar het horloge via een radiosignaal. Een goede positionering is belangrijk voor de kwaliteit en de nauwkeurigheid van de meting, maar ook voor het comfort tijdens de sportbeoefening. Zoals het schema hieronder weergeeft zijn de sensoren de zwarte rubberen oppervlakken aan weerszijden van het centraal gedeelte. Installatieprocedure :



1. Bevochtigt de sensoren met water of met een geleidende waterachtige gel, teneinde een goed contact te garanderen.
2. Haal een van de zijden van het elastiek door een van de gaten in de riem die daarvoor voorhanden zijn.
3. Bevestig de riem rond de borst en plaats vervolgens de riem net onder de borstspieren. Een van de sensoren onder het hart en de andere onder de rechter borstspier.
4. Pas de lengte van het elastiek aan tot u een stevige en comfortabele ondersteuning heeft. De riem mag niet bewegen indien u springt of met de armen beweegt.
5. Controleer of het elastiek goed geplaatst is door het horloge te naderen tot op 50 cm. Het hart moet knippen op het weergavescherm.



Indien het hart niet normaal knippert:

- Beperk de afstand tussen de riem en het horloge
- Pas de positie van de riem aan door de sensoren goed te bevochtigen
- Controleer de batterijen, vooral in de riem

### ⚠ Waarschuwing !!!

- Vermijd om de sensoren te plaatsen op al te harige zones.
- In een koud en droog klimaat kan de riem meerdere minuten nodig hebben om correct te werken. De sensoren hebben eigenlijk een zweetlaag nodig om het contact met de huid te garanderen.
- Tijdens het begin van de meting kan het horloge gedurende ongeveer 20 seconden zeer hoge waarden weergeven. Dit is het formateren van het algoritme. De weergave stabiliseert zich op de juiste waarden na dit tijdsinterval.
- Pas op wanneer u de bevestiging van de elastische riem in het gat van de riem steekt dat daarvoor bedoeld is. Houd de pin vast terwijl u een vinger achter de riem steekt.

## NAVIGATIESYSTEEM

De cardiofrequentiemeter bevat 6 verschillende standen:

**TIME modus** : geeft het uur en de datum weer.

**HRM modus** : weergave van de cardiofrequentie op de bovenste regel.

Weergave van de tijdsmeting van de oefening, van de intensiteit van de oefening in %, van de tijd dat men in de beoogde zone kwam, van de verbruikte calorieën, en van de gemiddelde en maximale frequentie op de centrale lijn. Weergave van het hartvormig symbool en van de pijlen die erop wijzen dat de beoogde zone werd overschreden.

Weergave van de tijd die nodig is om weer te herstellen na een inspanning.

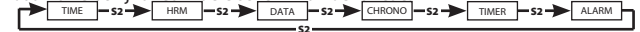
**DATA modus** : weergave van de gegevens die worden opgeslagen voor elke sessie: oefentijd, intensiteit van de inspanning, tijd dat men in de beoogde zone kwam, verbruikte calorieën, gemiddelde en maximale frequentie, tijd dat men buiten de beoogde zone oefende, tijd om de herstelfrequentie te bereiken.

**CHRONO modus** : weergave van de oefentijd en van de tussentijd.

**TIMER modus** : weergave van de afteltijd en de hartfrequentie

**ALARM modus** : weergave van het uur vastgesteld voor het alarm en al dan niet in werking zijnde van deze alarmen (ON of OFF)

Druk op de knop **S2** om over te schakelen van de ene naar de andere modus. De naam van de stand (TIME, HRM...) wordt gedurende 2 seconden weergegeven en daarna verschijnt het initiële scherm van de functie.



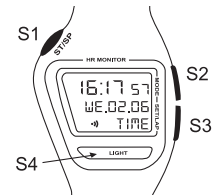
## UITLEG OVER DE VERSCHILLENDE MODI

Praktische informatie :

- Tijdens het afstellen zal de knop **S1** de mogelijkheid bieden om de waarde te doen toenemen.
- Om sneller te gaan tijdens het instellen kunt u **S1** ingedrukt houden, de waarden verschijnen dan snel.
- Indien tijdens het regelen gedurende enkele seconden geen enkele knop wordt ingedrukt, dan gaat het horloge automatisch uit de afstelstand.

### 1 - Uur modus (time)

- S1** : uurbiep
- S2** : modus
- S3** : instellen/terug op nul zetten
- S4** : elektrische luminescentie



Regeling van het uur, de datum en de modus 12/24 u

- In de uurmodus (TIME), drukt u gedurende 3 seconden op **S3**.

De uurweergave knippert. Het gekozen uur regelen met **S1**.

- Bevestig uw instelling door te drukken op **S2**. De minuten knippert.
- De minuten instellen met **S1**. Druk achtereenvolgens op **S2** om de seconden, het jaar, de maand, de datum en de 12/24 u modus in te stellen. De weergave van de

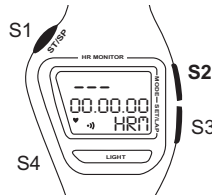
- dag van de week gebeurt automatisch.
- Druk op **S3** om de instelfunctie te verlaten.

## Geluidsinstelling

In de uurmodus (**TIME**), drukt u op **S1** om de uurpiep in- of uit te schakelen (geluidsbiep bij elke uurverandering).

## 2 - Cardio modus (HRM)

- S1** : uurpiep
- S2** : modus
- S3** : instellen/terug op nul zetten
- S4** : elektrische luminescentie



### Weergave van de cardiofrequentiemetermodus (**HRM**)

In de **HRM** modus geeft de bovenste regel de hartslagfrequentie per minuut weer (bpm).

Het hartvormig symbool wordt weergegeven onderaan het scherm.

Dit symbool knippert wanneer het horloge een signaal ontvangt dat werd verstuurd door de borstriem.

De centrale lijn geeft 4 soorten informatie weer:

- de totale tijd die verstrekt vanaf het begin van de oefening
- de tijd die u doorbracht in de beoogde zone sinds het begin van de oefening
- de gemiddelde hartfrequentie
- de maximale hartfrequentie

Druk op **S3** om over te schakelen van de ene weergave naar de andere.

De cardiofrequentiemeter **CW Kalenji 700** stelt twee verschillende standen voor de doelzone voor:

- manuele doelzone met rechtstreekse instelling van de boven- en ondergrens in bpm
- automatische doelzone met berekening van de boven- en ondergrenzen naar gelang de intensiteit van de gekozen oefening.

### Instelling van de cardiomodus

1. U hebt toegang tot de HRM-modus door te drukken op de knop **S2**. Om toegang te hebben tot de instelmodus drukt u gedurende 3 seconden op **S3**. Opmerking: Na elke handeling schakelt u over naar de instelling van de volgende parameter door te drukken op **S2**.
2. Stel uw geslacht in met behulp van knop **S1**: « **MALE** » voor mannen en « **FEMALE** » voor vrouwen. Schakel over naar de volgende instelling door te drukken op **S2**. Stel uw leeftijd in met behulp van knop **S1**: Schakel over naar de volgende instelling.
3. Selecteer vervolgens de meeteenheid voor gewicht (« kg » of « lb »). Stel vervolgens uw gewicht in door te drukken op **S1**.
4. Selecteer vervolgens de meeteenheid voor de lengte (« cm » of « '—' » voor ft). Stel vervolgens uw lengte in door te drukken op **S1**. Schakel over naar de volgende instelling.

5. Stel vervolgens uw gewicht in door te drukken op **S1**. Selecteer vervolgens de meeteenheid voor de lengte (« cm » of « '—' » voor ft). Stel vervolgens uw lengte in door te drukken op **S1**. Stel vervolgens het niveau van uw activiteit in door te drukken op **S1**: « 0 » = af en toe oefening, « 1 » = regelmatige oefening, « 2 » = intensieve oefening. Deze informatie wordt gebruikt als correctiecoëfficiënt om het aantal verbruikte calorieën te berekenen. Schakel over naar de volgende instelling.

6. Selecteer vervolgens de modus van de doelzone: « **auto** » voor een automatische berekening van de grenzen van de doelzone al naargelang de gewenste intensiteit van de inspanning of « manu » voor een manuele instelling van de boven- en ondergrenzen van de doelzone. Schakel over naar de volgende instelling.

7. Indien u de manuele modus hebt geselecteerd (« manu »), dan hebt u toegang tot de instelfunctie van de ondergrens van de doelzone. « **SET LO** » wordt weergegeven. Stel de gekozen waarde in met behulp van de knop **S1**. Schakel over naar de instelling van de bovengrens door te drukken op **S2**. « **SET HI** » wordt weergegeven. Stel de waarde in met behulp van de knop **S1**.

8. Indien u automatische stand hebt geselecteerd (« auto »), dan hebt u toegang tot de instellingsfunctie van uw rusthartfrequentie. Deze wordt elke morgen gemeten bij het opstaan, voor u een fysieke inspanning levert. Stel de waarde in met behulp van de knop **S1**. De waarde die standaard wordt weergegeven bedraagt 50 slagen per minuut, maar u kunt een waarde instellen vanaf 30 slagen per minuut. Schakel over naar de volgende instelling.

9. Stel vervolgens uw maximale hartfrequentie in. De standaard weergegeven waarde is afkomstig van een theoretische berekening die rekening houdt met uw leeftijd en uw geslacht. Indien u dat wenst, kunt u deze waarde wijzigen met **S1**. Om precies uw maximale cardiofrequentie te kennen raden wij u aan om een test af te leggen bij uw arts. Schakel over naar de volgende instelling.

10. Stel vervolgens de ondergrens van de doelzone in, uitgedrukt in %. « **Min In** » wordt weergegeven. Stel de gewenste waarde in met behulp van **S1**, en daarna schakelt u over naar de instelling van de bovengrens (« **Max In** ») door te drukken op **S2**. Stel de gewenste waarde in met **S1**.

11. Nadat u de grenzen van de doelzone hebt ingesteld drukt u op **S2** om toegang te hebben tot de werking van het geluidsalarm indien de grens wordt overschreden. Selecteer « **ON** » of « **OFF** » door te drukken op **S1**.

12. Nadat u het geluidsalarm in werking hebt gesteld voor de overschrijding kunt u de recuperatiefunctie activeren door « **ON RECUP** » te selecteren of « **OFF RECUP** » door te drukken op **S1**. Bevestig door te drukken op **S2**. Vervolgens stelt u de herstelfrequentie in die u wilt bereiken na afloop van de oefening door te drukken op **S1**.

13. Bevestig en verlaat de instelmodus door te drukken op **S3**.

### Gebruik van de cardiomodus

Controleer voordat u naar de cardiomodus gaat of de hartslagband enigszins vochtig is en op de goede plaats zit.

Blijf uit de buurt van andere personen met een hartslagmeter en vermijd potentiële interferentiebronnen (elektrische kabels, computers, etc...).

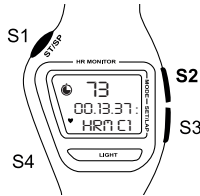
Wanneer het horloge op zoek is naar het signaal van de band, dan knipperen '—' en 'SEARCH' op het scherm.

Het duurt ongeveer twintig seconden voordat het horloge een stabiele en betrouwbare waarde weer kan geven (berekeningstijd en afronding van de

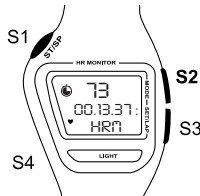
gegevens).

### ⚠ **Opgelet:**

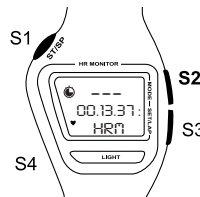
Het horloge heeft even de tijd nodig om het signaal te vinden en het hartritme te berekenen. Het is normaal dat het enkele seconden duurt voordat de waarden worden afgebeeld. Het woord 'search' wordt op de onderste regel weergegeven. Wanneer het horloge de hartslagmeter en de code heeft herkend, wordt dit op de onderste regel van het scherm weergegeven. Bijv. 'HRM CX'. Er bestaan 4 verschillende codes: 1, 2, 3, 4. Een voorbeeld van code n°1:



Wanneer het horloge de hartslagmeter en de code heeft herkend, wordt dit op de onderste regel van het scherm weergegeven. 'HRM'. Om de band van gecodeerd >niet-gecodeerd te zetten, raadpleegt u het verderop gelegen hoofdstuk 'Instelling band hartslagmeter'.



Wanneer het horloge geen signaal ontvangt, ziet u op de bovenste regel '...'.  
...



### **Synchronisatie van het horloge met de band:**

Wanneer u ontvangstproblemen heeft, kunt u de verbinding 'forceren' door enige tijd op **MODE** te drukken (ongeveer 3 seconden). U kunt ook de cardiomodus verlaten, om er vervolgens weer naar terug te keren.

### ⚠ **Opgelet:**

wanneer u tijdens regulier gebruik zelf van modus verandert (bijv. om de terugtelmodus in te schakelen) en u tijdelijk het signaal verliest, dan kan het horloge zich instellen op een andere de oorspronkelijke frequentie.

### **Opnieuw coderen van de hartslagband:**

wanneer een andere gebruiker dezelfde code heeft als u, of wanneer u abnormaal hoge waarden weergegeven ziet, dan dient u de codering van u hartslagband te veranderen.

Hiervoor dient de band gedurende 15 seconden af te doen, en vervolgens weer correct om te doen. De band zal een nu een nieuwe code laten zien: bijv. 'HRM C2'.

### ⚠ **Opgelet:**

na elke verandering van code dient u de ontvangst van het signaal opnieuw te activeren door enige tijd op 'mode' te drukken. Zorg ervoor dat u niet in de buurt staat van andere gebruikers en vermijd potentiële interferentiebronnen.

Indien u op voorhand een oefenzone hebt ingesteld, dan geeft het horloge ter hoogte van het hartvormig symbool het volgende weer:

- ofwel een pijl naar boven die erop wijst dat u momenteel de doelzone overschrijdt
  - ofwel een pijl naar beneden die u erop wijst dat u de doelzone niet hebt bereikt.
- Indien u het geluidsalarm voor de overschrijding hebt ingesteld, zal een geluidsbiep klinken indien u zich niet in de beoogde zone bevindt. Druk op **S3** om de gewenste weergavemodus te selecteren op de centrale lijn. Om de stopwatch in werking te kunnen stellen is het nodig dat deze wordt weergegeven.

Druk op **S1** om de stopwatch voor de sportbeoefening in werking te stellen.

Het stopwatchsymbool onderaan het scherm knippert.

Het berekenen van de tijd die men doorbracht in de zone, en van de gemiddelde en maximale hartfrequentie is geactiveerd.

Tijdens of na de oefening kunt u nagaan hoeveel tijd er verstreken is, hoeveel tijd u doorbracht in de beoogde zone, en u kan de gemiddelde en maximale frequentie nagaan door te drukken op **S3**.

Druk opnieuw op **S1** om de stopwatch voor de sportbeoefening stop te zetten.

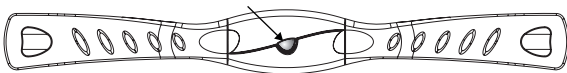
Nadat de stopwatch werd afgezet, laat uw apparaat een geluidsignaal horen, en « **OK RECAP** » verschijnt, wat erop **S1** wijst dat u de gewenste herstelling van de hartfrequentie hebt bereikt.



Om de stopwatch opnieuw op nul te zetten en de gegevens in het geheugen te bewaren dient u gedurende 3 seconden te drukken op **S3**. « **SAVE** » wordt weergegeven op de bovenste regel. Druk op **S1** en selecteer « **YES** » om de gegevens te bewaren in het geheugen of « **NO** » om ze onmiddellijk te wissen. Bevestig door te drukken op **S3**. De gegevens worden geregistreerd indien u « **YES** » selecteerde. De stand **HRM** wordt opnieuw op nul gezet.

### **Instellen van de codering van de band**

Van de modus gecodeerd naar ongecodeerd (en omgekeerd): Druk enige tijd (> dan 4 sec.) op de knop die zich op de voorkant van de band bevindt; synchroniseer vervolgens het horloge (druk enige tijd op de knop **MODE**).



### De code van de band veranderen:

De band wijst systematisch een nieuwe code aan elk nieuw gebruiksmoment toe (dat wil zeggen: aan elke keer dat band gereset wordt).

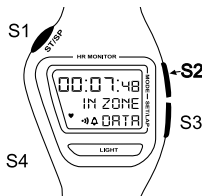
Doe de band gedurende 15-20 seconden af, doe hem opnieuw om en synchroniseer het horloge.

### ⚠️ Opgelet:

Ina elke verandering van code dient u de ontvangst van het signaal opnieuw te activeren door enige tijd op 'mode' te drukken. Zorg ervoor dat u niet in de buurt staat van andere gebruikers en vermijd potentiële interferentiebronnen.

## 3 - Modus geheugen (DATA)

Selecteer de stand DATA met behulp van de knop **S2**



### Weergave van de DATA-instelfunctie

De onderste regel geeft het bestandsnummer weer (genoteerd **DATA**).

Indien het bestand leeg is wordt « no data » weergegeven.

De centrale lijn geeft de verschillende parameters weer die worden weergegeven (tijd van de sportbeoefening, intensiteit van de inspanning, tijd die men doorbracht in de doelzone, verbruikte calorieën, gemiddelde en maximale frequentie, tijd die men doorbracht buiten de doelzone, tijd om de herstelfrequentie te bereiken).

De bovenste regel geeft voor elk van deze parameters de waarde weer.

### Gebruik van de modus DATA

Selecteer de instelmodus DATA met behulp van de knop **S2**.

Het horloge geeft automatisch de inhoud van het bestand weer.

Om de inhoud van het bestand te wissen drukt u gedurende 3 seconden op **S3**.

« **ERASE** » wordt weergegeven op de centrale lijn.

## 4 - Instelmodus stopwatch (CHRONO)

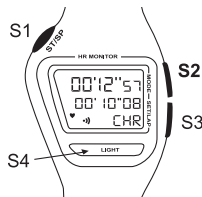
Selecteer de stopwatch met behulp van de modusknop **S2**.

**S1** : de stopwatch in werking stellen

**S2** : modus

**S3** : tussentijd/terug op nul zetten

**S4** : elektrische luminescentie



### Weergave van de stopwatch.

De bovenste regel geeft de totale oefentijd weer.

De centrale lijn geeft de tussentijd weer.

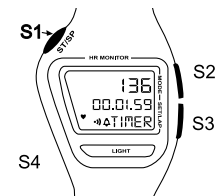
### Gebruik van de stopwatch

Druk op de knop **S1** om de stopwatch in werking te stellen. De twee lijnen geven tegelijkertijd de oefentijd weer. Om een tussentijd in te stellen drukt u op **S3**.

De totale tijd vanaf het begin van de oefening verschijnt gedurende 5 seconden op de bovenste lijn. De tussentijd wordt weergegeven op de centrale lijn. Na dit tijdsinterval herneemt de stopwatch de normale weergave. De totale tijd vanaf het begin van de oefening verschijnt op de bovenste lijn en de tijd vanaf de vorige « LAP » verschijnt op de centrale lijn. Druk op **S1** om de stopwatch stop te zetten en het stopwatchsymbool verdwijnt. Druk gedurende 3 seconden op **S3** om de stopwatch terug op nul te zetten. De twee lijnen knipperen en daarna worden de waarden weer op nul gezet.

## 5 - Timermodus (TIMER)

Selecteer de timer met behulp van de modusknop **S2**.



### Weergave van de aftelfunctie

De bovenste lijn geeft de afteltijd weer vanaf de vooraf ingestelde intervalluur.

De centrale lijn geeft de hartfrequentie weer.

De onderste lijn geeft de **TIMER-modus** weer.

### De timer instellen

Druk gedurende 4 seconden op **S3**, en dan komt u in de instelfunctie voor de intervalluur. Het cijfer van de seconden knippert.

Regel de waarde van de seconden met behulp van de knop **S1**.

Schakel over van de instelling van de minuten naar de instelling van de uren door te drukken op **S2**. Na de intervalluur te hebben ingesteld selecteert u « **REPEAT ON** » voor een herhaalde aftelling of « **REPEAT OFF** » voor een enkele aftelling. Bevestiging en verlaat de instelmodus door te drukken op **S3**.

### Gebruik van de timer

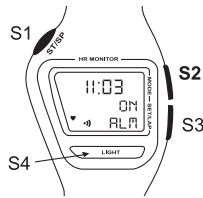
Druk op **S1** om de timer in werking te stellen.

De tijd zal worden afgetrokken vanaf de eerder ingestelde intervalluur.

Wanneer de aftelfunctie nul bereikt, geeft het apparaat een geluidssignaal weer. Het apparaat kan dan ofwel stoppen op 0 indien u « **REPEAT OFF** » hebt geselecteerd, of het kan het interval herhalen indien u « **REPEAT ON** » hebt geselecteerd.

Druk op **S1** om de aftelfunctie stop te zetten en druk gedurende 2 seconden op **S3** om de aftelfunctie opnieuw op nul te zetten.

- S1** : het alarm activeren  
**S2** : alarmmodus  
**S3** : bevestigen en de instelmodus verlaten  
**S4** : elektrische luminescentie



### De alarmmodus instellen.

U hebt toegang tot de ALM-modus door te drukken op **S2**.  
 Houd de knop **S3** ingedrukt om toegang te hebben tot de instelfunctie voor de uren. Stel de gekozen waarde in met de knoppen **S1**.  
 Bevestig uw instelling met de knop **S2**. Stel de cijfers voor de minuten in met **S1**. Bevestig en verlaat de instelmodus door te drukken op **S3**. Het alarm wordt automatisch geactiveerd. (« ON » en het symbool») worden weergegeven.  
 Inschakelen - uitschakelen van het alarm  
 Druk op **S1** om het alarm in werking te stellen.  
 « ON » en het alarmsymbool worden weergegeven op het scherm.  
 Het alarmsymbool zal eveneens worden weergegeven bij de instelfunctie voor de uren.  
 Druk op **S1** om het alarm uit te schakelen.  
 «OFF » wordt weergegeven en het alarmsymbool verdwijnt.

### Gebruik van het alarm

Het alarm treedt in werking op het vooraf ingestelde uur.  
 Om het alarm te stoppen wanneer het afgaat, kunt u op een van de knoppen drukken.

## SPECIFICATIES

- Dichtheid horloge : 5ATM
- Dichtheid riem : 1ATM (niet geschikt om te zwemmen)
- Temperatuur : van -10°C (14°F) tot +50°C(122°F)
- Radiotransmissie : amplitudemodulatie op drager met 5kHz
- Stopwatch van 0 tot 99u59m59.99s : resolutie 1/100 s
- Tijdsmeting oefening van 0 tot 99u59m59.99s : resolutie 1 s

### Batterijen :

- Horloge : CR 2032 (niet zelf vervangen)
- Riem : CR 2032
- Geschatte levensduur van de batterijen bij normaal gebruik (5 u gebruik per week op de cardiofrequentiemetermodus) : 1,5 jaar voor het horloge en ongeveer 1 jaar voor de riem.

⚠ **Opgelet** : het gebruik van de retroverlichting verbruikt enorm veel stroom (2000 keer meer dan de normale werking van een horloge).

Indien u deze functie frequent gebruikt, dan kan de levensduur van de batterijen enorm worden beperkt.

Na enkele uren gebruik blijkt het nodig de batterijen te vervangen.

## DIAGNOSETABEL

Indien u geen oplossing vindt voor uw probleem in deze diagnosetabel, gelieve u dan te wenden tot de klantenservice van Kalenji.

Probleem	Oorzaak / Handeling / Procedure
1 – Geen weergave van de hartfrequentie.	<p><b>1.1 – Slechte bevochtiging van de elektroden.</b>            Bevochtig de elektroden met behulp van water of een geleidende waterachtige gel.</p>
	<p><b>1.2 – Band is niet correct omgedaan.</b>            1. Controleer of de positie van de band op de borstkas overeenkomt met de tekening in de gebruiksaanwijzing.            2. Vergroot de afstand tussen u en andere gebruikers.            3. Synchroniseer het horloge door enige tijd (ong. 3 seconden) op 'MODE' te drukken.</p>
	<p><b>1.3 – Horloge start niet correct.</b>            Reset het horloge als volgt:            1. Vergroot de afstand tussen u en andere gebruikers.            2. Synchroniseer het horloge door enige tijd (ong. 3 seconden) op 'MODE' te drukken.            Opgelet: Het horloge heeft even de tijd nodig om het signaal te vinden en het hartritme te berekenen. Het is normaal dat het enkele seconden duurt voordat de waarden worden afgebeeld.</p>
	<p><b>1.4 – Het apparaat ontvangt interferenties.</b>            U bevindt zich wellicht in een sterk magnetisch veld, in de buurt van een hoogspanningskabel, een bovenleiding of in de buurt van radiocommunicatie-apparatuur... Verlaat in dat geval dit storingsgebied en reset uw horloge.</p>
	<p><b>1.5 – Zwakke batterij van de riem of batterij die niet werkt.</b>            Breng het hartfrequentiemeterhorloge dichtbij de riem, en controleer, nadat u de twee punten hierboven hebt gecheckt, of de transmissie herstelt. Doe een nieuwe batterij in de riem zoals aangegeven in de handleiding.</p>
2 – Zwakke of onleesbare weergave op het horloge.	<p><b>2.1 – Zwakke batterij van het cardiofrequentiemeterhorloge.</b>            Om de batterij van uw hartfrequentiemeter te laten vervangen, gaat u best naar een gespecialiseerd Kalenji-dealer.</p>
3 – De weergegeven frequentie draait dol of is wakkelig te hoog.	<p><b>3.1 – U ontvangt de hartslagfrequentie van een andere loper en u ziet 'HRM' weergegeven op de 3e regel: De band ontvangt geen gecodeerd signaal.</b>            Om naar de modus 'code' te gaan:            1. Vergroot de afstand tussen u en andere gebruikers.            2. Druk gedurende 4 seconden op de knop op de hartslagmeterband. Vervolgens:            3. Synchroniseer het horloge door enige tijd (ong. 3 seconden) op 'MODE' te drukken.</p>
	<p><b>3.2 – U ontvangt de hartslagfrequentie van een andere loper en u ziet 'HRM C...' weergegeven op de 3e regel: U heeft dezelfde code als een andere gebruiker.</b>            Opnieuw toewijzen van een code aan de hartslagband:            1. Vergroot de afstand tussen u en andere gebruikers.            2. Doe de band gedurende 15 seconden af, en doe de band vervolgens correct weer om.            3. Synchroniseer het horloge door enige tijd (ong. 3 seconden) op 'MODE' te drukken.</p>
	<p><b>3.3 – Het apparaat ontvangt interferenties.</b>            U bevindt zich wellicht in een sterk magnetisch veld, in de buurt van een hoogspanningskabel, een bovenleiding of in de buurt van radiocommunicatie-apparatuur... Verlaat in dat geval dit storingsgebied en reset uw horloge.</p>
	<p><b>3.4 – Wrijving van de riem.</b>            Controleer of de riem goed vastzit en of de elektroden goed bevochtigd zijn.            Een wrijving van de riem verstuurt een signaal dat niet overeenstemt met het hartritme.</p>



Probleem	Oorzaak / Handeling / Procedure
3 - De weergegeven frequentie draait dol of is werkelijk te hoog.	<b>3.5 - Slechte geleiding in droog en koud weer.</b> Bij droog en koud weer kan het dat het product gedurende enkele minuten verwarde informatie oplevert. Dit is normaal omdat er een zweetlaagje nodig is voor een goed contact tussen de huid en de elektroden.
4 - De weergegeven frequentie aan het begin van de oefening is onsamenhangend.	<b>4.1 - Het algoritme treedt in werking.</b> Gedurende enkele tientallen seconden kan het mogelijk zijn dat de weergegeven waarde niet coherent is met het reële hartritme. Dit is te wijten aan het formateren van het algoritme.
5 - Het product werkt abnormaal.	<b>5.1 - De toetsen activeren de juiste functies niet of de werking van het apparaat lijkt abnormaal.</b> Activeer de RESET-functie door gedurende 2 seconden tegelijkertijd te drukken op de vier knoppen S1, S2, S3 en S4. Volg vervolgens de instelprocedure zoals aangegeven in de handleiding.
6 - Tijdens het gebruik van de hartfunctie maakt het apparaat een biepegeluid.	<b>6.1 - Het alarm van de beoogde zone werd slecht ingesteld.</b> Het alarm van de beoogde zone is wellicht geactiveerd en u bevindt zich buiten deze zone. Raadpleeg de handleiding om de zone in te stellen of om het alarm van de beoogde zone buiten werking te stellen.

## TRAININGSPRINCIPES

Omwillen van de efficiëntie en de veiligheid is het nodig om bepaalde fysiologische parameters te kennen die eigen zijn aan de training.

Het advies dat wij hierna geven geldt voor gezonde en sportieve personen die niet ziek zijn.

Wij raden u ten stelligste aan om met uw arts een nauwkeurige schema te maken van de trainingszones.

**⚠ Opgelet :** Ken uw grenzen en overschrijd ze niet!

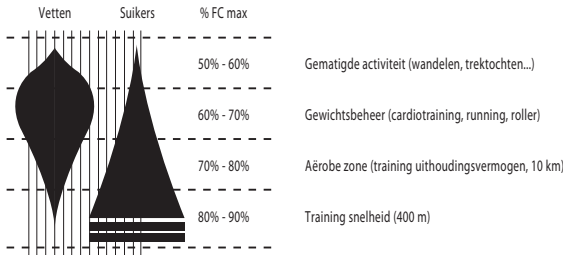
Om de weldaden van uw fysieke voorbereiding te optimaliseren, dient u eerst uw maximale hartfrequentie te kennen (**FCmax**), uitgedrukt in slagen per minuut (**bpm**).

De **FCmax** kan worden geschat door de volgende berekening:

**FCmax**=220-uw leeftijd

Tijdens een programma om opnieuw fit te worden, zullen verschillende trainingszones specifieke resultaten opleveren die overeenstemmen met verschillende doelstellingen.

Naar gelang de intensiteit van de oefening wijzigt het percentage van de energie afkomstig van de verbranding van suikers en het percentage energie afkomstig van de verbranding van vetten.



**Bvb :** Sportieveling van 30 jaar die zijn aërobe uithouding traint om z'n inspanningen te verhogen en z'n tijd op de 10000m te verbeteren.

Het meest efficiënte trainingsdomein voor zijn doelstelling zal de zone van 80 tot 90% van de maximale hartfrequentie zijn.

## INFORMATIE BETREFFENDE DE FCC

Dit apparaat stemt overeen met sectie 15 van het FCC-reglement.

De werking moet voldoen aan de volgende twee voorwaarden:

1. Dit apparaat veroorzaakt geen schadelijke interferenties.
2. Dit apparaat moet alle ontvangen interferenties aanvaarden, met inbegrip van deze die kunnen leiden tot een ongewenste werking.

Deze uitrusting werd getest en werd goedgekeurd met de beperkingen die gelden voor de digitale apparaten van klasse B, overeenkomstig hoofdstuk 15 van het FCC-reglement.

Deze beperkingen moeten een redelijke bescherming garanderen tegen schadelijke interferenties in het kader van een installatie in een woonomgeving. Deze installatie genereert, gebruikt en zendt radiofrequentie-energie uit, en indien ze niet is geïnstalleerd overeenkomstig de instructies kan dit leiden tot schadelijke interferenties met de radiocommunicatie. Er wordt echter ook gezinszins gegarandeerd dat er geen interferentie zal optreden in het geval van een specifieke installatie.

Indien deze installatie nefaste interferenties veroorzaakt voor de ontvangst van radio of televisie, en indien die interferenties bepaald worden door het in- en uitschakelen van het apparaat, dan wordt aan de gebruiker aangeraden om iets te doen aan deze interferenties door een of verschillende van de volgende maatregelen te nemen:

- Heroriënteer of verplaats de ontvangstantenne.
- De afstand tussen het apparaat en de ontvanger vergroten.
- De installatie aansluiten op een andere stopcontact dan deze waarop de ontvanger is aangesloten.
- Advies inwinnen bij een verkoper of een technicus met ervaring inzake radio/televisie.

**⚠ Opgelet :** Elke vervanging of wijziging die niet uitdrukkelijk werd goedgekeurd door Kalenji kan leiden tot een annulering van de toestemming die aan de gebruiker werd toegekend om de installatie te gebruiken.

## FABRIEKSMODUS

Dit apparaat is uitgerust met een diagnosestandaardmodus:

- Om de standaardmodus in te stellen dient u gedurende 2 seconden op alle knoppen tegelijkertijd te drukken.
- Om de standaardmodus in werking te stellen drukt u gedurende 2 seconden op de **MODE-knop** en u houdt die ingedrukt terwijl het systeem opnieuw opstart.
- Het systeem start automatisch de volgende reeks op: het modelnummer wordt weergegeven op de 1ste lijn en de versie op de 2de lijn.
- Druk op de knop **MODE** om de weergave van de digits van 0 tot 9 te controleren op de 2 lijnen. Het weergavescher姆 keert vervolgens terug naar de weergave van het model en de versie.
- U kan op elk moment op de **SET-knop** drukken om de standaardmodus te verlaten en terug te keren naar de weergave van het uur.

## CONTACT

Wij staan altijd open voor uw opmerkingen omtrent de kwaliteit, de werking en het gebruik van onze producten: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Wij zullen u zo snel mogelijk antwoorden.**

Parabéns pela sua compra deste cardiofrequencímetro CW Kalenji 700!

Se você é praticante regular de uma actividade desportiva ou se deseja progredir no seu treino, o cardiofrequencímetro CW Kalenji 700 é feito para si.

Graças à zona alvo automática com alarme de ultrapassagem, à exibição simultânea da frequência cardíaca e do cronómetro ou da contagem decrescente, à exibição da intensidade do exercício em % e à salvaguarda da sessão de treino, o CW Kalenji 700 irá acompanhá-lo para que possa gerir com precisão as suas sessões de treino e alcançar os seus objectivos.

Este produto possui um princípio exclusivo de medição dinâmica da frequência cardíaca. Este adapta-se à intensidade do esforço de forma a oferecer um compromisso ideal entre a estabilidade e a reactividade da medição. O design e o conforto deste produto foram também estudados com atenção de modo a adequar-se a todas as morfologias e facilitar a sua utilização durante a prática desportiva.

Leia atentamente as instruções antes da utilização.

Conservar este manual durante todo o tempo de vida do produto.

## GARANTIA LIMITADA

A OXYLANE garante ao primeiro comprador deste produto que o mesmo está isento de defeitos relacionados com os materiais ou com o fabrico. Este produto tem uma garantia de dois anos a contar da data da compra. Guarde a factura em lugar seguro, dado que é a sua prova de compra.

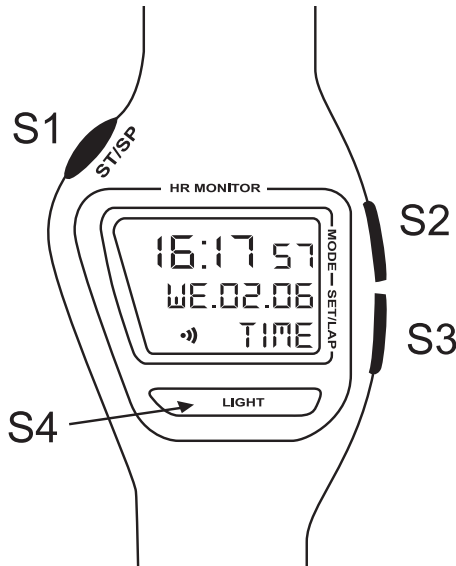
A garantia não cobre:

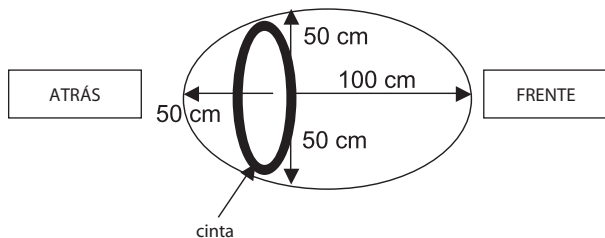
- os danos devidos à má utilização, ao não respeito das precauções de emprego ou aos acidentes, nem a uma manutenção incorrecta ou à utilização comercial do aparelho.
- os danos provocados por reparações efectuadas por pessoas não autorizadas pela OXYLANE.
- as pilhas, as armações fissuradas ou partidas que apresentam vestígios de choques.
- Durante o período de garantia, o aparelho é, ou reparado gratuitamente por um serviço autorizado, ou substituído a título gracioso (de acordo com o distribuidor).
- A garantia não cobre a correia elástica que é uma peça de desgaste.

## CONDIÇÕES NORMAIS DE UTILIZAÇÃO

Este cardiofrequencímetro CW Kalenji 700 é constituído por um relógio e uma cinta peitoral. O relógio foi concebido para ser usado no pulso ou no respectivo suporte para bicicleta no decorrer da prática de actividades físicas multi-desportos, realizadas num clima temperado.

Serve para consultar as diferentes informações e accionar as funções, como o cronómetro, com a ajuda dos botões. A cinta torácica tem de ser posicionada sobre o tórax. Correctamente colocada, ela transmite ao relógio informações sobre a frequência cardíaca. Situado no cone de recepção (consultar esquema), o relógio exibe a frequência cardíaca e propõe diferentes informações complementares (zona alvo, intensidade do exercício...) para orientar e otimizar a reacquirição de uma boa forma ou a prática de treino.





## RESTRIÇÃO DE USO

### Precauções de utilização :

- Manuseie o aparelho com cuidado, não o deixe cair e não o submeta a grandes choques.
- Não desmonte o relógio. Tal causaria a anulação da garantia e arriscar-se-ia a causar danos ou a perda da estanquicidade.
- Não submeta o relógio a temperaturas extremas. Se o relógio ficar exposto durante demasiado tempo ao sol, o visor pode escurecer temporariamente, antes de voltar ao estado normal depois de arrefecer.
- O relógio e a cinta só podem ser limpos com um pano macio e húmido. Não utilize os detergentes dado que estes podem danificar os materiais do seu relógio. Só o elástico da cinta é que pode ser lavado na máquina (30°).

### Estanquicidade:

O relógio é à prova de água a **5 ATM**.

Pode, pois, ser utilizado em meios húmidos, sob chuvas forte, no duche ou na prática da natação. Não pode, no entanto, mergulhar nem descer a mais de 5 metros de profundidade.

Não mexa nos botões quando estiver debaixo de água.

A cinta torácica é apenas «resistente à água».

É, pois, impermeável ao suor e pode ser utilizada sob a chuva ou sob peças de roupa húmidas.

Não pode, no entanto, usá-la no duche nem durante a prática de natação.

### ⚠ Advertência!!!

Este aparelho foi concebido para ser utilizado no decorrer da prática de desporto e de actividades de lazer.

Não se trata de um aparelho para seguimento médico.

As informações deste aparelho ou deste manual são meramente indicativas e só podem ser utilizadas para o seguimento de uma patologia após a consulta e o acordo do seu médico.

Do mesmo modo, os desportistas com um bom estado de saúde deverão ter em conta que a determinação da frequência cardíaca máxima e das zonas de treino pessoais são elementos vitais na programação de um treino eficaz e sem risco. Deve aconselhar-se junto do seu médico ou profissional de saúde para fixar o seu ritmo cardíaco máximo, os seus limites cardíacos superiores e inferiores e a frequência e duração do exercício adaptadas à sua idade, condições físicas e resultados esperados.

Por último, devido às perturbações possíveis provocadas pelo sistema de transmissão de rádio, desaconselhamos os portadores de pacemakers a usar um cardiofrequencímetro que empregue esta tecnologia, como o **CW Kalenji 700**.

A inobservância destas precauções pode dar origem a um risco vital.

## PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

Antes de utilizar o seu cardiofrequencímetro **CW Kalenji 700**, leia as instruções com atenção e siga com precisão os procedimentos das regulações.

### As pilhas

A pilha utilizada na cinta torácica é uma CR 2032 3V.

A pilha utilizada no relógio é uma CR 2032 3V.

#### Relógio :

Recomendamos-lhe que não proceda à substituição da pilha do relógio mas que solicite esta operação numa oficina de assistência especializada Kalenji.

Se for o próprio a substituir a pilha, pode danificar a junta de vedação e perder a estanquicidade do relógio, bem como a garantia do produto.

Antes de se deslocar, verifique a disponibilidade da pilha no seu revendedor.

#### Cinta peitoral :

Se as indicações da frequência cardíaca se tornarem incoerentes ou se o símbolo em forma de coração não piscar no ecrã quando o relógio está colocado no cone de recepção, talvez seja necessário substituir a pilha da cinta torácica.

Você pode substituir sozinho a pilha da cinta, sem a ajuda de ferramentas especiais.

Procedimento de substituição:

- Desaperte com a ajuda de uma moeda e, de seguida, retire a tampa do compartimento da pilha.
- Retire a pilha antiga, virando-a ao contrário sobre a face contrária da cinta.
- Substitua a pilha gasta por uma pilha de lítio 3V do tipo CR2032 sem tocar nos 2 bornes (a pilha pode ficar descarregada), com o borne + (superfície impressa) virado para cima.
- Volte a colocar cuidadosamente a tampa (preste atenção à junta de estanquicidade) e aperte novamente, descrevendo um quarto de volta, até à posição «close».

No caso da ocorrência de problemas, contacte o seu revendedor.



## RECICLAGEM



O símbolo «caixote do lixo com traço oblíquo por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deixados fora com o lixo doméstico.

Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica.

Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

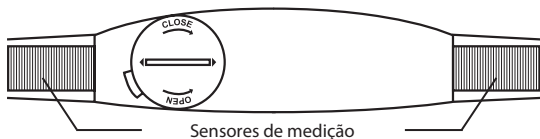


## INSTALAÇÃO DA CINTA TORÁCICA

A cinta torácica desempenha a função de sensor e de emissor.

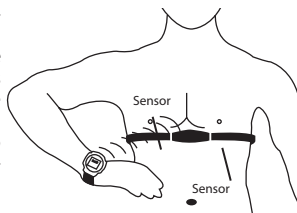
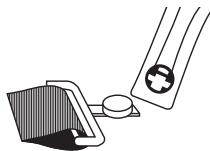
Mede à superfície da pele as diferenças de potencial criadas pelo batimento do seu coração. Ela envia, de seguida, estas informações para o relógio por sinal de rádio. Do seu posicionamento correcto depende tanto a qualidade e a precisão da medição como também o conforto durante a prática.

Conforme indicado pelo esquema abaixo, os sensores são as superfícies de borracha preta situadas em cada um dos lados da parte central.



### Procedimento de instalação :

1. Humedeca os sensores com água ou um gel aquoso condutor de modo a assegurar um bom contacto.
2. Introduza um dos lados do elástico num dos orifícios da cinta previstos para este efeito.
3. Penda a cinta à volta do peito e posicione-a imediatamente sob os músculos peitorais. Um dos sensores fica sob o coração e o outro sob o peitoral direito.
4. Ajuste o comprimento do elástico de modo a obter uma fixação firme mas confortável. A cinta não deve mexer-se se você saltar ou mexer os braços.
5. Verifique o posicionamento adequado aproximando o relógio a 50 cm. O coração tem de piscar no visor.



Se este não piscar normalmente:

- reduza a distância entre a cinta e a relógio
- ajuste a posição da cinta humedecendo devidamente os sensores
- verifique o estado das pilhas, sobretudo na cinta

### ⚠ Atenção :

- Evite posicionar os sensores em zonas com demasiada pilosidade.
- Em climas frios e secos, talvez sejam necessários vários minutos até a cinta começar a funcionar correctamente. Com efeito, os sensores precisam de uma película de suor para garantir o contacto com a pele.
- No início da medição, o relógio pode indicar durante cerca de 20 segundos valores extremamente elevados. Esta é a inicialização do algoritmo. O visor estabiliza-se nos valores certos depois deste intervalo de tempo.
- Tome cuidado ao inserir a fixação da correia elástica no orifício da cinta previsto para este efeito. Penda o espigão passando o dedo por detrás da cinta.

## SISTEMA DE NAVEGAÇÃO

O cardiofrequencímetro comporta 6 modos diferentes :

**Modo TIME** : exibição da hora e da data.

**Modo HRM** : exibição da frequência cardíaca na linha superior.

Exibição do cronómetro de exercício, da intensidade do exercício em %, do tempo decorrido na zona alvo, das calorias gastas, da frequência média e máxima na linha central.

Exibição do símbolo em forma de coração e das setas de ultrapassagem da zona alvo. Exibição do tempo necessário para a recuperação após o esforço.

**Modo DATA** : exibição dos dados guardados para cada sessão:

tempo do exercício, intensidade do esforço, tempo passado na zona alvo, calorias gastas, frequência média e máxima, tempo passado fora da zona alvo, tempo para atingir a frequência de recuperação.

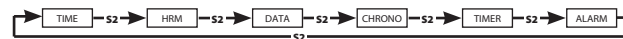
**Modo CHRONO** : exibição do tempo do exercício e do tempo intermédio.

**Modo TIMER** : exibição da contagem decrescente e da frequência cardíaca

**Modo ALARM** : exibição da hora definida para o alarme e da activação ou não destes alarmes (**ON** ou **OFF**)

Para passar de um modo ao outro, prima o botão **S2**.

O nome do modo (**TIME**, **HRM**...) é exibido no ecrã durante 2 segundos e, de seguida, aparece o ecrã inicial da função.



## EXPLICAÇÃO DOS DIFERENTES MODOS

**Informações práticas :**

- No decurso das regulações, o botão **S1** permite aumentar o valor.
- Para proceder com maior rapidez no decurso das regulações, pode manter premido o botão **S1**. Os valores desfilam rapidamente.
- Se não premir qualquer botão no espaço de alguns segundos no decurso da regulação, o relógio sai automaticamente do modo de regulação.

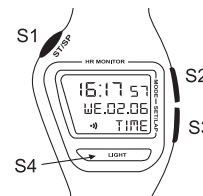
### 1 - Modo hora (time)

**S1** : bip horário

**S2** : modo

**S3** : regulação/reposição para zero

**S4** : retro-iluminação



### Regulação da hora, da data e do modo 12/24h

- No modo hora (TIME), prima o botão **S3** durante 3 segundos.
- Os algarismos das horas piscam. Regule a hora escolhida com o botão **S1**.
- Confirme a sua regulação premindo o botão **S2**.

### Os alarmismos dos minutos piscam.

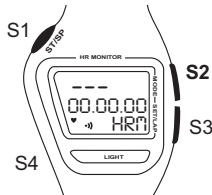
- Regule os minutos com o botão **S1**. Prima sucessivamente o botão **S2** para passar para a regulação dos segundos, do ano, do mês, da data e do modo de exibição 12/24h. A exibição do dia da semana ocorre automaticamente
- Prima o botão **S3** para sair da regulação.

### Regulação sonora

No modo hora (TIME), prima o botão **S1** para activar/desactivar o bip horário (bip sonoro em cada mudança de hora).

## 2 - Modo cardio (HRM)

- S1** : bip horário
- S2** : modo
- S3** : regulação/reposição para zero
- S4** : retro-iluminação



### Exibição do modo cardiofrequencímetro (HRM)

No modo **HRM**, a linha superior exhibe a frequência cardíaca em batimentos por minutos (bpm).

O símbolo em forma de coração é exibido na parte de baixo do ecrã.

Este pisca quando o relógio recebe um sinal emitido pela cinta torácica.

A linha central exhibe 4 informações diferentes:

- o tempo total decorrido desde o início do exercício
- o tempo passado na zona alvo desde o início do exercício
- a frequência cardíaca média
- a frequência cardíaca máxima

Prima o botão **S3** para passar de um visor para outro.

O cardiofrequencímetro **CW Kalenji 700** propõe dois modos diferentes para a zona alvo:

- zona alvo manual com introdução directa dos limites superior e inferior em bpm
- zona alvo automático com cálculo dos limites superiores e inferiores em função da intensidade do exercício escolhido.

### Regulação do modo cardio

1. Aceda ao modo **HRM** premindo o botão o botão **S2**. Para entrar no modo de regulação, prima o botão **S3** durante 3 segundos.  
Nota : após cada operação, passe para a regulação do parâmetro seguinte premindo o botão **S2**.
2. Regule o seu sexo com a ajuda do botão **S1**: «**MALE**» para homem e «**FEMALE**» para mulher. Passe para a regulação seguinte premindo o botão **S2**. Regule a sua idade com a ajuda do botão **S1**. Passe para a regulação seguinte.
3. Selecciona, de seguida, a unidade de medida para o peso («**kg**» ou «**lb**»). Passe para a regulação seguinte. Regule, de seguida, o seu peso premindo o botão **S1**. Passe para a regulação seguinte.
4. Selecciona, de seguida, a unidade de medida para a altura («**cm**» ou «**’-’’**»

para pés). Passe para a regulação seguinte. Selecciona, de seguida, a sua altura premindo o botão **S1**. Passe para a regulação seguinte.

5. Regule, de seguida, o seu nível de actividade premindo o botão **S1**: «**0**» = prática ocasional, «**1**» = prática regular, «**2**» = prática intensiva. Esta informação é utilizada como coeficiente de correcção para o cálculo das calorias gastas. Passe para a regulação seguinte.
6. Selecciona, de seguida, o modo da zona alvo : «**auto**» para um cálculo automático dos limites da zona alvo consoante a intensidade de esforço pretendida ou «**manu**» para uma introdução manual dos limites superiores e inferiores da zona alvo. Passe para a regulação seguinte.
7. Se tiver seleccionado o modo manual («**manu**»), você acederá à regulação do limite inferior da zona alvo. «**SET LO**» é exibido. Regule o valor escolhido com a ajuda do botão **S1**. Passe para a regulação do limite superior premindo o botão **S2**. «**SET HI**» é exibido. Regule o valor escolhido com a ajuda do botão **S1**.
8. Se tiver seleccionado o modo automático («**auto**»), você acederá à regulação da sua frequência cardíaca em repouso. Esta é medida de manhã, ao levantar, antes da realização de qualquer exercício físico. Regule o valor com a ajuda do botão **S1**. O valor por defeito exibido é de 50 batimentos por minuto mas você pode regular um valor a partir de 30 batimentos por minuto. Passe para a regulação seguinte.
9. Regule, de seguida, a sua frequência cardíaca máxima. O valor exibido por defeito é o resultado de um cálculo teórico que toma a sua idade e o seu sexo em linha de conta. Caso assim o pretenda, pode modificar este valor com o botão **S1**. Para conhecer com precisão a sua frequência cardíaca máxima, aconselhamo-lo a realizar uma prova de esforço com o seu médico. Passe para a regulação seguinte.
10. Regule, de seguida, o limite inferior da zona alvo, expresso em %. «**Min In**» é exibido. Regule o valor pretendido com a ajuda do botão **S1** e, depois, passe para a regulação do limite superior («**Max In**») premindo o botão **S2**. Regule o valor pretendido com o botão **S1**.
11. Depois de ter regulado os limites da zona alvo, prima o botão **S2** para aceder à activação do alarme sonoro de ultrapassagem. Selecciona «**ON**» ou «**OFF**» premindo o botão **S1**.
12. Depois de ter activado o alarme sonoro de ultrapassagem, pode activar a função de recuperação seleccionando «**ON RECUP**» ou «**OFF RECUP**» premindo o botão **S1**. Confirme premindo o botão **S3**. Introduza, de seguida, a frequência de recuperação que pretende atingir após a paragem do exercício, premindo o botão **S1**.
13. Confirme e saia do modo de regulação premindo o botão **S3**.

### Utilização do modo cardio

Antes de entrar no modo cardio, certifique-se de que o cinto está humedecido e devidamente instalado.

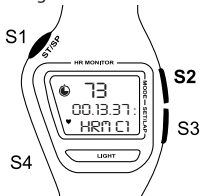
Certifique-se de que se afasta dos outros utilizadores e das potenciais fontes de interferência (linhas eléctricas, computadores, etc.).

Quando o relógio procura o sinal emitido pelo cinto “ --- ” e “**SEARCH**” piscam. São necessários cerca de vinte segundos para o relógio exibir um valor estável e fiável (tempo de cálculo e de leitura dos dados).

### ⚠ **Atenção:**

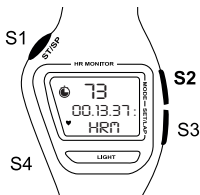
O relógio DEMORA algum tempo a encontrar o sinal e a calcular o valor cardíaco. é, pois, normal aguardar alguns segundos antes da apresentação do valor. A palavra “search” é apresentada na última linha.

No caso em que o relógio reconhece o cinto e identificou o respectivo código, este aparece na parte de baixo do ecrã. Ex. “HRM CX”. existem 4 códigos possíveis: 1, 2, 3, 4. eis um exemplo com o código n.º 1 :

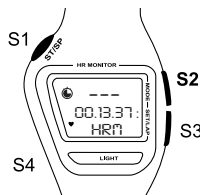


No caso em que o cinto utilizado está no modo não-codificado ou se utilizar um cinto Géonaute não codificado, a última linha indica: “HRM”.

Para passar o cinto de codificado > não codificado e vice-versa, consulte o capítulo “regulação do cinto” mais à frente.



No caso em que o relógio não capta qualquer sinal, “...” mantém-se exibido na linha superior.



### **Sincronização do relógio com o cinto:**

no caso de um problema de recepção, pode “reforçar” a ligação por meio de uma pressão longa em “MODE” (cerca de 3 segundos). Pode também sair e depois voltar de novo ao modo cardio.

### ⚠ **Atenção:**

se, no modo de utilização normal, mudar voluntariamente de modo (para utilizar as descontagens decrescentes, por exemplo) e perder momentaneamente o sinal, o relógio pode ser regulado para uma frequência diferente daquela onde se encontrava.

### **Reafectar o código do cinto:**

No caso em que um outro utilizador possua um código idêntico ao seu, ou se os valores apresentados forem anormalmente altos, deve alterar o código do seu cinto..

Para tal, retire o cinto durante cerca de **15 segundos** e volte a colocá-lo correctamente. o cinto afectará um novo código: ex. “HRM C2”.

### ⚠ **Atenção:**

Sempre que mudar de código, terá de reforçar o sinal por meio de uma pressão longa em “mode” depois de se afastar dos outros utilizadores e potenciais fontes de interferência.

Se tiver regulado previamente uma zona alvo de exercício, o relógio exhibe ao nível do símbolo em forma de coração:

- uma seta virada para cima, indicando-lhe que você está a ultrapassar a zona alvo
- uma seta virada para baixo, indicando-lhe que você não atingiu a zona alvo.

Se tiver activado o alarme sonoro de ultrapassagem, um bip sonoro alerta-o sempre que não se encontrar na zona alvo.

Prima o botão **S3** para seleccionar o modo de exibição pretendido na linha central.

Para poder accionar o cronómetro, é necessário que este seja exibido.

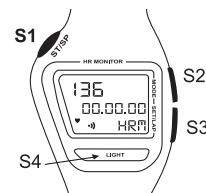
Prima o botão **S1** para accionar o cronómetro de exercício.

O símbolo em forma de cronómetro na parte de baixo do ecrã pisca.

Os cálculos do tempo passado na zona, da frequência cardíaca média e máxima são activados. Durante ou após o exercício, pode consultar o tempo decorrido, o tempo passado na zona alvo, a frequência média e a frequência máxima premindo o botão **S3**.

Para parar o cronómetro de exercício, prima de novo o botão **S1**.

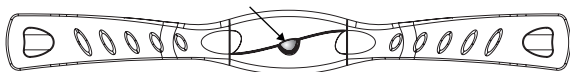
Após a paragem do cronómetro, o seu aparelho indica-lhe, através de um bip sonoro e da mensagem «OK RECUP», que você atingiu a frequência cardíaca de recuperação pretendida.



Para repor para zero o cronómetro e guardar os dados na memória, prima durante 3 segundos o botão **S3**. «SAVE» é exibido na a linha superior. Premindo o botão **S1**, seleccione «YES» para guardar os dados na memória ou «NO» para apagá-los directamente. Confirme premindo o botão **S3**. Os dados são, então, registados se tiver seleccionado «YES». O modo HRM é reposto para zero.

### **Regulacja kodowania pasa:**

Passar do modo codificado ao modo não-codificado (e vice-versa): Faça uma pressão longa (>4s) no botão situado na face dianteira do cinto e sincronize o relógio (pressão longa no botão **MODE**).



**Mudar o código do cinto:** o cinto reactiva sistematicamente um novo código a cada utilização (ou seja, sempre que este é reposto).

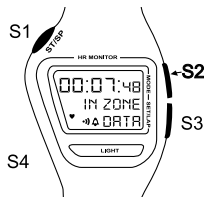
Retire o cinto durante 15-20 segundos, volte a instalá-lo correctamente e sincronize o relógio.

### ⚠ Atenção:

Sempre que regular o cinto, terá de sincronizar o relógio por meio de uma pressão longa em "mode" depois de se afastar dos outros utilizadores e potenciais fontes de interferência.

## 3 - Modo memória (DATA)

Seleccione o modo DATA com a ajuda do botão de modo **S2**



### Exibição do modo DATA

A linha inferior exhibe o número do ficheiro (indicado como **DATA**).

Se o ficheiro estiver vazio, a mensagem «no data» é exibida.

A linha central indica os diferentes parâmetros exibidos (tempo do exercício, intensidade do esforço, tempo passado na zona alvo, calorías gastas, frequência média e máxima, tempo passado fora da zona alvo, tempo para atingir a frequência de recuperação).

A linha superior indica o valor para cada um destes parâmetros.

### Utilização do modo DATA

Seleccione o modo **DATA** com a ajuda do botão de modo **S2**.

O aparelho exhibe automaticamente o conteúdo do ficheiro.

Para apagar o conteúdo do ficheiro, prima o botão **S3** durante 3 segundos.

«ERASE» é exibido na linha central.

Confirme premindo o botão **S1**.

## 4 - Modo cronómetro (CHRONO)

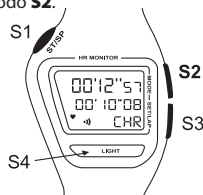
Seleccione o cronómetro com a ajuda do botão de modo **S2**.

**S1** : accionar o cronómetro

**S2** : modo

**S3** : tempo intermédio/reposição para zero

**S4** : retro-iluminação



### Exibição do cronómetro

A linha superior exhibe o tempo total do exercício.

A linha central exhibe o tempo intermédio.

### Utilização do cronómetro

Prima o botão **S1** para accionar o cronómetro. As duas linhas exibem simultaneamente o tempo do exercício. O símbolo em forma de cronómetro na parte de baixo do ecrã pisca. Para introduzir um tempo intermédio, prima o botão **S3**. O tempo total desde o início do exercício fica congelado durante 5 segundos na linha superior. O tempo intermédio é exibido na linha central.

Após este intervalo de tempo, o cronómetro retoma uma exibição normal.

O tempo total desde o início do exercício desfila na linha superior e o tempo desde o «LAP» anterior na linha central.

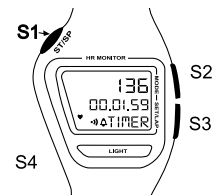
Prima o botão **S1** para parar o cronómetro, o símbolo em forma de cronómetro desaparece.

Para repor o cronómetro para zero, prima o botão **S3** durante 3 segundos.

As duas linhas piscam e, depois, os valores passam para zero.

## 5 - Modo contagem decrescente (TIMER)

Seleccione a contagem decrescente com a ajuda do botão de modo **S2**.



Exibição da contagem decrescente

A linha superior indica o desconto do tempo a partir da duração de intervalo pre-regulada.

A linha central indica a frequência cardíaca.

A linha inferior indica **TIMER**.

Regulação da contagem decrescente

Prima o botão **S3** durante 4 segundos de forma a entrar na regulação da duração do intervalo. Os algarismos dos segundos piscam.

Regule o valor dos segundos com a ajuda do botão **S1**.

Passa para a regulação dos minutos e, depois, das horas premindo o botão **S2**. Depois de ter regulado a duração do intervalo, seleccione «repeat on» para uma contagem decrescente repetida ou «repeat off» para uma contagem decrescente única.

Confirme e saia da regulação premindo o botão **S3**.

## Utilização da contagem decrescente

Prima o botão **S1** para accionar a contagem decrescente.

O tempo é descontado a partir da duração do intervalo pré-regulado.

Quando a contagem decrescente chega a zero, o aparelho emite um sinal sonoro.

O aparelho pode, então, parar em 0 se tiver seleccionado «REPEAT OFF» ou repetir o intervalo se tiver seleccionado «REPEAT ON».

Prima o botão **S1** para parar a contagem decrescente e o botão **S3** durante 2 segundos para repor para zero a contagem decrescente.

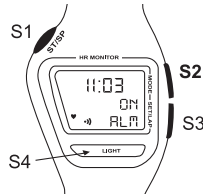
## 6 - Modo alarme (ALARM)

**S1** : activar o alarme

**S2** : modo alarme

**S3** : confirmar e sair da regulação

**S4** : retro-iluminação



### Regulação do modo de alarme

Aceda ao modo ALM premindo o botão **S2**.

Mantenha premido o botão **S3** para aceder à regulação das horas.

Regule o valor escolhido com os botões **S1**. Valide a sua entrada com o botão **S2**.

Regule os algarismos dos minutos com o botão **S1**.

Confirme e saia da regulação premindo o botão **S3**.

O alarme é automaticamente activado.

«ON» e o símbolo :) são exibidos.

### Activar/desactivar o alarme

Para activar o alarme, prima o botão **S1**.

«ON» e o símbolo do alarme são exibidos no ecrã.

O símbolo do alarme é igualmente exibido no modo da hora.

Para desactivar o alarme, prima o botão **S1**.

«OFF» é exibido e o símbolo do alarme desaparece.

### Utilização do alarme

O alarme soa à hora regulada.

Para parar o alarme enquanto este soa, prima um dos botões.

## ESPECIFICAÇÕES

- Estanquicidade do relógio : 5ATM
- Estanquicidade da cinta : 1ATM (inadequada para a prática da natação)
- Temperatura : de -10°C (14°F) a +50°C (122°F)
- Transmissão por rádio : modulação de amplitude em portadora de 5kHz
- Cronómetro de 0 a 99h59m59.99s: resolução de 1/100 s
- Cronómetro do exercício de 0 a 99h59m59.99s: resolução de 1 s

### Pilhas :

- Relógio : CR 2032 (a não mudar sozinho)

- Cinta : CR 2032

- Duração de vida aproximada das pilhas em utilização normal (5h de utilização por semana no modo cardiofrequencímetro): 1,5 anos para o relógio e cerca de 1 ano para a cinta.

⚠ **Atenção** : a utilização da retro-iluminação consome uma grande quantidade de corrente (2000 vezes mais do que o funcionamento normal do relógio). No caso da utilização frequente desta função, a duração de vida das pilhas pode sofrer uma significativa redução. Pode verificar-se a necessidade de substituição após algumas horas de utilização.

## QUADRO DE DIAGNÓSTICO

Caso não encontre neste quadro uma solução para o seu problema de diagnóstico, dirija-se, por favor, ao seu serviço pós-vendas Kalenji.

Problema	Causa / Operação / Procedimento
1 - Nenhuma exibição da frequência cardíaca.	<b>1.1 - Humidificação incorrecta dos eléctrodos.</b> Humedeça os eléctrodos com a ajuda de água ou de gel aquoso condutor.
	<b>1.2 - Posicionamento incorrecto do cinto.</b> 1. Verifique o posicionamento do cinto na caixa torácica, em conformidade com o desenho incluído nas instruções. 2. Afaste-se dos outros utilizadores 3. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos).
	<b>1.3 - Inicialização incorrecta do relógio.</b> Reinicialize o relógio de acordo com o seguinte procedimento: 1. Afaste-se dos outros utilizadores 2. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos) Atenção: O relógio DEMORA algum tempo a encontrar o sinal e a calcular o valor cardíaco. é, pois, normal aguardar alguns segundos antes da apresentação do valor.
	<b>1.4 - O aparelho recebe interferências.</b> É possível que esteja numa zona de campo magnético forte, linha de alta tensão, catenária, equipamento de rádio-comunicação.... neste caso, afaste-se desta zona e reinicialize o relógio.
	<b>1.5 - Pilha da cinta fraca ou fora de serviço.</b> Aproxime o relógio do ponto frequencímetro da cinta por si usada e verifique, depois de se ter certificado dos dois pontos acima, se a transmissão é estabelecida. Se necessário, mude a pilha da cinta tal como indicado nas instruções de utilização.
2 - Exibição no relógio fraca ou ilegível.	<b>2.1 - Pilha do relógio do cardiofrequencímetro fraca.</b> Para substituir a pilha do seu cardiofrequencímetro, contacte uma oficina de assistência especializada Kalenji.
3 - A frequência exibida não está certa ou é realmente demasiado elevada.	<b>3.1 - Está a receber a frequência cardíaca de um outro corredor e "HRM" é indicado na 3.ª linha: o cinto não envia um sinal codificado.</b> Pour passer en mode « codé » : 1. Eloignez-vous des autres utilisateurs. 2. Appuyez plus de 4 secondes sur le bouton de la ceinture, puis 3. Synchronisez la montre en appuyant longtemps sur le bouton « MODE » (3 secondes environ).
	<b>3.2 - Está a receber a frequência cardíaca de uma outra pessoa e "HRM C..." é indicado na 3.ª linha: o seu número de codificação é idêntico ao de outro utilizador.</b> Para reafectar o código do cinto: 1. Afaste-se dos outros utilizadores. 2. Retire o cinto durante cerca de 15 segundos e, depois, volte a colocá-lo correctamente. 3. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos).
	<b>3.3 - O aparelho recebe interferências.</b> É possível que esteja numa zona de campo magnético forte, linha de alta tensão, catenária, equipamento de rádio-comunicação.... neste caso, afaste-se desta zona.
	<b>3.4 - Fricção da cinta.</b> Verifique se a cinta está devidamente apertada e os eléctrodos devidamente humedecidos. Uma fricção da cinta envia um sinal que não corresponde ao ritmo cardíaco.



Problema	Causa / Operação / Procedimento
3 - A frequência exibida não está certa ou é realmente demasiado elevada.	<b>3.5 - Condução incorrecta devido a tempo seco e frios.</b> Aquecendo de tempo seco e frio, pode dar-se o caso de o produto fornecer informações erróneas durante alguns minutos. Tal é normal já que é necessária uma película de suor para o contacto adequado entre a pele e os eléctrodos.
4 - A frequência exibida no início do exercício é incoerente.	<b>4.1 - O algoritmo inicializa-se</b> Durante um período de várias dezenas de segundos, é possível que o valor exibido não corresponda ao ritmo cardíaco real. Tal deve-se à inicialização do algoritmo.
5 - O produto funciona de forma anómala.	<b>5.1 - Os botões não activam as funções correctas ou o funcionamento do aparelho parece anómalo.</b> Active a função RESET premindo simultaneamente os quatro botões S1, S2, S3 e S4 durante 2 segundos. Efectue, de seguida, o procedimento de regulação, tal como indicado nas instruções de utilização.
6 - Aquando da utilização da função cardíaca, o aparelho emite bips.	<b>6.1 - O alarme da zona alvo está incorrectamente parametrizado.</b> O alarme da zona alvo está provavelmente activado e você está fora dessa zona. Consulte as instruções de utilização para a regulação da zona ou a desactivação do alarme da zona alvo.

## PRINCÍPIOS DO TREINO

Por motivos de eficácia e de segurança, é indispensável conhecer determinados parâmetros fisiológicos específicos do treino.

Os conselhos fornecidos de seguida são uma indicação para as pessoas saudáveis e desportistas, sem qualquer tipo de patologia.

Aconselhamo-lo vivamente a consultar o seu médico para o estabelecimento mais preciso das zonas de treino.

⚠ **Atenção** : conheça e não ultrapasse os seus limites !!!

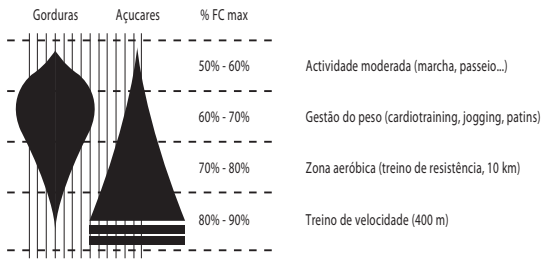
Para otimizar as vantagens da preparação física, tem, primeiro, de conhecer a sua frequência cardíaca máxima (**FCmax**), expressa em batimentos por minuto (bpm).

É possível estimar a **FCmax** de acordo com o seguinte cálculo:

**FCmax**=220-a sua idade

No decorrer de um programa para melhorar de forma, várias zonas de treino fornecerão resultados específicos correspondentes a objectivos diferentes.

Consoante a intensidade do exercício, a percentagem da energia derivada da combustão dos açúcares e derivada da combustão das gorduras muda.



Por exemplo: desportista de 30 anos em treino de resistência aeróbica para aumentar a resistência ao esforço e melhorar o seu tempo aos 10000m.

O domínio de treino mais eficaz para o seu objectivo será a zona de 80 a 90% da frequência cardíaca máxima.

## INFORMAÇÕES RELATIVAS À FCC

Este aparelho está em conformidade com a secção 15 da regulação FCC.

O seu funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:

1. Este aparelho não origina interferências nocivas.
2. Este aparelho tem de aceitar todas as interferências recebidas, incluindo aquelas que podem causar um funcionamento indesejável.

Este equipamento foi testado e reconhecido como estando em conformidade com os limites dos aparelhos digitais de classe B, nos termos da secção 15 do regulamento da FCC.

Estas limitações destinam-se a assegurar uma protecção razoável contra as interferências nocivas no quadro de uma instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e emite energia de frequência-rádio e, se não estiver instalado em conformidade com as instruções, pode provocar interferências nocivas às comunicações de rádio. Não obstante, não constitui, de forma alguma, uma garantia de que não venha a ocorrer qualquer interferência numa instalação particular. Se este equipamento provocar interferências nocivas para a recepção do rádio ou da televisão, interferências passíveis de serem determinadas desligando ou ligando o aparelho, o utilizador é aconselhado a solucionar estas interferências aplicando uma ou várias medidas seguintes:

- Reoriente ou desloque a antena de recepção.
- Aumente a distância entre o aparelho e o receptor.
- Ligue o equipamento a uma tomada de corrente de um circuito diferente daquele no qual está ligado o receptor.
- Aconselhe-se junto do revendedor ou do técnico especializado em rádio/televisão.

⚠ **Atenção** : Qualquer alteração ou modificação não expressamente aprovada pela Kalenji pode anular a autorização concedida ao utilizador para utilizar o equipamento.

## MODO DE FÁBRICA

Este aparelho inclui um modo de fábrica de diagnóstico:

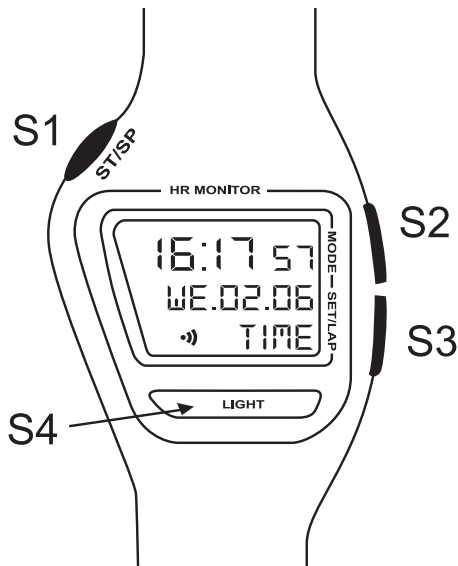
- Para accionar o modo de fábrica, prima todos os botões ao mesmo tempo durante 2 segundos.
- Para inicializar o modo de fábrica, prima e mantenha premido o botão **MODE** durante 2 segundos no decurso da reinicialização do sistema.
- O sistema acciona automaticamente a sequência seguinte: o número do modelo é exibido na 1.ª linha e a versão na 2.ª linha.
- Prima o botão **MODE** para verificar a exibição dos dígitos de 0 a 9 nas 2 linhas. O visor volta, de seguida, a exibir o modelo e a respectiva versão.
- Prima o botão **SET** em qualquer momento para sair do modo de fábrica e voltar à exibição da hora.

## CONTACTO

É com agrado que recebemos todas as eventuais informações que nos queira fornecer em termos de qualidade, funcionalidade ou uso dos nossos produtos.

[www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Comprometemo-nos a responder-lhe no mais curto espaço de tempo.**



PL

Gratulujemy zakupu licznika tętna CW Kalenji 700!

Jeżeli regularnie uprawiasz sport lub chcesz czynić stałe postępy w treningu, licznik tętna CW Kalenji 700 to urządzenie stworzone dla Ciebie.

Dzięki funkcji alarmu, sygnalizującego przekroczenie wartości granicznej, możliwości równoczesnego wyświetlania tętna i stopera lub odliczania, a także intensywności treningu w % i zapamiętywania danych treningowych, licznik tętna CW Kalenji 700 umożliwi precyzyjne zaplanowanie swoich treningów i osiągnięcie założonych celów.

Produkt wyposażony jest w opracowany przez naszą firmę system dynamicznego pomiaru tętna.

System ten automatycznie dostosowuje się do intensywności wysiłku, zapewniając w ten sposób optymalną stabilność i reaktywność pomiaru. Również wygląd i komfort użytkowania naszego produktu zostały specjalnie zaprojektowane, aby dostosować się do parametrów użytkownika, zapewniając pełną wygodę użytkowania podczas uprawiania sportu.

Przeczytać uważnie instrukcję przed użyciem. Zachować instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.

## GWARANCJA OGRANICZONA

OXYLANE gwarantuje pierwszemu nabywcy niniejszego produktu, że jest on wolny od wad fabrycznych i materiałowych. Niniejszy produkt objęty jest gwarancją na okres 2 lat od daty jego zakupu. Prosimy o zachowanie faktury, która jest dowodem zakupu.

Gwarancja nie obejmuje:

szkód spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem, nieprzestrzeganiem zaleceń dotyczących użytkowania lub wypadkami oraz nieprawidłową konserwacją lub komercyjnym wykorzystaniem produktu.

szkód zaistniałych w wyniku napraw przeprowadzonych przez osoby nieupoważnione przez OXYLANE.

- baterii ani obudów z widocznymi pęknięciami, zarysowaniami lub noszących widoczne ślady uderzeń.
- W okresie gwarancyjnym urządzenie będzie naprawiane darmowo przez autoryzowany serwis lub wymienione (zgodnie z uznaniem dystrybutora).
- Gwarancja nie obejmuje pasków elastycznych, będących elementami zużywającymi się.

## NORMALNE WARUNKI UŻYTKOWANIA

Licznik tętna CW Kalenji 700 składa się z zegarka oraz pasa zakładanego na klatkę piersiową.

Zegarek powinien być noszony na nadgarstku lub założony na specjalnym wsporniku przy kierownicy roweru podczas uprawiania dowolnej dyscypliny sportu, w łagodnym klimacie.

Zegarek umożliwi wyświetlanie poszczególnych informacji oraz korzystanie z funkcji takich jak stoper, uruchamianych za pomocą przycisków.

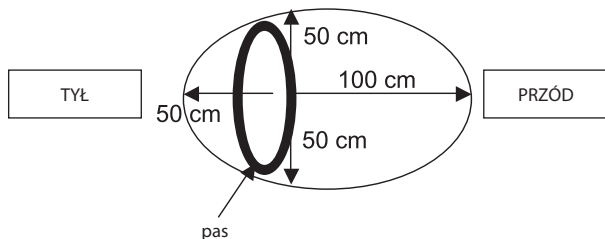
Pas piersiowy powinien zostać założony na klatkę piersiową.

Pod warunkiem prawidłowego założenia, pas przekazuje do zegarka dane dotyczące zmierzzonego tętna.

Jeżeli zegarek znajduje się w strefie odbioru (patrz schemat), wyświetla zmierzzone tętno oraz różnego rodzaju informacje dodatkowe (przedział docelowy, intensywność treningu itp.), umożliwiając odpowiednie zaplanowanie i optymalizację ćwiczeń.

PL

115



## OGRANICZENIA UŻYTKOWANIA

### Wskazówki bezpieczeństwa :

- Urządzeniem należy posługiwać się z ostrożnością, nie upuszczać go i chronić przed silnymi uderzeniami.
- Nie demontować zegarka. Spowoduje to anulowanie gwarancji i może prowadzić do uszkodzenia lub utraty szczelności.
- Chronić zegarek przed działaniem ekstremalnych temperatur. W przypadku dłuższego narażenia zegarka na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wyświetlacz może ulec wygaśnięciu – normalna praca zegarka zostanie przywrócona po obniżeniu temperatury.
- Zegarek i pas mogą być czyszczone wyłącznie miękką, nawilżoną szmatką. Nie należy używać detergentów, gdyż mogą one spowodować uszkodzenie materiałów, z których wykonany jest zegarek. Tylko elastyczna gumka pasa może być prana w pralce automatycznej (w temp. 30°).

### Szczelność :

zegarek zachowuje szczelność do **5 ATM**. Zegarek może więc być używany przy dużej wilgotności powietrza, w przypadku silnego deszczu, pod prysznicem lub podczas pływania. Nie należy jednak w nim nurkować, ani schodzić na głębokość przekraczającą 5 metrów.

Nie używać przycisków pod wodą. Pas piersiowy jest jedynie „odporny na działanie wody”. Nie przepuszcza potu i może być używany podczas deszczu lub pod wilgotną odzieżą.

Nie należy jednak nosić go pod prysznicem lub podczas pływania.

### ⚠ Ostrzeżenie!!!

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do celów sportowo-rekreacyjnych.

Nie jest to urządzenie medyczne.

Informacje wyświetlane przez urządzenie oraz zamieszczone w tej instrukcji posiadają jedynie charakter orientacyjny i nie mogą być wykorzystywane w celu kontroli jakichkolwiek chorób bez konsultacji i uzgodnienia z lekarzem.

Osoby uprawiające sport, znajdujące się w dobrym stanie zdrowia powinny pamiętać, że określenie maksymalnej wartości tętna oraz własnych przedziałów treningowych stanowi podstawowy element prawidłowego planowania sesji treningowych, bez żadnego ryzyka.

Zaleca się, aby skorzystać z porady lekarza lub innego pracownika służby zdrowia co do określenia maksymalnej wartości tętna, górnej i dolnej wartości granicznej oraz częstotliwości i czasu treningów, odpowiednich dla wieku oraz stanu zdrowia użytkownika, a także oczekiwanych rezultatów.

Z powodu możliwych zakłóceń, wywołanych przez systemy transmisji sygnałów radiowych, odradzamy korzystanie z licznika tętna wykorzystującego tego rodzaju technologię – jak na przykład **CW Kalenji 700** – osobom, które posiadają rozrusznik pracy serca.

**Brak przestrzegania powyższych zaleceń może stanowić zagrożenie dla życia użytkownika.**

## PIERWSZE UŻYTKOWANIE

Przed przystąpieniem do użytkowania licznika tętna **CW Kalenji 700**, należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję i wykonać zalecenia dotyczące regulacji.

### Baterie

W pasie piersiowym znajduje się jedna bateria CR 2032 3V.

W zegarku używana jest również jedna bateria CR 2032 3V.

### Zegarek :

Zalecamy, aby użytkownik nie wymieniał baterii zegarka na własną rękę, lecz przekazał w tym celu zegarek do wyspecjalizowanego serwisu firmy Kalenji.

Wymieniając baterię na własną rękę, można uszkodzić uszczelkę, co spowoduje utratę szczelności i unieważnienie gwarancji produktu.

Przed wyjazdem sprawdzić dostępność baterii u sprzedawcy.

### Pas piersiowy :

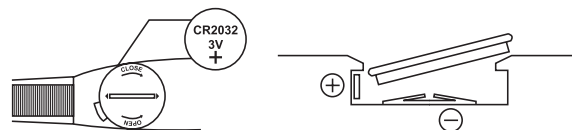
Jeżeli wskazania tętna będą niepoprawne lub symbol w kształcie serca przestanie migotać na ekranie, podczas gdy zegarek znajduje się w obszarze odbioru, może być konieczna wymiana baterii w pasie piersiowym.

Użytkownik może wymienić baterię własnoręcznie, bez konieczności używania jakichkolwiek specjalistycznych narzędzi.

Sposób wymiany baterii:

- Posługując się monetą, odkręcić, a następnie zdjąć pokrywkę komory baterii.
- Wyjąć starą baterię, lekko stukając od drugiej strony pasa
- Wymienić zużyta baterię na nową baterię litową 3V typu CR2032 nie dotykając jej 2 zacisków (bateria może ulec wyczerpaniu). Zacisk + powierzchnia zadrukowana powinny być skierowane do góry.
- Ostrożnie założyć pokrywkę (zwracając uwagę na uszczelkę), a następnie dokręcić o jedną czwartą obrotu aż do położenia „close” (zamknięta).

W przypadku jakichkolwiek problemów należy skontaktować się ze sprzedawcą.



## UTYLIZACJA



Symbol „przekreślony kosz” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do śmieci komunalnych.

Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi.

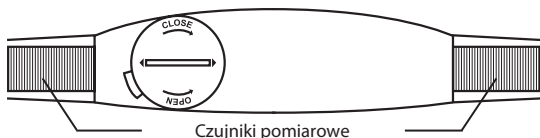
Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.



## ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO

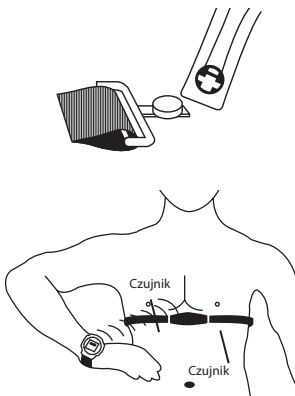
Pas piersiowy pełni rolę czujnika oraz nadajnika.

Specjalny czujnik mierzy różnicę potencjału na powierzchni skóry, wywołaną biciem serca. Następnie wysyła te informacje do zegarka za pośrednictwem sygnału radiowego. Od prawidłowego założenia pasa zależy nie tylko dokładność wykonywanego pomiaru, ale także wygodność użytkownika podczas treningu. Jak pokazano na poniższym rysunku, czujniki to czarne elementy gumowe, znajdujące się po obu stronach części środkowej.



Sposób zakładania :

1. Nawilżyć czujniki wodą lub żelem wodnym przewodzącym prąd elektryczny, aby zapewnić prawidłowe przyleganie.
2. Włożyć jedną z końcówek gumki elastycznej do jednego z otworów pasa, przewidzianych do tego celu.
3. Założyć pas dookoła klatki piersiowej, a następnie ustawić tuż pod mięśniami piersiowymi. Jeden z czujników powinien znajdować się na wysokości serca, a drugi na prawym mięśniu piersiowym.
4. Wyregulować długość taśmy mocującej, tak aby pas był utrzymywany mocno, ale w sposób wygodny dla użytkownika. Pas nie powinien się poruszać, kiedy użytkownik podskakuje lub wykonuje ruchy ramionami.
5. Sprawdzić prawidłowe założenie pasa, przybliżając zegarek na odległość 50 cm. Na wyświetlaczu powinien migotać symbol serca.



Jeżeli symbol nie migocze prawidłowo:

- Zmniejszyć odległość pomiędzy pasem a zegarkiem.
- Zmienić położenie pasa i dokładnie nawilżyć czujniki.
- Sprawdzić stan baterii, w szczególności tej znajdującej się w pasie.

### ⚠ Uwaga :

- Nie należy przykładać czujników w miejscach o szczególnie dużym owłosieniu.
- W klimacie zimnym i suchym, pas może potrzebować kilku minut, aby zacząć działać poprawnie. Czujniki potrzebują niewielkiej warstewki potu, aby kontakt ze skórą był prawidłowy.
- Po rozpoczęciu pomiaru, przez pierwsze 20 sekund zegarek może wskazywać bardzo wysokie wartości. Jest to spowodowane inicjalizacją algorytmu. Po upływie tego czasu, wartości wskazywane na wyświetlaczu ustabilizują się.
- Element mocujący taśmy elastycznej powinien zostać włożony do przeznaczonego do tego celu otworu w pasie. Należy zachować odpowiedni odstęp, wkładając palec za pas.

## SYSTEM NAWIGACJI

Licznik tętna posiada 6 trybów pracy:

**Tryb TIME** (czas) : wyświetlanie godziny i daty.

**Tryb HRM** : wyświetlanie wartości tętna w wierszu górnym. Wyświetlanie stopera wskazującego czas treningu, intensywności ćwiczeń w %, czasu spędzonego w przedziale docelowym, ilości spalonych kalorii oraz średniego i maksymalnego tętna w wierszu środkowym. Wyświetlanie symbolu w kształcie serca oraz strzałek wskazujących przekroczenie przedziału docelowego. Wyświetlanie czasu odpoczynku, potrzebnego na odzyskanie sił po wysiłku.

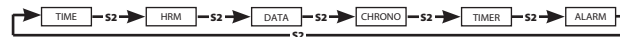
**Tryb DATA** (dane) : wyświetlanie danych zapamiętanych dla każdej sesji treningowej : czas ćwiczenia, intensywność ćwiczenia, czas spędzony w przedziale docelowym, ilość spalonych kalorii, tętno średnie i maksymalne, czas spędzony poza przedziałem docelowym, czas niezbędny do odzyskania normalnego tętna po wysiłku.

**Tryb CHRONO** (stoper) : wyświetlanie czasu ćwiczenia oraz międzyczasów.

**Tryb TIMER** : odliczanie oraz wyświetlanie tętna.

**Tryb ALARM** : wyświetlanie ustawionej godziny alarmu oraz symbolu oznaczającego, czy alarm jest włączony (ON - wł. lub OFF - wył.). Aby przechodzić pomiędzy poszczególnymi trybami pracy, należy wcisnąć przycisk **S2**.

Nazwa trybu (**TIME**, **HRM** itp.) jest wyświetlana na ekranie przez 2 sekundy, po czym pojawia się ekran początkowy danej funkcji.



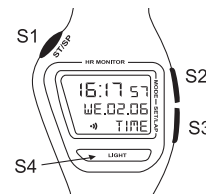
## OBJAŚNIENIA DOTYCZĄCE POSZCZEGÓLNYCH TRYBÓW PRACY

**Informacje praktyczne:**

- Podczas wprowadzania ustawień, przycisk **S1** umożliwi zwiększanie wartości.
- Aby wprowadzać ustawienia szybciej, można przytrzymać wciśnięty przycisk **S1** – wartości będą zmieniać się z większą prędkością.
- Jeżeli w trybie ustawień żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez kilka sekund, zegarek automatycznie wychodzi z tego trybu.

### 1 - Tryb czasu (time)

- S1**: sygnał godzinowy
- S2**: tryb
- S3**: ustawienia/zerowanie
- S4**: elektroluminescencja



**Ustawianie godziny, daty i 12-/24-godzinnego trybu wyświetlania**

- W trybie czasu (TIME), wcisnąć i przytrzymać przycisk **S3** przez 3 sekundy.
- Wskazanie godzin migocze. Ustawić godzinę za pomocą przycisku **S1**.
- Potwierdzić wprowadzoną wartość, naciskając **S2**. Wskazanie minut migocze.
- Ustawić minuty za pomocą przycisku **S1**. Nacisnąć ponownie przycisk **S2**, aby

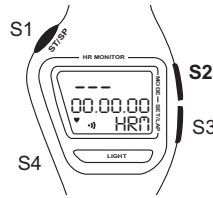
przejdź do ustawiania sekund, roku, miesiąca, daty oraz 12-/24-godzinnego trybu wyświetlania. Dzień tygodnia zostanie wyświetlony automatycznie.

• Wcisnąć **S3**, aby wyjść z trybu ustawień.

### Ustawienie sygnału dźwiękowego

W trybie czasu (TIME), wcisnąć **S1**, aby włączyć/wyłączyć sygnał godzinowy (sygnał wydawany o każdej pełnej godzinie).

## 2 - Tryb licznika tętna (HRM)



- S1:** sygnał godzinowy
- S2:** tryb
- S3:** ustawienia/zerowanie
- S4:** elektroluminescencja

### Wyświetlanie trybu licznika tętna (HRM)

W trybie **HRM**, w górnym wierszu wyświetlana jest wartość tętna, wyrażona jako liczba uderzeń na minutę.

Symbol w kształcie serca jest wyświetlany w dolnej części ekranu.

Symbol migocze, kiedy zegarek odbiera sygnał wysyłany przez pas piersiowy.

W wierszu środkowym wyświetlane są 4 różne rodzaje informacji:

- całkowity czas od początku ćwiczenia
- czas spędzony w przedziale docelowym od początku ćwiczenia
- średnia wartość tętna
- maksymalna wartość tętna

Aby zmienić wyświetlane parametry, należy wcisnąć **S3**.

Licznik tętna **CW Kalenji 700** posiada dwa różne tryby wprowadzania przedziału docelowego:

- tryb wprowadzania ręcznego, poprzez bezpośrednie wprowadzenie górnej i dolnej wartości granicznej jako liczby uderzeń na minutę
- tryb automatycznego określania przedziału docelowego, poprzez obliczenie górnej i dolnej wartości granicznej w zależności od wybranej intensywności ćwiczenia.

### Ustawienia trybu licznika tętna

1. Przejdź do trybu **HRM**, wciskając przycisk **S2**. Aby przejść do trybu ustawień, wcisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przycisk **S3**. Uwaga : Po każdej operacji należy przejść do ustawienia kolejnego parametru, naciskając przycisk **S2**.
2. Wpisać płeć użytkownika za pomocą przycisku **S1** : „**MALE**” oznacza mężczyznę, a „**FEMALE**” – kobietę. Przejść do kolejnego ustawienia, naciskając przycisk **S2**. Wpisać wiek użytkownika za pomocą przycisku **S1**. Przejść do kolejnego ustawienia.
3. Wybrać jednostkę pomiaru wagi użytkownika („**kg**” lub „**lb**” (funty)). Przejść do kolejnego ustawienia. Wpisać wagę użytkownika za pomocą przycisku **S1**. Przejść do kolejnego ustawienia.
4. Wybrać jednostkę pomiaru wzrostu użytkownika („**cm**” lub „**—**” – stopy). Przejść

do kolejnego ustawienia. Wpisać wzrost użytkownika za pomocą przycisku **S1**. Przejść do kolejnego ustawienia.

5. Wpisać poziom intensywności treningów za pomocą przycisku **S1** : „**0**” – trening okazjonalny, „**1**” – trening systematyczny, „**2**” – trening intensywny. Informacja ta jest używana jako współczynnik przeliczeniowy dla obliczenia ilości spalonych kalorii. Przejść do kolejnego ustawienia.
6. Wybrać tryb określania przedziału docelowego : „**auto**” dla automatycznego obliczenia wartości granicznych przedziału w zależności od intensywności treningu lub „**manu**” (ręczny), aby ręcznie wprowadzić górną i dolną wartość przedziału docelowego. Przejść do kolejnego ustawienia.
7. Jeżeli wybrany został tryb ręczny („**manu**”), urządzenie przechodzi do ekranu wprowadzania dolnej wartości granicznej przedziału docelowego. Wyświetlany jest symbol „**SET LO**”. Należy wprowadzić wybraną wartość za pomocą przycisku **S1**. Przejść do wprowadzania wartości górnej, naciskając przycisk **S2**. Wyświetlany jest symbol „**SET HI**”. Należy wprowadzić wybraną wartość za pomocą przycisku **S1**.
8. Jeżeli wybrany został tryb automatyczny („**auto**”), urządzenie przechodzi do ekranu wprowadzania użytkownika w spoczynku. Tętno w spoczynku powinno być mierzone rano, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Ustawić wartość za pomocą przycisku **S1**. Wyświetlona wartość domyślna wynosi 50 uderzeń na minutę, można jednak ustawić ją dowolnie, počawszy od 30 uderzeń na minutę. Przejść do kolejnego ustawienia.
9. Ustawić maksymalną wartość tętna. Wyświetlona wartość domyślna wynika z teoretycznych obliczeń, wykonanych na podstawie wpisanego wieku i płci użytkownika. Wartość ta może zostać zmodyfikowana za pomocą przycisku **S1**. Aby dokładnie zmierzyć maksymalną wartość tętna użytkownika, zalecamy przeprowadzenie testu wysiłkowego u lekarza. Przejść do kolejnego ustawienia.
10. Ustawić dolną wartość graniczną przedziału docelowego, wyrażoną w %. Wyświetlany jest symbol „**Min In**”. Wprowadzić pożądaną wartość za pomocą przycisku **S1**, a następnie przejść do ustawiania wartości górnej („**Max In**”), naciskając przycisk **S2**. Wprowadzić pożądaną wartość za pomocą przycisku **S1**.
11. Po wprowadzeniu wartości granicznych przedziału docelowego, wcisnąć przycisk **S2**, aby przejść do ustawienia alarmu dźwiękowego, sygnalizującego przekroczenie wartości. Wybrać „**ON**” (wł.) lub „**OFF**” (wył.) za pomocą przycisku **S1**.
12. Po włączeniu alarmu dźwiękowego sygnalizującego przekroczenie wartości granicznych, można włączyć funkcję odpoczynku, wybierając „**ON RECUP**” (odpoczynek wł.) lub „**OFF RECUP**” (odpoczynek wył.), za pomocą przycisku **S1**. Potwierdzić, wciskając przycisk **S2**. Następnie należy wprowadzić wartość odpoczynkową tętna, która ma zostać osiągnięta po zakończeniu ćwiczenia, wciskając przycisk **S1**.
13. Potwierdzić wprowadzone ustawienia i wyjść z trybu ustawień, naciskając przycisk **S3**.

### Korzystanie z trybu licznika tętna

Przed przejściem do trybu licznika pulsu, należy upewnić się, że pas jest dobrze nawilżony i założony prawidłowo.

Nie należy używać urządzenia w pobliżu innych użytkowników oraz potencjalnych źródeł zakłóceń (linie elektryczne, komputery itp.).

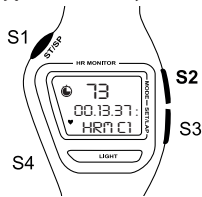
Kiedy zegarek poszukuje sygnału emitowanego przez pasek, symbole „ --- „ i „SEARCH” migoczą.

Zegarek potrzebuje około dwudziestu sekund, aby wyświetlać prawidłowe, ustabilizowane wskazania (czas potrzebny na obliczanie i uśrednienie danych).

### ⚠ Uwaga:

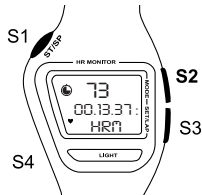
Zegarek potrzebuje nieco czasu, aby wyszukać sygnał i obliczyć wartość tętna, jest więc całkowicie normalne, że zostanie ona wyświetlona dopiero po chwili. W ostatnim wierszu wyświetlane jest słowo „search”

Kiedy zegarek wykryje obecność zegarka, jego kod wyświetlany jest w dolnej części ekranu. Np. „HRM CX”. Istnieją 4 możliwe kody: 1, 2, 3, 4. Oto przykład kodu nr 1:

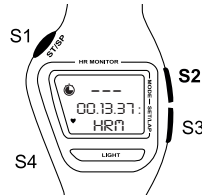


Jeżeli pasek wykorzystywany jest w trybie bez kodu lub użytkownik korzysta z paska Geonaute nie wyposażonego w kod, w ostatnim wierszu wyświetlany jest symbol: „HRM”.

Sposób przechodzenia pomiędzy trybami odpowiadającymi pasom kodowanym i pozostałym został opisany w poniższym rozdziale „Regulacja paska”.



Jeżeli zegarek nie odbiera żadnego sygnału, w górnym wierszu wyświetlany jest symbol „---”.



### Synchronizacja zegarka i paska:

W razie nieprawidłowego odbioru sygnału, użytkownik może “wymusić” połączenie, przytrzymując wciśnięty przycisk TRYB (przez ok. 3 sekundy). Można również wyjść z trybu licznika pulsu i wejść do niego ponownie.

### ⚠ Uwaga:

Jeżeli podczas normalnego trybu pracy, użytkownik zmieni tryb (na przykład w celu włączenia odliczania) i sygnał zostanie na chwilę utracony, zegarek może ustawić inną częstotliwość, niż wykorzystywana poprzednio.

### Zmiana kodu pasa:

W przypadku, gdyby inny użytkownik posiadał ten sam kod lub wyświetlane wartości były wyraźnie zbyt wysokie, należy zmienić kod paska.

W tym celu należy zdjąć pasek na mniej więcej 15 sekund, po czym założyć go ponownie. Pasowi przyznany zostanie nowy kod: np. „HRM C2”.

### ⚠ Uwaga:

Po każdej zmianie kodu należy wymusić sygnał, przytrzymując przez dłuższą chwilę wciśnięty przycisk „tryb”. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej odległości od innych użytkowników i potencjalnych źródeł zakłóceń.

Jeżeli zostały wprowadzone ustawienia dotyczące przedziału docelowego, obok symbolu serca wyświetlana jest:

- strzałka skierowana do góry, wskazująca, że wartość graniczna przedziału docelowego jest właśnie przekroczona
- lub strzałka skierowana w dół, oznaczająca, że wartość graniczna przedziału docelowego nie została osiągnięta.

Jeżeli został włączony alarm dźwiękowy sygnalizujący przekroczenie wartości granicznej, sygnał dźwiękowy ostrzeże użytkownika, kiedy mierzona wartość znajduje się poza granicami przedziału.

Należy wcisnąć **S3**, aby wybrać rodzaj danych wyświetlanych w wierszu środkowym.

Aby uruchomić stoper, należy wcześniej go wyświetlić.

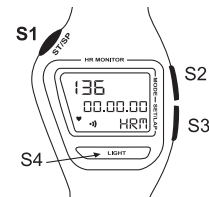
Nacisnąć przycisk **S1**, aby uruchomić stoper, mierzący czas ćwiczenia.

Wyświetlany w dolnej części ekranu symbol w kształcie zegara migocze.

Włączone są również funkcje pomiaru czasu spędzonego w przedziale docelowym oraz średniego i maksymalnego tętna.

Podczas lub po zakończeniu treningu użytkownik może sprawdzić jego czas całkowity, czas spędzony w przedziale docelowym, a także średnią i maksymalną wartość tętna, naciskając przycisk **S3**.

Aby zatrzymać stoper, należy ponownie wcisnąć przycisk **S1**. Po zatrzymaniu stopera, urządzenie wyda sygnał dźwiękowy i wyświetli napis **“OK RECUP”** (odpoczynek ok), kiedy tętno użytkownika powróci do wprowadzonej wcześniej wartości.



Aby wyzerować stoper i zachować dane w pamięci, należy wcisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przycisk **S3**.

W wierszu górnym wyświetlony zostanie napis „SAVE” (zapisywanie).

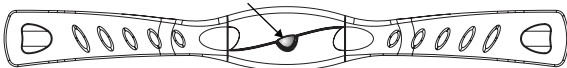
Posługując się przyciskiem **S1**, wybrać „YES” (tak), aby zapisać dane do pamięci lub „NO” (nie), aby natychmiast je usunąć.

Potwierdzić wybór, wciskając przycisk **S3**.

Dane zostaną zapisane do pamięci, jeżeli wcześniej wybrane zostało „YES” (tak).  
Tryb **HRM** zostanie wyzerowany.

### Regulacja kodowania pasa

Przechodzenie z trybu kodowanego do nie-kodowanego (i odwrotnie):  
Przytrzymać wciśnięty (>4s) przycisk znajdujący się z przodu pasa, a następnie przeprowadzić synchronizację zegarka (wcisnąć i przytrzymać przycisk TRYB).



Zmiana kodu pasa: Pas automatycznie otrzymuje nowy kod prze każdym kolejnym użyciu (czyli po każdym założeniu)

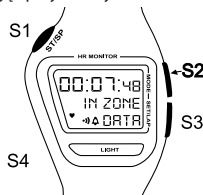
Zdjąć pas na 15-20 sekund, a następnie założyć go ponownie i przeprowadzić synchronizację zegarka.

### ⚠ Uwaga:

Po każdej regulacji pasa należy przeprowadzić synchronizację zegarka, przytrzymując wciśnięty przycisk „tryb”. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej odległości od innych użytkowników i potencjalnych źródeł zakłóceń.

## 3 - Tryb pamięci (DATA)

Wybrać tryb DATA, naciskając przycisk trybu **S2**.



### Wyświetlanie trybu DATA

W wierszu dolnym wyświetlany jest numer pliku (z napisem DATA).

Jeżeli plik jest pusty, wyświetlony zostanie komunikat „no data” (brak danych).

W wierszu środkowym wyświetlane są symbole poszczególnych parametrów (całkowity czas ćwiczenia, intensywność wysiłku, czas spędzony w przedziale docelowym, ilość spalonych kalorii, tętno średnie i maksymalne, czas spędzony poza przedziałem docelowym, czas potrzebny na powrót do tętna w spoczynku).

W wierszu górnym wyświetlane są wartości powyższych parametrów.

### Wykorzystywanie trybu DATA

Wybrać tryb DATA za pomocą przycisku trybu **S2**.

Na ekranie wyświetlana jest automatycznie zawartość pliku.

Aby usunąć zawartość pliku, należy wcisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przycisk **S3**.

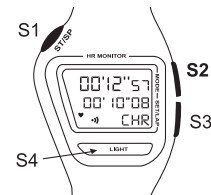
W wierszu środkowym wyświetlony zostanie napis „ERASE” (usuwanie).

Potwierdzić usunięcie danych, naciskając przycisk **S3**.

## 4 - Tryb stopera (CHRONO)

Wybrać tryb stopera za pomocą przycisku trybu **S2**.

- S1** : uruchomienie stopera
- S2** : tryb
- S3** : międzyczas/zzerowanie
- S4** : elektroluminescencja



### Wyświetlanie stopera.

W wierszu górnym wyświetlany jest całkowity czas ćwiczenia.

W wierszu środkowym wyświetlany jest międzyczas.

### Sposób korzystania ze stopera

Nacisnąć przycisk **S1**, aby uruchomić stoper.

Czas ćwiczenia zostanie wyświetlony w dwóch wierszach równocześnie.

Symbol zegara w dolnej części ekranu migocze.

Aby zmierzyć międzyczas, należy wcisnąć przycisk **S3**.

Wskazywany w wierszu górnym czas ćwiczenia zatrzyma się na 5 sekund.

Międzyczas zostanie wyświetlony w wierszu środkowym.

Po upływie tego czasu, stoper powraca do normalnego trybu wyświetlania.

Czas całkowity od początku ćwiczenia wyświetlany jest w wierszu górnym, natomiast czas od poprzedniego zmierzonego okrążenia (LAP) pokazany jest w wierszu środkowym.

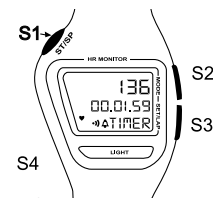
Aby zatrzymać stoper, należy wcisnąć przycisk **S1** – symbol w kształcie zegara zniknie z wyświetlacza.

Aby wyzerować stoper, należy wcisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przycisk **S3**.

Oba wiersze migoczą, a następnie wartości zostają wyzerowane.

## 5 - Tryb odliczania (TIMER)

Wybrać tryb odliczania za pomocą przycisku **S2**.



### Wyświetlanie trybu odliczania

W wierszu górnym wyświetlany jest czas odliczany począwszy od wprowadzonej wartości początkowej.

W wierszu środkowym wyświetlane jest tętno.

W wierszu dolnym wyświetlany jest napis TIMER.

### Ustawianie odliczania

Nacisnąć przycisk **S3** przez 4 sekundy, aby przejść do wprowadzania wartości początkowej. Wartość sekund migocze. Wpisać wartość sekund za pomocą przycisku **S1**. Przejść do ustawiania minut, a następnie godzin, naciskając przycisk **S2**.

Po wprowadzeniu wartości, należy wybrać „REPEAT ON” (powtarzanie wł.), aby odliczanie było powtarzane lub „REPEAT OFF” (powtarzanie wyl.), aby powtarzanie zostało wykonane jednorazowo.

Potwierdzić wprowadzone ustawienia i wyjść z trybu ustawień, naciskając przycisk **S3**.

## WYKORZYSTYWANIE TRYBU ODLICZANIA.

Nacisnąć przycisk **S1**, aby uruchomić odliczanie. Czas będzie odliczany, począwszy od wprowadzonej wartości. Kiedy odliczanie dojdzie do 0, zegarek wyda sygnał dźwiękowy. Odliczanie zostanie zatrzymane na wartości 0, jeżeli wybrane zostało „REPEAT OFF” (powtarzanie wył.) lub powtórzone, jeżeli wybrane zostało „REPEAT ON” (powtarzanie wł.).

Nacisnąć przycisk **S1**, aby zatrzymać odliczanie. Aby wyzerować odliczanie, należy wcisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk **S3**.

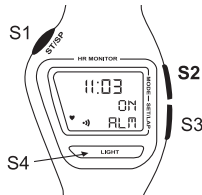
## 6 - Tryb alarmu (ALARM)

**S1** : włączanie alarmu

**S2** : tryb alarmu

**S3** : potwierdzenie i wyjście z trybu ustawień

**S4** : elektroluminescencja



### Ustawianie trybu alarmu

Przejdź do trybu ALM, wciskając przycisk **S2**. Wcisnąć i przytrzymać przycisk **S3**, aby przejść do ustawiania godzin. Wprowadzić pożądaną wartość za pomocą przycisku **S1**. Zatwierdzić wprowadzoną wartość przyciskiem **S2**. Ustawić minuty za pomocą przycisku **S1**. Zatwierdzić wprowadzoną wartość i wyjść z trybu ustawień, naciskając przycisk **S3**. Alarm zostanie automatycznie włączony. Na wyświetlaczu pojawi się wyraz ON (wł.) oraz symbol .)).

### Włączanie/wyłączanie alarmu

Aby włączyć alarm, należy wcisnąć przycisk **S1**. Na wyświetlaczu pojawi się wyraz ON (wł.) oraz symbol alarmu. Symbol alarmu będzie również widoczny w trybie wyświetlania czasu. Aby wyłączyć alarm, należy nacisnąć przycisk **S1**. Wyświetlony zostanie wyraz OFF (wył.), a symbol alarmu zniknie.

Używanie alarmu. Dzwonek alarmu rozlega się o ustawionej godzinie.

Aby wyłączyć dzwonek alarmu, należy nacisnąć dowolny przycisk.

## PARAMETRY TECHNICZNE

- Szczelność zegarka : 5 ATM
- Szczelność pasa : 1 ATM (nie nadaje się do pływania)
- Temperatura : od -10°C (14°F) do +50°C (122°F)
- Transmisja radiowa : modulacja częstotliwości fali nośnej 5 kHz
- Stoper od 0 do 99h59m59.99s: dokładność 1/100 s
- Stoper czasu ćwiczenia od 0 do 99h59m59.99s: dokładność 1 s.

### Baterie:

- Zegarek : CR 2032 (nie wymieniać na własną rękę)

- Pas : CR 2032

- Przybliżona trwałość baterii w normalnych warunkach użytkowania (przez 5 godz. w tygodniu w trybie licznika tętna) : 1,5 roku w przypadku zegarka i około 1 roku dla pasa.

⚠ **Uwaga** : wykorzystywanie podświetlenia powoduje bardzo duże zużycie energii (2000 razy większe, niż pracy zegarka w normalnym trybie). W przypadku częstego użycia tej funkcji, trwałość baterii zostanie zdecydowanie zmniejszona. Wymiana baterii może być konieczna nawet po kilku godzinach użytkowania.

## TABELA DIAGNOSTYKI

Jeżeli rozwiązanie występującego problemu nie zostało znalezione w tabeli, należy przekazać urządzenie do serwisu po sprzedaży firmy Kalenji.

Problem	Cause / Opération / Procédure
1 - Wartość tętna nie jest wyświetlana.	<b>1.1 - Złe nawilżenie elektrod.</b> Nawilżyć elektrody, używając do tego celu wody lub wodnego żelu przewodzącego sygnały elektryczne.
	<b>1.2 - Nieprawidłowe założenie pasa.</b> 1. Sprawdzić prawidłowe położenie pasa na klatce piersiowej, zgodnie z rysunkiem zamieszczonym w instrukcji. 2. Oddalić się od innych użytkowników 3. Przeprowadzić synchronizację zegarka, przytrzymując wciśnięty przycisk „TRYB” (przez mniej więcej 3 sekundy).
	<b>1.3 - Nieprawidłowa inicjalizacja zegarka.</b> Przeprowadzić ponowną inicjalizację zegarka, postępując w sposób opisany poniżej: 1. Oddalić się od innych użytkowników 2. Przeprowadzić synchronizację zegarka, przytrzymując wciśnięty przycisk „TRYB” (przez mniej więcej 3 sekundy). Uwaga: Zegarek potrzebuje nieco czasu, aby wyszukać sygnał i obliczyć wartość tętna, jest więc całkowicie normalne, że zostanie ona wyświetlona dopiero po chwili.
	<b>1.4 - Urządzenie odbiera zakłócenia.</b> Być może użytkownik znajduje się w miejscu o dużym natężeniu pola magnetycznego, w pobliżu linii wysokiego napięcia, trakcji kolejowej, urządzeń komunikacji radiowej itp. W takim przypadku należy oddalić się z tego miejsca i przeprowadzić inicjalizację zegarka.
	<b>1.5 - Bateria w pasie jest słaba lub całkowicie wyczerpana.</b> Po sprawdzeniu dwóch powyższych punktów, przybliż zegarek licznika tętna do założonego pasa i stwierdzić, czy następuje transmisja danych. W razie konieczności wymienić baterię znajdującą się w pasie, postępując w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
2 - Wyświetlane dane są bardzo słabo widoczne lub całkowicie nieczytelne.	<b>2.1 - Bateria w zegarku jest wyczerpana.</b> Aby wymienić baterię znajdującą się w zegarku licznika tętna, należy udać się do wyspecjalizowanego serwisu firmy Kalenji.
3 - Wyświetlana wartość tętna jest całkowicie niestabilna lub zdecydowanie zbyt wysoka.	<b>3.1 - Urządzenie odbiera dane dotyczące tętna innego użytkownika - w trzecim wierszu wyświetlany jest symbol „HRM” Pas nie wysłał symbolu kodu:</b> Aby przejść do trybu „kodowania”: 1. Oddalić się od innych użytkowników 2. Wcisnąć i przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy przycisk pasa, a następnie 3. Przeprowadzić synchronizację zegarka, przytrzymując wciśnięty przycisk „TRYB” (przez mniej więcej 3 sekundy).
	<b>3.2 - Urządzenie odbiera dane dotyczące tętna innego użytkownika - w trzecim wierszu wyświetlany jest symbol „HRM C...” Urządzenie korzysta z tego samego kodu, co inny użytkownik:</b> Aby zmienić kod pasa: 1. Oddalić się od innych użytkowników 2. Zdjąć pas na mniej więcej 15 sekund, a następnie założyć go ponownie w prawidłowy sposób. 3. Przeprowadzić synchronizację zegarka, przytrzymując wciśnięty przycisk „TRYB” (przez mniej więcej 3 sekundy).
	<b>3.3 - Urządzenie odbiera zakłócenia.</b> Być może użytkownik znajduje się w miejscu o dużym natężeniu pola magnetycznego, w pobliżu linii wysokiego napięcia, trakcji kolejowej, urządzeń komunikacji radiowej itp. W takim przypadku należy oddalić się z tego miejsca i przeprowadzić inicjalizację zegarka.
	<b>3.4 - Pocieranie pasa.</b> Upewnić się, że pas został zamocowany prawidłowo, a elektrody są dobrze nawilżone. Pocieranie pasa powoduje wysłanie sygnału, który nie odpowiada wskazanemu tętnu.



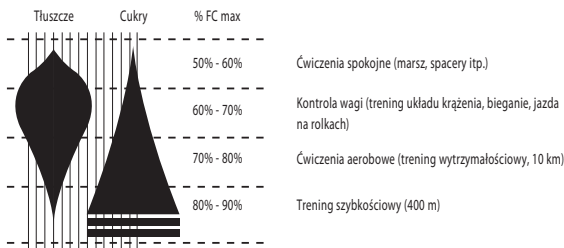
Problème	Cause / Opération / Procédure
3 – Wyświetlana wartość tętna jest całkowicie niestabilna lub zdecydowanie zbyt wysoka.	<b>3.5 – Nieprawidłowe przewodzenie sygnałów elektrycznych z powodu suchej, zimnej pogody</b> Kiedy pogoda jest sucha i zimna, wskazania urządzenia mogą być nieprawidłowe przez kilka pierwszych minut. Jest to normalne, ponieważ dla zapewnienia odpowiedniego kontaktu elektrod ze skórą potrzebna jest warstewka potu.
4 – Wartość tętna wyświetlana na początku ćwiczenia jest nieprawidłowa.	<b>4.1 – Następuje inicjalizacja algorytmu</b> Wyświetlana wartość może nie odpowiadać rzeczywistości. Jest to spowodowane inicjalizacją algorytmu. U wskazaniu tętna użytkownika przez kilkadziesiąt sekund.
5 – Produkt działa w sposób nieprawidłowy.	<b>5.1 – Naciśnięcie przycisku nie powoduje uruchamiania prawidłowych funkcji lub działanie urządzenia wydaje się nieprawidłowe.</b> Uruchoć funkcję RESET (zerowanie), wciskając równocześnie i przytrzymując przez 2 sekundy wszystkie cztery przyciski S1, S2, S3 i S4. Następnie opisaną w niniejszej instrukcji przeprowadzić procedurę wprowadzania ustawień.
6 – Podczas korzystania z funkcji pomiaru tętna, urządzenie wydaje sygnały dźwiękowe.	<b>6.1 – Alarm wartości granicznych przedziału docelowego został ustawiony nieprawidłowo.</b> Alarm przekroczenia wartości granicznych przedziału docelowego jest włączony, a wartości zostały przekroczone. Patrz zalecenia zamieszczone w niniejszej instrukcji, dotyczące ustawiania wartości granicznych przedziału lub wyłączania alarmu.

## ZALECENIA DOTYCZĄCE TRENINGU

Dla zapewnienia pełnego bezpieczeństwa, użytkownik powinien znać pewne podstawowe parametry fizjologiczne, dotyczące treningu sportowego. Zamieszczone poniżej zalecenia stanowią wskazówki dla osób zdrowych i wysportowanych, nie cierpiących na żadne choroby. Zdecydowanie zalecamy, aby parametry treningu oraz wartości graniczne przedziału docelowego zostały uzgodnione z lekarzem.

⚠ **Uwaga** : Należy znać możliwości swojego organizmu i nie przekraczać ich!  
Aby jak najlepiej dopasować sposób przeprowadzania treningu, należy znać swoje tętno maksymalne (**FC maks.**), wyrażone jako liczba uderzeń na minutę. Wartość tętna maksymalnego (**FC maks.**) może zostać oszacowana za pomocą następującego obliczenia:  
**FC maks. = 220 – wiek użytkownika**

W przypadku programu treningowego, który ma zapewnić powrót do dobrej formy, ustawienie poszczególnych przedziałów umożliwi osiągnięcie założonych celów. W zależności od intensywności treningu, procent energii pozyskiwanej w wyniku spalania cukrów oraz tłuszczu jest różny.



Np.: Sportowiec w wieku 30 lat, który przeprowadza trening aerobowy w celu zwiększenia odporności oraz poprawy czasu osiąganego w biegu na 10 000 m. W jego przypadku, najlepszy zakres ćwiczeń będzie odpowiadał przedziałowi wynoszącemu od 80 do 90% tętna maksymalnego.

## INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPISÓW FCC

Urządzenie spełnia wszystkie wymogi rozdziału 15 przepisów dotyczących FCC.

Jego działanie podlega dwóm następującym warunkom:

1. Urządzenie nie emituje jakichkolwiek szkodliwych zakłóceń.
2. Urządzenie akceptuje wszystkie odbierane zakłócenia, również te, które mogą spowodować jego nieprawidłowe działanie.

Urządzenie zostało poddane testom i uznane za zgodne z wymogami dotyczącymi urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z przepisami rozdziału 15 przepisów FCC.

Wymogi te mają na celu zapewnienie odpowiedniego stopnia ochrony przeciwko zakłóceniom istniejącym na terenach zamieszkałych. Urządzenie wytwarza, wykorzystuje i emituje energię o częstotliwości radiowej. Jeżeli nie zostanie zainstalowane zgodnie z zaleceniami, może powodować niepożądane zakłócenia komunikacji radiowej. Niemniej jednak, nawet w przypadku prawidłowej instalacji, całkowite uniknięcie zakłóceń nie jest gwarantowane. Jeżeli urządzenie powoduje niepożądane zakłócenia odbioru programów radiowych lub telewizyjnych, które zostały wyraźnie stwierdzone poprzez jego włączenie i wyłączanie, użytkownikowi zalecane jest przeprowadzenie następujących działań:

- Zmiana kierunku lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększenie odległości pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.
- Podłączenie urządzenia do gniazdka innego obwodu elektrycznego niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.
- Zasięgnięcie porady u sprzedawcy lub technika wyspecjalizowanego w zakresie urządzeń radiowych i telewizyjnych.

⚠ **Uwaga** : Jakiegokolwiek przeróbki urządzenia, wykonane bez zgody firmy Kalenji mogą spowodować anulowanie zezwolenia na użytkowanie produktu.

## TRYB DIAGNOSTYCZNY

Urządzenie wyposażone jest w tryb diagnostyczny:

- Aby uruchomić tryb diagnostyczny, należy wcisnąć i przytrzymać wszystkie przyciski równocześnie przez 2 sekundy.
- Aby uruchomić tryb diagnostyczny, należy wcisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk MODE podczas uruchamiania systemu.
- System uruchomi automatycznie następującą sekwencję działań: numer modelu zostanie wyświetlony w wierszu pierwszym, natomiast numer wersji – w wierszu drugim.
- Wcisnąć przycisk MODE, aby sprawdzić wyświetlanie cyfr od 0 do 9 w dwóch wierszach. Następnie urządzenie powraca do wyświetlania numeru modelu oraz wersji.
- Wcisnąć przycisk SET, aby w dowolnej chwili zakończyć tryb diagnostyczny i przejść do wyświetlania czasu.

## KONTAKT

Pragniemy poznać Państwa opinie dotyczące jakości, funkcjonalności i użytkowania naszych produktów. [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Zobowiązujemy się do udzielenia Państwu odpowiedzi w możliwie jak najkrótszym terminie.**

Gratulálunk Önnek a CW Kalenji 700 pulzsmérő készülék megvásárlásához!

Ha Ön rendszeresen sportol, vagy fejlődni szeretne az edzési során, a CW Kalenji 700 pulzsmérő pontosan az Ön számára készült.

A túllépési riasztással ellátott automatikus célzónának, a pulzusszám és a stopper vagy a visszaszámlálás egyidejű kijelzésének, az edzéserősség %-os kijelzésének és az edzésadatok tárolhatóságának köszönhetően a CW Kalenji 700 pulzsmérő hatékony segítséget nyújt Önnek az edzési megtervezésében és céljai elérésében.

A készülék egyedülálló működési elve alapján a pulzusszámot dinamikusan méri.

Alkalmazkodni tud a kifejtett izommunkához, ezzel optimális kompromiszumot köt a mérés stabilitása és reaktivitása között.

A termék formatervezésekor messzemenő figyelmet fordítottunk a kényelemre, hogy minden testalkathoz illeszkedjen, és edzés közben könnyű legyen a használata.

Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. Őrizz meg a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.

## KORLÁTOZOTT GARANCIA

Az OXYLANE a termék első vásárlójának garanciát nyújt az anyag- és gyártási hibák ellen. A termékre a vásárlás napjától számítva 2 év garancia vonatkozik. Jól őrizze meg a számlát, ami a vásárlás bizonyítéka.

A garancia nem vonatkozik:

- a helytelen használatból, a figyelmeztetések be nem tartásából, a balesetekből, sem a készülék helytelen karbantartásából, illetve az üzleti célú használatból fakadó károkra.
  - az OXYLANE engedélyével nem rendelkező személyek által elvégzett javításokból eredő károokra.
  - az elemekre, a megrepedt, eltört, vagy az ütődés nyomait viselő burkolatra.
  - A garanciális időszak alatt a készüléket ingyen megjavítják, vagy ténylegesen kicserélik (a forgalmazó belátása szerint) egy engedéllyel rendelkező szervizben.
  - A garancia nem vonatkozik a rugalmas szíjra, mivel az elhasználódó alkatrész.
- RENDELTESSZERŰ HASZNÁLAT A távcső szabadban végzett megfigyelések végzésére készült.

## RENDELTESSZERŰ HASZNÁLATI FELTÉTELEK

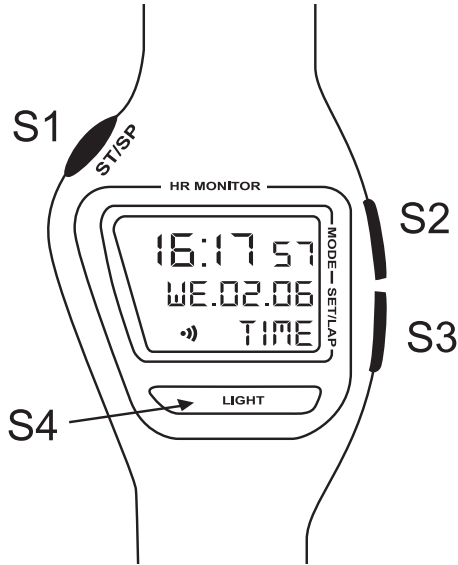
A CW Kalenji 700 pulzsmérő egy órából és egy mellkasi övből áll.

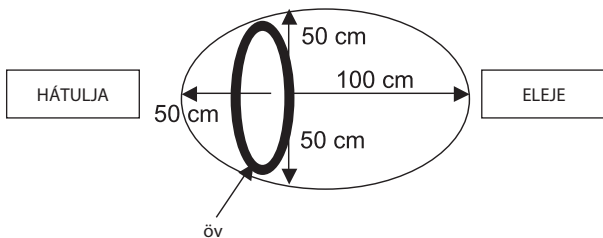
Az órát úgy tervezték meg, hogy az mérsékelt éghajlaton sokféle sporttevékenység végzése közben a csuklón vagy a kerékpárra szerelhető tartón legyen hordható. Különböző információkat nyújt, és a gombok segítségével különböző funkciókat, mint például stoppert indíthatunk el.

A rugalmas övet a mellkason kell elhelyezni.

Ha helyesen van elhelyezve, információt küld a karórának a szívritmus gyakoriságáról.

Ha az óra a kúp alakú adatvételi sávban található (lásd az ábrán), kijelzi a pulzusszámot, és egyéb kiegészítő információkat is nyújt (célzóna, a gyakorlat intenzitása, stb.), hogy segítsen Önnek irányítani és optimálissá tenni formába hozó vagy más edzéseit.





## HASZNÁLATI KORLÁTOZÁSOK

### Használati óvintézkedések

- Bánjon a készülékkel óvatosan, ne ejtse le, ne tegye ki nagyobb ütődéseknek.
- Ne szerelje szét a karórát. Ez megszüntetné a garanciát, amellett károkat okozhat, vagy megszüntetheti a vízállóságot.
- Ne tegye ki az órát szélsőséges hőmérsékleteknek. Ha az óra sokáig marad tűző napfényben, a kijelzője időlegesen elsötétedhet, lehűlés után azonban újra visszaáll a normális állapotra.
- Csak puha nedves ruhával tisztítsa az órát és az övet. Ne használjon tisztítószert, mert az kárt tehetne az óra anyagában. Csak az öv rugalmas része mosható mosógépben (30°-on).

### Vízállóság:

Ez az óra **5 atm** nyomáson vízálló.

Tehát használható nedves környezetben, erős esőben vagy zuhanyozás és úszás közben. Nem használható azonban sem búvárkodás közben, sem 5 méternél nagyobb mélységbe merüléskor. Ne használja a beállító gombokat a víz alatt. A mellkasi öv csak „ellenáll a nedvességnek”.

Tehát ellenáll az izzadságnak, viselhető esőben és nedves ruházat alatt. Ezzel szemben nem szabad zuhanyozás vagy úszás közben használni.

### ⚠ Figyelmeztetés!!!

Ez a készülék a szabadidős és sporttevékenység végzése közben való viselésre készült. Orvosi célokra nem használható.

A készülék és a jelen tájékoztató információi csak tájékoztató jellegűek, és betegség ellenőrzésére csak az Ön kezelőorvosának megkérdezésével és beleegyezésével használhatók. A sportolóknak azt is figyelembe kell venniük, hogy a maximális pulzusszám és az egyéni edzészónák megállapítása alapvetően fontosak a hatékony és kockázatmentes edzésprogram kialakításához. Ajánlatos kikérni a kezelőorvosa vagy más egészségügyi szakember véleményét a maximális pulzusszám, az Ön szíve felső és alsó terhelhetőségi határainak, az edzés gyakoriságának és időtartamának meghatározásakor, az Ön életkorának, fizikai erőnlétének és az elérni kívánt eredménynek figyelembe vételével.

És végül, mivel a rádiós átviteli rendszer esetleg zavarokat okozhat, nem tanácsoljuk a szívritmus-szabályozót viselőknak, hogy ilyen technológiával működő pulzusszámot viseljenek, mint a **CW Kalenji 700**.

Az óvintézkedések be nem tartása életveszélyt okozhat.

## ELSŐ HASZNÁLAT

A **CW Kalenji 700** pulzusszám mérő használata előtt szíveskedjen figyelmesen elolvasni a tájékoztatót, és kövesse pontosan a beállításokra vonatkozó utasításokat.

### Elemek

A mellkasi övben egy db CR 2032 3V-os elem van használatban.

Az órában egy db 2032 3V-os elem van.

### Óra:

Azt ajánljuk, hogy az órában ne végezze saját kezűleg az elemek cseréjét, hanem azt egy Kalenji termékekre szakosodott szervizben végeztesse el. Az elem saját kezű kicserélése közben ugyanis megsérülhet a szigetelést, és elvész az óra vízállósága, valamint a termékre vállalt garancia is.

Mielőtt elmenne a forgalmazóhoz, érdeklődjön, van-e raktáron az elemből.

### Mellkasi öv:

Ha a pulzusszám kijelzése értelmezhetetlen, vagy ha nem villog az óra kijelzőjén a mérést jelző szív, pedig az óra elég közel van az övhöz, akkor valószínűleg ki kell cserélni az elemet a mellkasi övben.

Ön saját maga is könnyen elvégezheti az elem cseréjét az övben, minden különös szerszám használata nélkül.

### Az elem kicserélése:

- Egy pénzérme segítségével csavarozza le, majd vegye le az elemtartó rekesz tetejét.
- Az öv másik oldalát ütogetve vegye ki az elhasznált elemet.
- A kimerült elem helyére tegyen be egy 3 V-os CR2032 típusú lítium elemet, anélkül, hogy hozzáérne a 2 pólushoz (mert ettől kimerülhet), a + pólussal (nyomtatott felülettel) felfelé fordított helyzetben.
- Gondosan helyezze vissza a rekesz tetejét (ügyelve a szigetelésre), majd egy negyed fordulattal fordítsa el a tetőt „close” állásba.

Ha probléma merülne fel, vegye fel a kapcsolatot a viszonteladóval.



## SELEJTEZÉS



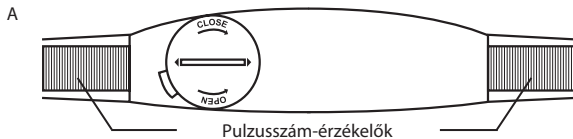
Az „áthúzott szemetesedény” szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket, és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából adja le egy erre szakosodott gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

## A MELLKASI ÖV ELHELYEZÉSE

A mellkasi övnek érzékelő és továbbító szerepe van.

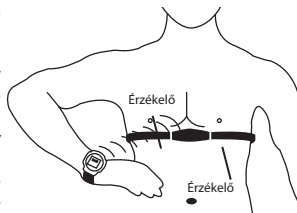
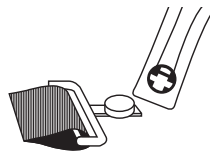
Megméri a bőr felületén az Ön szívdobbanásai által keltett feszültségkülönbséget. Ezután rádiójelek útján elküldi az órának az így kapott információt. A mérés pontossága, de a sportolás közben való kényelmes viselése is a megfelelő elhelyezéstől függ.

Ahogy az alábbi ábrán is látható, a központi rész két oldalán elhelyezett fekete gumifelületek az érzékelők.



### Készülék elhelyezése :

1. Vízrel vagy víz alapú elektromosan vezető géllal nedvesítse be az elektródákat a megfelelő érintkezés céljából.
2. A rugalmas szalag egyik oldalát vezesse be az övön található egyik lyukba.
3. Rögzítse az övet a mellkasa körül, aztán úgy helyezze el, hogy közvetlenül a mellizmok alatt legyen. Az egyik érzékelő a szív alá, a másik a jobb oldali mellizom alá kerüljön.
4. A rugalmas szalag hosszúságát úgy állítsa be, hogy az szilárdan tartson, de ne legyen kényelmetlen. Az övnek nem szabad elmozdulnia, ha Ön ugrál, vagy mozgatja a karját.
5. Az órát 50 cm-nyire közelítve ellenőrizze a megfelelő elhelyezést. A kijelzőn villognia kell a szívnek.



Ha az nem villog megfelelően:

- Csökkentse a távolságot az öv és az óra között.
- Jól nedvesítse be az érzékelőket, és igazítsa meg az övet.
- Ellenőrizze az elemek állapotát, különösen az övben levőét.

### ⚠ Figyelem!

- Lehetőség szerint ne tegye az érzékelőket túlságosan erős szőrrel borított területre.
- Hideg és száraz éghajlaton az övnek több percre is szüksége lehet ahhoz, hogy helyesen működjön. Az érzékelőknek ugyanis egy vékony izzadságrétegre van szükségük a bőrrel való megfelelő érintkezéshez.
- A mérés kezdetén az óra kb. 20 mp-ig nagyon magas értékeket mutathat. Ennek oka, hogy akkor áll be az algoritmus. A fenti idő elteltével a kijelző a helyes értéken fog megállapodni.
- Óvatosan dugja át a rugalmas szalag rögzítőjét az övön e célra kialakított lyukon. Tartsa meg a pecket az ujjával az öv mögé nyúlva.

## NAVIGÁCIÓS RENDSZER

A pulzsmérő készülék 6 üzemmóddal rendelkezik:

**TIME üzemmód** : az óra és a dátum kijelzése.

**HRM üzemmód** : a pulzusszám megjelenítése a felső sorban.

A gyakorlat időtartamának, az edzés %-os intenzitásának, a célzónában eltöltött időnek, az elégetett kalóriák számának, valamint az átlagos és a legmagasabb pulzusszám kijelzése a középső sorban.

A szív alakú jelzés és a célzóna túllépését jelző nyílak megjelenítése.

Kijelzi az erőfeszítés után a pihenési pulzusszámhoz való visszatéréshez szükséges időt.

**DATA üzemmód** : kijelzi az egyes edzések memóriában tárolt adatait:

az edzés idejét, intenzitását, a célzónában eltöltött időt, az elégetett kalóriákat, az átlagos és a maximális pulzusszámot, a célzónán kívül töltött időt, a normális pulzusszámmra való visszaállítás idejét.

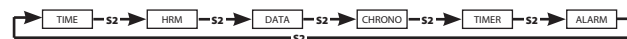
**CHRONO üzemmód** : kijelzi az edzés idejét és részidőt.

**TIMER üzemmód** : kijelzi a visszaszámlálást és a pulzusszámot.

**ALARM üzemmód** : kijelzi az ébresztés beállított időpontját és annak be- vagy kikapcsolt (**ON** vagy **OFF**) állapotát

Az egyik üzemmódról a másikra való átlépéshez nyomja meg az **S2** gombot.

A kijelzőn 2 mp-re feltűnik az üzemmód neve (TIME, HRM stb.), majd megjelenik a funkció alapjelzése.



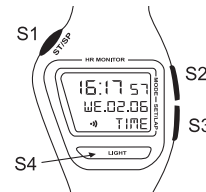
## AZ EGYES ÜZEMMÓDOK BEMUTATÁSA

### Praktikus információk :

- Beállítások során az **S1** nyomógombbal lehet növelni az értéket.
- Meggyorsíthatja a beállítást, ha lenyomva tartja az **S1** gombot, ekkor gyorsabban pörögnek az értékek.
- Ha a beállítás során néhány mp-ig egyik gombot sem nyomja meg, az óra automatikusan kilép a beállítás üzemmódból.

### 1 - Óra üzemmód (time)

- S1** : óránkénti hangjelzés
- S2** : üzemmód
- S3** : beállítás / nullázás.
- S4** : világítás.



### Az óra, a dátum és a 12 / 24 órás kijelzés beállítása

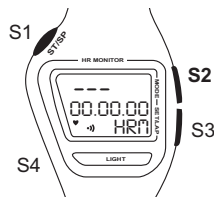
- Idő üzemmódban (**TIME**) nyomja le 3 mp-ig az **S3** nyomógombot.
- Az órák kijelzése villog. Az **S1** gombbal állítsa be az órát.
- Érvényesítse a beállítást az **S2** gomb megnyomásával. A percek száma villog.

- Állítsa be a perceket az **S1** gombbal. Nyomja meg egymás után többször az **S2** nyomógombot a mp-ek, az év, a hónap, a dátum és a 12 / 24 óras kijelzési mód beállításához. A hét napjának kijelzése automatikusan történik.
- Nyomja meg az **S3**-at a beállításból való kilépéshez.

A hangjelzés beállítása

Az óra (**TIME**) üzemmódban nyomja meg **S1**-et az óránkénti hangjelzés be- vagy kikapcsolásához (minden egész óra átlépésekor megszólal a hangjelzés).

## 2 - Kardio üzemmód (HRM)



- S1** : óránkénti hangjelzés
- S2** : üzemmód
- S3** : beállítás / nullázás.
- S4** : világítás.

Apulzusról üzemmód (**HRM**) kijelzése

A **HRM** üzemmódban a felső sor jelzi a pulzusszámot a percenkénti szívdobbanások számával.

A szív alakú jelzés megjelenik a kijelző alján.

Ez utóbbi villog, amikor jelt kap a mellkasi öv jeladójától.

A középső sorban 4 különböző információ látható :

- A gyakorlat kezdete óta eltelt teljes idő.
- A gyakorlat kezdete óta a célzónában eltöltött idő
- az átlagos pulzusszám
- a legmagasabb pulzusszám

Az egyik kijelzésről a másikra való átlépéshez nyomja meg az **S3** gombot.

A **CW Kalenji 700** a célzónához két különböző üzemmóddal rendelkezik:

- kézzel beállított célzóna a felső és alsó határ pulzusszámának közvetlen megadásával.

- automatikus célzóna, mely a felső és alsó határokat az adott gyakorlat intenzitásának függvényében számítja ki.

A kardio üzemmód beállítása

1. A HRM üzemmódban az **S2** gomb megnyomásával lehet átlépni. A beállítás üzemmódba való belépéshez tartsa lenyomva az **S3** gombot 3 mp-ig. Megjegyzés : Minden művelet után az **S2** gomb lenyomásával lehet átlépni a következő paraméter beállításához.
2. Az **S1** gombbal állítsa be a nemét : „**MALE**” férfit, „**FEMALE**” nőt jelent. Lépjen át a következő beállításához az **S2** megnyomásával. Az **S1** gombbal állítsa be az életkorát. Lépjen át a következő beállításához.
3. Ezután adja meg a testsúly mértékegységét („ **kg** ” vagy „ **lb** ”) Lépjen át a következő beállításához. Érvényesítse a testsúlyt az **S1** gomb megnyomásával. Lépjen át a következő beállításához.
4. Ezután válassza ki a testmagasság mértékegységét („ **cm** ” vagy „ **’—”** ” láb). Lépjen át a következő beállításához. Ezután állítsa be a testmagasságát az **S1**

gombbal. Lépjen át a következő beállításához.

5. Ezután állítsa be az edzések gyakoriságát az **S1** gombbal : „ 0 ” = ritkán edz, „ 1 ” = rendszeresen edz, „ 2 ” = intenzíven edz. Ez az adat az elégetett kalóriák számának kiszámításakor helyesbítő tényezőként használatos. Lépjen át a következő beállításához.
6. Válassza ki ezután az egyik célzóna üzemmódot : „**auto**” esetén a célzónát automatikusan számítja ki a kívánt intenzitás szerint, „**manu**” esetén kézzel adhatja meg a célzóna alsó és felső határa. Lépjen át a következő beállításához.
7. Ha a kézi beállítást („**manu**”) választotta, akkor itt megadhatja a célzóna alsó határát. „**SET LO**” látszik a kijelzőn. Állítsa be a kívánt értéket az **S1** gombbal. Lépjen át a felső határ beállításához az **S2** gombbal. „**SET HI**” látszik a kijelzőn. Állítsa be a kívánt értéket az **S1** gombbal.
8. Ha az automatikus üzemmódot („**auto**”) választotta, akkor itt megadhatja a nyugalmi pulzusszámát. Azt reggel, felébredéskor, mindenfajta fizikai tevékenység előtt kell megmérni. Állítsa be az értéket az **S1** gombbal. Alapértelmezésben ez az érték percenkénti 50-es pulzusszám, de percenkénti 30-tól kezdve állíthatja be az értéket. Lépjen át a következő beállításához.
9. Állítsa be a maximális pulzusszámot. Az alapértelmezésben megjelenő érték az Ön életkorát és nemét figyelembe vevő elméleti számítás eredménye. Ha kívánja, módosíthatja ezt az értéket az **S1** gombbal. Ha pontosan szeretné ismerni a maximális pulzusszámát, azt javasoljuk, végeztesse el orvosával egy terhelési vizsgálatot. Lépjen át a következő beállításához.
10. Állítsa be a célzóna %-ban kifejezett alsó határát. „**Min In**” látszik a kijelzőn. Állítsa be a kívánt értéket az **S1** gombbal, majd lépjen át a felső határ („**Max In**”) beállításához az **S2** megnyomásával. Állítsa be a kívánt értéket az **S1** gombbal.
11. Amikor beállította a célzóna határértékeit, nyomja meg az **S2** gombot, hogy beállíthassa a célzóna túllépését jelző hangjelzés bekapcsolását. Az **S1** megnyomásával válassza ki az „**ON**” vagy „**OFF**” értéket.
12. Miután bekapcsolta a célzóna elhagyását jelző riasztást, az **S1** gombbal bekapcsolhatja a pihenési pulzusszámra történő visszaállítás jelzését is az „**ON RECUP**” vagy „**OFF RECUP**” kiválasztásával. Fogadja el az **S2** gomb megnyomásával. Ezután az **S1** megnyomásával adja meg azt a pihenési pulzusszámot, amit az edzés befejezése után el akar érni.
13. Az **S3** gomb megnyomásával fogadja el a beállításokat, és lépjen ki a beállítás üzemmódból.

### A kardio üzemmód használata

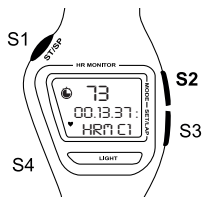
Mielőtt belépne a kardio üzemmódba, ügyeljen az öv érintkezőinek megnedvesítésére és megfelelő elhelyezésére.

Távolodjon el a többi felhasználótól és a potenciális interferencia-forrásoktól (elektromos vezetékektől, számítógépektől, stb.).

Amikor az óra keresi az öv által sugárzott jelet, « --- » és « SEARCH » villog. Az órának kb. 20 mp-re van szüksége ahhoz, hogy stabil és megbízható értéket tudjon kijelteni (azaz a számítások elvégzéséhez és az adatok összehangolásához).

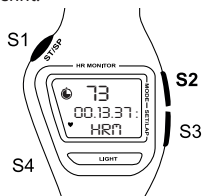
### ⚠ **Figyelem!**

Az órának egy kis időre van szüksége ahhoz, hogy megtalálja a jelet, majd kiszámítsa a szívritmus értékét, ezért az rendjén van, hogy várni kell néhány másodpercet, mielőtt kijelzi az értéket. A „search” szó látszik a kijelző utolsó sorában. Amikor az óra felismerte az övet, és azonosította a kódját, az kiíródik a kijelző alsó részén. Pl.: „HRM CX”. 4 lehetséges kód van: 1, 2, 3, 4. Itt egy példa az 1. számú kóddal:

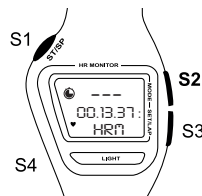


Ha az öv kódolatlan módban van, vagy ha Ön kódolatlan Géonaute övet használ, az utolsó sorban „HRM” látható.

Az öv kódoltból nem kódoltá vagy viszont történő átállításához járjon el az alábbi „Az öv beállítása” fejezet szerint.



Ha az óra semmilyen jelet sem érzékel, „...” jelzés marad a felső sorban.



### **Az óra szinkronizálása az övvel:**

Véteki probléma esetén Ön „kikényszerítheti” a kapcsolatot a MODE hosszan tartó (kb. 3 mp-es) lenyomásával. Azt is megteheti, hogy kilép, majd visszalép a kardio üzemmódba.

### ⚠ **Figyelem!**

Ha rendeltetésszerű használat esetén Ön szándékosan üzemmódot változtat (például, mert visszaszámlálást alkalmaz), és közben elveszíti a jelet, az óra átállhat egy, az előzőtől eltérő másik frekvenciára.

### **Az öv új kódjának alkalmazása:**

Amennyiben egy másik felhasználó ugyanazt a kódot használja, mint Ön, vagy a kijelzett érték a normálisnál magasabb, meg kell változtatnia az öv kódját. Ehhez vegye le az övet kb.15 mp-re, majd megfelelően helyezze vissza. Az öv egy új kódot fog alkalmazni: Pl.: „HRM C2”.

### ⚠ **Figyelem!**

Minden kódváltáskor, miután eltávolodott a többi felhasználótól és a potenciális interferencia-forrásoktól, meg kell keresetnie a jelet a « mode » hosszan tartó lenyomásával.

Ha előzőleg beállította az edzés célzónáját, akkor az óra a szív alakú jel mellett • vagy egy felfelé mutató nyilat jelenít meg, mutatva, hogy Ön jelenleg túllépi a célzónát, • vagy egy lefelé mutató nyilat, mutatva, hogy Ön még nem érte el a célzónát. Ha bekapcsolta a túllépést jelző riasztást, akkor hangos bip figyelmezteti Önt, amikor nincs a célzónában. Nyomja meg az **S3** gombot a középső soron látni kívánt érték kiválasztásához. A stoppert csak akkor lehet elindítani, ha az látszik a kijelzőn.

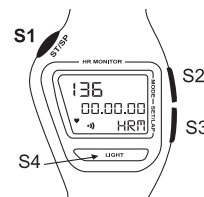
Nyomja meg az **S1** gombot az edzés időtartamának méréséhez.

A stopper alakú szimbólum villog a kijelző alján.

A zónában eltöltött idő, az átlagos és legmagasabb pulzusszám számításai be vannak kapcsolva.

A gyakorlat végzése során, vagy később az **S3** gomb megnyomásával megnézheti, mennyi idő telt el, mennyi időt töltött a célzónában, mekkora volt az átlagos és a legmagasabb pulzusszáma.

A gyakorlat időtartamának mérését az S1 gomb újabb megnyomásával állíthatja le. A stopper leállítása után az óra egy hangjelzéssel és az „OK RECUP” felirattal közli Önnel, hogy elérte a kívánt pihenési pulzusszámot.



A stopper nullázásához és az adatok memóriában történő tárolásához tartsa 3 mp-re lenyomva az **S3** gombot.

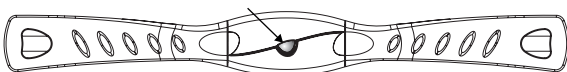
„SAVE” látszik a felső sorban. Az **S1** gomb megnyomásával válassza ki a „YES”-t az adatok tárolásához, vagy a „NO”-t az adatok közvetlen törléséhez. Érvényesítse az **S3** gomb megnyomásával.

Ha a „YES”-t választotta, az adatok bekerülnek a memóriába.

A HRM üzemmód nullázása megtörtént.

## Az öv kódolásának beállítása

Átlépés kódolt üzemmódból kódolatlanba (és viszont): Tartsa lenyomva sokáig (több mint 4 mp-ig) az öv külső oldalán található gombot, majd szinkronizálja az órát (a **MODE** gomb hosszan tartó lenyomásával).



Az öv kódjának megváltoztatása: Az öv minden használatkor (azaz minden felvételkor) szisztematikusan új kódot alkalmaz.

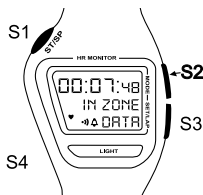
Vegye le az övet 15-20 mp-re, megfelelően helyezze vissza, majd szinkronizálja az órát

## ⚠ Figyelem!

Az öv minden beállításakor, miután eltávolodott a többi felhasználótól és a potenciális interferencia-forrásoktól, meg kell kerestetni a jelet a « mode » hosszan tartó lenyomásával.

## 3 - Memória üzemmód (DATA)

Az **S2** üzemmódválasztó gombbal válassza ki a DATA módot.



### A DATA mód kijelzése

Az alsó sorban megjelenik a fájl száma (DATA jelzéssel).

Ha a fájl üres, „no data” látszik a kijelzőn.

A középső sor mutatja az egyes kijelzett paramétereket (az edzés idejét, intenzitását, a célzónában eltöltött időt, az elégetett kalóriákat, az átlagos és a maximális pulzusszámot, a célzónán kívül töltött időt, a pihenési pulzusszámra való visszaállás idejét).

A felső soron látszik az egyes paraméterekhez tartozó érték.

### A DATA mód használata

Az **S2** gombbal válassza ki a DATA módot. A készülék automatikusan kijelzi a fájl tartalmát. A fájl tartalmának törléséhez tartsa lenyomva az **S3** gombot 3 mp-ig. „ERASE” jelenik meg a középső sorban.

Érvényesítse az **S3** gomb megnyomásával.

## 4 - Stopper üzemmód (CHRONO)

Az **S2** üzemmódválasztó gombbal válassza ki a stopper.

### A stopper kijelzése.

A felső sorban jelenik meg az edzés teljes időtartama.

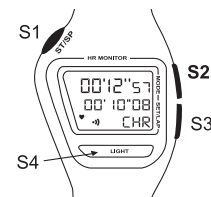
A középső sorban jelenik meg a részidő.

**S1** : a stopper indítása

**S2** : üzemmód

**S3** : részidők / nullázás

**S4** : világítás.



### A stopper használata

Nyomja meg az **S1** gombot a stopper elindításához.

A két sorban egyszerre jelenik meg az edzés időtartama.

A stopper alakú szimbólum villog a kijelző alján.

Nyomja meg az **S3** gombot egy részidő méréséhez.

A gyakorlat kezdete óta eltelt idő kijelzése 5 másodpercre megáll a felső vonalon.

A középső sor mutatja a részidőt.

Ezen adatok kijelzése után a stopper újra a normál kijelzéshez tér vissza.

A felső sorban a gyakorlat kezdete óta eltelt idő múlása látszik, a középső sorban pedig az előző „LAP” óta eltelt idő.

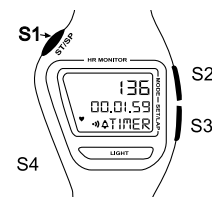
Nyomja meg az **S1** gombot a stopper megállításához. A stopper alakú jelzés eltűnik.

A stopper nullázásához tartsa lenyomva 3 mp-ig az **S3** gombot.

Mindkét sor villog, majd az értékek nullázódnak.

## 5 - Visszaszámlálás üzemmód (TIMER)

Az **S2** üzemmódválasztó gombbal válassza ki a visszaszámlálást.



### A visszaszámlálás kijelzése

A felső sorban jelenik meg az előre beállított időtartamból hátralevő idő.

A középső sorban a pulzusszám látszik.

Az alsó sorban a TIMER szó látszik.

### Visszaszámlálás beállítása

A beállítás üzemmódba való belépéshez tartsa lenyomva az **S3** gombot 4 mp-ig. A másodpercek számjegye villog. Állítsa be a másodpercek értékét az **S1** gombbal. Lépjen át a percek, majd az órák beállításához az **S2** gomb megnyomásával. A kívánt időtartam beállítása után válassza ki a „REPEAT ON” jelzést a visszaszámlálás ismétléséhez, vagy a „REPEAT OFF” jelzést az egyszeri visszaszámláláshoz.

Az **S3** gomb megnyomásával fogadja el a beállításokat, és lépjen ki a beállításból.

A visszaszámlálás használata

A visszaszámlálást az **S1** gomb megnyomásával indíthatja el.

Az idő visszaszámlálása az előre beállított időtartamtól kezdődik.

Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a készülék hangjelzést ad.

Ha Ön a „**REPEAT OFF**” opciót választotta, a visszaszámlálás 0-n megáll, ha viszont a „**REPEAT ON**”-t választotta, a visszaszámlálás újraindul.

A visszaszámlálás leállításához nyomja meg az **S1**-et, ha pedig nullázni kívánja, akkor az **S3** gombot nyomja le 2 mp-re.

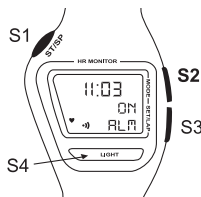
## 6 - Ébresztés üzemmód (ALARM)

**S1** : az ébresztés bekapcsolása

**S2** : ébresztés üzemmód

**S3** : érvényesítés és kilépés a beállításból

**S4** : világítás



Az ébresztés üzemmód beállítása

Lépjen be az ALM üzemmódba az **S2** gomb megnyomásával. Tartsa lenyomva az **S3** gombot az órák beállításához. Állítsa be a kívánt értéket az **S1** gombbal.

Fogadja el a beállítást az **S2** gomb megnyomásával.

Állítsa be a perceket az **S1** gombbal. Az **S3** gomb megnyomásával fogadja el a beállításokat, és lépjen ki a beállítás üzemmódból.

Az ébresztés automatikusan bekapcsolódik. „**ON**” és a .) jelzés látszik a kijelzőn. Az ébresztés be- és kikapcsolása. Az **S1** gombbal kapcsolja be az ébresztést. „**ON**” és az ébresztés jelzése látszik a kijelzőn.

Az ébresztés jelzése óra üzemmódban is látszik. Az ébresztés kikapcsolásához nyomja meg **S1**-et. „**OFF**” látszik, az ébresztés szimbóluma eltűnik a kijelzőről.

Az ébresztés használata

Az ébresztés a beállított időpontban csenget.

A megszólaló csengetést bármelyik gomb lenyomásával el lehet hallgattatni.

## JELLEMZŐK

• Az óra vízállósága : **5ATM**

• Az óv vízállósága : 1 ATM (úszáshoz nem alkalmas).

• Hőmérséklet : -10°C (14°F) és +50°C (122°F) között

• Rádióátvitel : amplitúdó modulációval 5 kHz-es vívőfrekvencián

• Stopper 0-tól 99 óra 59 perc 59,99 mp-ig, felbontás 1/100 mp

• Stopper az edzéshez: 0-tól 99 óra 59 perc 59,99 mp-ig, felbontás 1 mp

Elemek :

- Óra : CR 2032 (nem cserélhető saját kezűleg)

- Óv : CR 2032

- Átlagos (pulzusmérő üzemmódban heti 5 órás) használat esetén az elemek élettartama : 1,5 év az órában és kb. 1 év az óvben.

⚠ **Figyelem!** A háttérvilágítás használata rendkívüli mértékben fogyasztja az

áramot (2000-szer többet, mint az óra normál működése).

Ennek a funkciónak a gyakori használata az elemek élettartamának rendkívüli megrövidüléséhez vezethet.

Ákár néhány óras használat után is szükségessé válhat az elemcsere.

## DIAGNOSZTIKAI TÁBLÁZAT

Ha a probléma megoldását nem találja ebben a diagnosztikai táblázatban, szíveskedjen a Kalenji szervizszolgálatához fordulni.

Probléma	Okok / Művelet / Eljárás
1 - Nincs pulzusszámjelzés.	<p><b>1.1 - Az elektródák nem elég nedvesek.</b> Nedvesítse be az elektródákat vízzel vagy jó vezetőképességű víz alapú géllal.</p>
	<p><b>1.2 - Az óv nincs megfelelően felhelyezve.</b> 1. A tájékoztatóban szereplő ábra szerint ellenőrizze az óv elhelyezését a mellkasán. 2. Távolodjon el a többi felhasználótól. 3. A „MODE” hosszantartó (kb. 3 mp-es) lenyomásával szinkronizálja az órát.</p>
	<p><b>1.3 - Az óra nem megfelelően használta.</b> Nullázza újra az órát az alábbiak szerint: 1. Távolodjon el a többi felhasználótól. 2. A „MODE” hosszantartó (kb. 3 mp-es) lenyomásával szinkronizálja az órát. Figyelem! Az órának egy kis időre van szüksége ahhoz, hogy megtalálja a jelet, majd kiszámítsa a szívritmus értékét, ezért az rendjén van, hogy várni kell néhány másodpercet, mielőtt kijelzi az értéket.</p>
	<p><b>1.4 - A készülék interferenciát érzékel.</b> Lehet, hogy Ön éppen nagyon erős mágneses térben, magasfeszültségű vezeték, vasúti felső vezeték, rádiókommunikációs berendezés, stb. közelében tartózkodik. Ilyenkor távolodjon el attól a helytől, és nullázza újra az órát.</p>
2 - Az órán gyenge vagy olvashatatlan a kijelzés.	<p><b>1.5 - Az óvben lemerülőben van vagy lemerült az elem.</b> Közelítse a pulzusmérő órát az óvhöz, és a fenti két pontban leírt végrehajtása után ellenőrizze, hogy helyreállt-e a jelek fogadása. Ha szükséges, a leírás szerint cserélje ki az elemet az óvben.</p>
	<p><b>2.1 - A pulzusmérő órában gyenge az elem.</b> A pulzusmérő órában az elemet egy Kalenji-ra szakosodott szervizben cseréltesse ki.</p>
3 - A kijelzett pulzusszám pörög, vagy túlságosan magas.	<p><b>3.1 - Ön egy másik futó szívritmusának jeleit fogja, és „HRM” látszik a 3. sorban: Az óv nem továbbít kódolt jelet.</b> Átlépés „kódolt” üzemmódba: 1. Távolodjon el a többi felhasználótól. 2. Nyomja meg több mint 4 mp-re az óvön található gombot, majd 3. a „MODE” hosszantartó (kb. 3 mp-es) lenyomásával szinkronizálja az órát.</p>
	<p><b>3.2 - Ön egy másik futó szívritmusának jeleit fogja, és „HRM C...” látszik a 3. sorban: Ugyanazt a kódot használja, mint a másik felhasználó.</b> Az óv új kódjának alkalmazása: 1. Távolodjon el a többi felhasználótól. 2. Vegye le az óvet kb. 15 mp-re, majd megfelelően helyezze vissza. 3. a „MODE” hosszantartó (kb. 3 mp-es) lenyomásával szinkronizálja az órát.</p>
	<p><b>3.3 - A készülék interferenciát érzékel.</b> Lehet, hogy Ön éppen nagyon erős mágneses térben, magasfeszültségű vezeték, vasúti felső vezeték, rádiókommunikációs berendezés, stb. közelében tartózkodik. Ilyenkor távolodjon el attól a helytől, és nullázza újra az órát.</p>
	<p><b>3.4 - Az óv dörzsölődik.</b> Ellenőrizze, hogy az óv kellően szoros-e, és jól be vannak-e nedvesítve az elektródák. Az óv dörzsölődése is jelet küld, de az nem felel meg a pulzusszámnak.</p>



Probléma	Okok / Művelet / Eljárás
3 - A kijelzett pulzusszám pörög, vagy túlságosan magas.	<b>3.5 - Száraz, hideg időben rossz az elektromos vezetőképesség</b> Száraz, hideg időben előfordul, hogy a készülék néhány percen át téves információkat továbbít. Az érzékelőknek ugyanis egy vékony izzadságrétegre van szükségük a bőrrel való megfelelő érintkezéshez.
4 - Az edzés elején kijelzett pulzusszám értelmezhetetlen.	<b>4.1 - Az algoritmus felveszi a kezdő értéket.</b> Néhányszor tíz másodpercen át előfordulhat, hogy a kijelzett érték nem felel meg az Ön valódi pulzusszámnak. Ennek oka, hogy akkor áll be az algoritmus.
5 - A készülék rendellenesen működik.	<b>5.1 - A gombok nem a megfelelő funkciókat indítják el, vagy a készülék működése rendellenesen látszik.</b> Hajtson végre egy RESET utasítást a négy nyomógomb, tehát S1, S2, S3 és S4 egyidejű, 2 mp-ig tartó lenyomásával. Ezután hajtsa végre a beállításokat a tájékoztató szerint.
6 - Kardió üzemmódban a készülék hangjelzéseket ad.	<b>6.1 - A célzóna riasztásának paraméterezése nem megfelelő.</b> Valószínűleg be van kapcsolva a célzóna elhagyását jelző riasztás, és Ön elhagyta a célzónát. Járjon el a tájékoztatóban ismertetett módon a zóna beállításához, vagy a célzóna riasztásának kikapcsolásához.

## AZ EDZÉS ALAPELVEI

A hatékonyság és biztonság okán feltétlenül szükséges az edzéssel kapcsolatos néhány fiziológiai paraméter ismerete.

Az alábbi tanácsok csak tájékoztató jellegűek, olyan egészséges sportolóknak szólnak, akiknek semmiféle kóros tünetük sincs.

Nyomatékosan javasoljuk, hogy kérjen tanácsot kezelőorvosától az edzési zónák pontosabb megállapításához.

⚠ **Figyelem!** Ismerje meg, és ne lépje túl önön határait!!

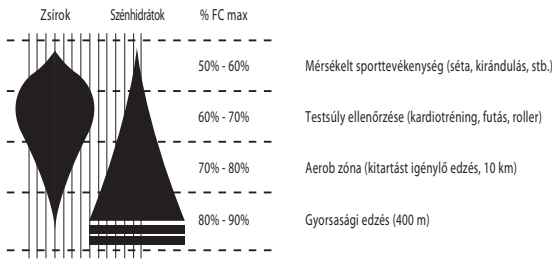
Ahhoz, hogy a lehető legjobban kiaknázhassa a testedzés jótéteményeit, először is a percnkénti pulzusszámban (bpm) kifejezett maximális pulzusszámát (**FCmax**) kell megismernie.

Az FCmax értéket az alábbi módon lehet hozzávetőleg kiszámítani:

**FCmax** = 220 – az Ön életkora

Egy formába hozó edzésprogram folyamán a különféle kitudított céloknak megfelelő specifikus eredményt többféle edzési zóna biztosítja.

Az edzés intenzitásától függően változik a szénhidrátok elégetéséből és a zsírok elégetéséből származó energiahányad.



Pl.: Egy 30 éves sportoló esetén, aki aerob erőnléti gyakorlatokat végez az állóképessége fokozása és 10000 m-es futóeredményének megjavítása céljából.

A célja elérése érdekében végzett legeredményesebb edzésprogram a maximális

szívritmusának 80-90%-ának sávjában lesz.

## AZ FCC-VEL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

A készülék megfelel az FCC szabályzat 15. szekciója előírásainak.

Működése a két alábbi feltételnek van alárendelve:

1. Ez a készülék nem okoz interferenciát.
2. A készüléknek fogadnia kell minden kapott interferenciát, még azokat is, amelyek nem kívánatos működést okoznak.

A készülék vizsgálata megtörtént, és az FCC szabályzat 15. szekciója előírásai szerint a B osztályba tartozó digitális készülékekre vonatkozó határok között megfelelőnek nyilvánították.

Az említett korlátozások célja a káros interferenciák hatásának csökkentése a lakóövezetben elhelyezett berendezések esetében. A készülék rádiófrekvenciás energiát állít elő, használ és továbbít, és ha nem az utasításban ismertetett módon van elhelyezve, káros interferenciát okozhat a rádiókommunikációban. Azt azonban nem lehet garantálni, hogy egy adott berendezésben egyáltalán nem keletkezik semmiféle interferencia.

Ha ez a berendezés a televízió- vagy rádióvetél számára káros interferenciát okoz, amelyeket a készülék kikapcsolása majd bekapcsolása útján lehet észlelni, a felhasználónak ajánlatos ezeket az interferenciákat kiküszöbölni az alábbiak közül egy vagy több eljárás alkalmazásával:

- A vevőantenna elfordításával vagy áthelyezésével.
- A készülék és a vevőkészülék közti távolság növelésével.
- A berendezésnek a vevőkészülék áramkörétől különböző áramkörre történő csatlakoztatásával.
- Az eladó, vagy egy gyakorlott rádió-TV-szerelő szakember tanácsának kikérésével.

⚠ **Figyelem!** Minden, a Kalenji által kifejezetten nem engedélyezett változtatás vagy módosítás a felhasználónak a készülék használatára adott engedély visszavonásával járhat.

## DIAGNOSZTIKAI ÜZEMMÓD

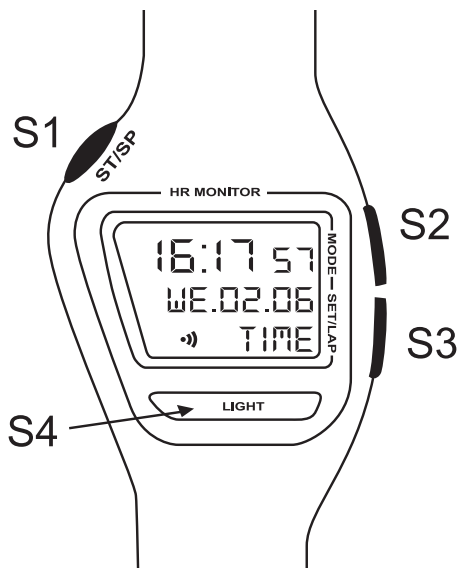
A készülék egy diagnosztikai üzemmóddal is rendelkezik:

- A diagnosztikai üzemmód elindításához tartsa lenyomva 2 mp-ig egyszerre az összes nyomógombot.
- A diagnosztikai üzemmód nullázásához nyomja meg, és tartsa lenyomva 2 mp-ig a **MODE** nyomógombot a rendszer alaphelyzetbe állításakor.
- A rendszer automatikusan elindítja az alábbi lépéssort: Az első sorban a modell száma, a másodikban a verzió száma látszik.
- Nyomja meg a **MODE** gombot a 2 soron a 0-tól 9-ig terjedő számjegyek megjelenésének ellenőrzéséhez. A kijelző ezután visszaáll a modell és a verzió számának kijelzésére.
- Ha bármikor megnyomja a **SET** gombot, kiléphet a diagnosztikai üzemmódból, és az óra visszaáll az idő kijelzésére.

## KAPCSOLAT

Szívesen meghallgatjuk az Ön visszajelzését termékeink minőségéről, funkcionálisáról és használatáról: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Vállaljuk, hogy a lehető legrövidebb időn belül válaszolunk Önnek.**



RU

Поздравляем Вас с покупкой пульсометра CW Kalenji 700! Если Вы регулярно занимаетесь спортом или хотите достигнуть больших результатов в тренировках, то пульсометр CW Kalenji 700 создан для Вас.

Пульсометр CW Kalenji 700 поможет Вам лучше организовать Ваши тренировочные программы и достигнуть желаемых результатов благодаря следующим функциям: автоматической целевой зоне со звуковым сигналом о превышении, одновременному отображению значений частоты сердечных сокращений (ЧСС) и секундомера или обратного отсчета, отображению интенсивности упражнения в % и сохранению данных о тренировке.

Это изделие работает по особенному принципу динамического измерения ЧСС. Пульсометр адаптируется к интенсивности нагрузки, чтобы предоставить оптимальное соотношение стабильности и реактивности измерения. Дизайн и удобство данного изделия также были тщательно продуманы, для его соответствия любому типу телосложения и облегчения его использования во время занятий спортом.

Перед использованием изделия внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией. Храните инструкцию в течение всего срока эксплуатации изделия.

## ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

OXYLANE гарантирует начальному покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и изготовления. На это устройство действует гарантия в течение двух лет со дня его покупки. Сохраняйте чек, так как он является доказательством покупки.

Действие гарантии не распространяется на:

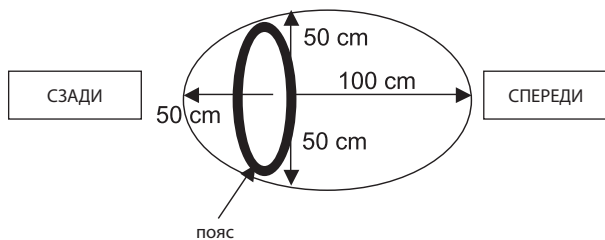
- повреждения, возникшие в результате неправильного использования, несоблюдения мер предосторожности или несчастных случаев, а также в результате неправильного технического обслуживания или коммерческого использования изделия.
  - повреждения, возникшие в результате ремонта лицами, не уполномоченными компанией OXYLANE.
  - элементы питания, потрескавшийся или сломанный корпус, а также корпус с видимыми следами ударных воздействий.
  - В период гарантийного срока компания обязуется бесплатно отремонтировать изделие в авторизованном сервисном центре или заменить его на эквивалентное (по усмотрению дистрибьютора).
- Гарантия не распространяется на эластичный ремешок, являющийся сменной деталью.

## НОРМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

Данный пульсометр состоит из часов и нагрудного пояса-передатчика. Часы предназначены для ношения на запястье или на ручке велотренажера во время занятий различными видами спорта в умеренном климате.

Часы служат для предоставления различных данных и осуществления с помощью кнопок таких функций, как, например, секундомер. Нагрудный пояс должен быть расположен на грудной клетке. При правильном расположении пояс передает на часы информацию о частоте сердечных сокращений. Находясь в зоне приема (см. схему), часы отображают ЧСС и предоставляют различные дополнительные сведения (целевая зона, интенсивность упражнения), чтобы управлять процессом тренировки и способствовать восстановлению Вашей формы.

RU



## ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

### Меры предосторожности :

- Бережно обращайтесь с изделием, не роняйте и избегайте сильных ударов.
- Не разбирайте часы. Это может привести к неполадкам в работе изделия или нарушению его герметичности и условия гарантии не будут соблюдены.
- Не подвергайте часы воздействию слишком высоких или слишком низких температур. Если часы находятся на солнце в течение длительного времени, то дисплей может временно потемнеть; после охлаждения он вернется в нормальное состояние.
- Протирайте часы и пояс только мягкой и влажной тканью. Не используйте моющие средства, так как они могут повредить материалы, из которых изготовлено изделие. В стиральной машине можно стирать только эластичную часть пояса (при 30°).

### Герметичность :

Водонепроницаемость часов равна **5 ATM**.

Таким образом, часы можно использовать во влажной среде, под сильным дождем, в душе или во время занятий плаванием.

Тем не менее, не рекомендуется нырять с часами или погружаться на глубину более 5 метров. Не нажимайте кнопки на часах под водой.

Нагрудный пояс-передатчик является только «водоотталкивающим».

Следовательно, пояс не пропускает пот и его можно носить под дождем или под мокрой одеждой. Тем не менее, не рекомендуется надевать пояс-передатчик, когда Вы плаваете или принимаете душ.

### ⚠ Предупреждение !!!

Это изделие предназначено для использования во время занятий спортом и отдыха. Пульсометр не является прибором медицинского наблюдения. Информация, полученная с помощью пульсометра или данной инструкции, должна лишь приниматься к сведению: только после консультации и согласия Вашего врача ее можно использовать для наблюдения патологии.

Спортсмены, имеющие хорошее здоровье, также должны учитывать, что определение максимальной частоты сердечных сокращений и личных тренировочных зон является необходимым элементом в планировании эффективной и безопасной тренировки.

Рекомендуется проконсультироваться с Вашим врачом или медицинским работником для того, чтобы в соответствии с Вашим возрастом, физической формой и ожидаемыми результатами определить Ваш максимальный пульс, нижний и верхний пределы ЧСС, а также частоту и продолжительность упражнения.

Наконец, в связи с тем, что система радиопередачи может вызвать различные помехи, лицам, использующим кардиостимуляторы, не рекомендуется применять пульсометры, работающие по данной технологии, например, **CW Kalenji 700**.

Несоблюдение данных мер безопасности может оказаться опасным для жизни.

## ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Перед использованием пульсометра **CW Kalenji 700** внимательно прочитайте инструкцию и тщательно соблюдайте последовательность действий при настройке.

### Элементы питания

В нагрудном поясе-передатчике используется элемент питания CR 2032 3V.

В часах используется элемент питания CR 2032 3V.

Часы :

Мы рекомендуем Вам самостоятельно не менять элемент питания в часах, а обратиться в сервисный центр ДЕКАТЛОН.

Самостоятельно производя смену элемента питания, Вы рискуете повредить соединение, нарушить герметичность, и лишиться гарантии на изделие.

При покупке пульсометра убедитесь в наличии элемента питания.

Нагрудный пояс :

Если показания ЧСС становятся некорректными или символ в виде сердца не мигает на экране, в то время как часы находятся в зоне приема, то, возможно, необходимо сменить элемент питания в нагрудном поясе. Вы можете самостоятельно менять элемент питания пояса, не прибегая к помощи специальных приспособлений.

Действия при замене:

- Отвинтите с помощью монеты крышку отделения для элемента питания, затем снимите ее.
- Постучите по обратной стороне пояса, чтобы достать старый элемент питания.
- Замените использованный элемент питания литиевым элементом питания CR2032 3V, не прикасаясь к 2 контактам (элемент питания может разрядиться), и расположите его таким образом, чтобы знак + оказался сверху.
- Осторожно наденьте крышку (обратите внимание на герметичное соединение), затем аккуратно привинтите ее до положения «close».

Если у Вас возникнут трудности, обратитесь к продавцу.



## ВТОРИЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА



Знак «перечеркнутого мусорного контейнера» означает, что настоящее изделие, а также входящие в него элементы питания нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации.

По окончании срока эксплуатации элементов питания и электронного изделия поместите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации.

Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО ПОЯСА-ПЕРЕДАТЧИКА

Нагрудный пояс работает как измеритель и передатчик.

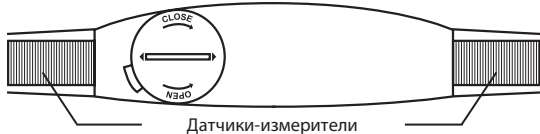
Он измеряет на поверхности кожи разницу потенциалов, создаваемую

биением Вашего сердца.

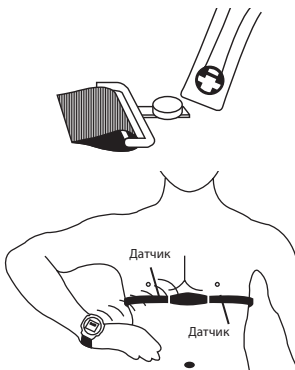
Затем с помощью радиосигнала пояс передает эту информацию на часы. Качество и точность измерения, а также комфорт во время тренировки зависят от правильного расположения пояса-передатчика. Как видно на схеме, расположенной сверху, датчики – это черные резиновые вставки по обеим сторонам центральной части пояса.

### Механизм закрепления:

1. Для того, чтобы обеспечить хороший контакт, увлажните датчики или нанесите на них гель-проводник на водной основе.
2. Вставьте один конец резиновой части пояса в одно из специально предусмотренных отверстий.



3. Закрепите пояс вокруг груди, затем расположите его непосредственно под грудными мышцами. Один из датчиков разместите под сердцем, другой – под правой грудной мышцей.
4. Отрегулируйте длину резиновой части пояса, чтобы он плотно, но комфортно охватывал грудную клетку. Пояс не должен смещаться, когда Вы прыгаете или двигаете руками.
5. Приблизив часы на 50 см, пр верьте, правильно ли Вы закрепили пояс. На экране должен мигать символ сердца.



Если он не мигает, то:

- Сократите расстояние между поясом и часами

- Хорошо увлажнив датчики, отрегулируйте расположение пояса.

- Проверьте состояние элементов питания, особенно те, которые расположены в поясе

⚠ **Внимание :**

- Не располагайте датчики на участках, густо покрытых волосами.
- В холодном и сухом климате должно пройти несколько минут прежде, чем пояс начнет корректно работать. Это нормальное явление, т.к. должна возникнуть пленка из пота, которая обеспечит контакт датчиков с кожей.
- В начале измерения часы могут показывать завышенные данные в течение примерно 20 секунд. Это связано с инициализацией алгоритма. Через 20 секунд на экране отобразятся правильные данные.
- Будьте осторожны, когда вставляете крепление резиновой части пояса в специально предусмотренное отверстие. Придерживайте выступ-язычок, подставив палец под пояс.

## СИСТЕМА НАВИГАЦИИ

Пульсометр имеет 6 различных режимов работы:

Режим **ВРЕМЕНИ (TIME)** : отображение времени и даты

Режим **ПУЛЬСОМЕТРА (HRM)** : отображение ЧСС на верхней строке.

На центральной линии отображаются значения секундомера тренировки,

интенсивность тренировки в %, время, проведенное в целевой зоне, расход калорий, средняя и максимальная ЧСС.

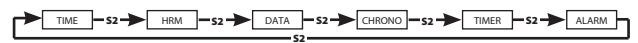
Отображает символ в виде сердца и стрелки выхода за пределы целевой зоны. Отображение времени, необходимого для восстановления после нагрузки.

**Режим ПАМЯТИ (DATA)** : отображение сохраненных сведений о каждой тренировке : время тренировки, интенсивность нагрузки, время, проведенное в целевой зоне, расход калорий, средняя и максимальная ЧСС, время, проведенное вне целевой зоны, время, необходимое для возвращения к исходной частоте.

**Режим СЕКУНДОМЕРА (CHRONO)** : отображение продолжительности занятия и промежуточного результата.

**Режим ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА (TIMER)** : отображение значений обратного отсчета и ЧСС.

**Режим БУДИЛЬНИКА (ALARM)** : отображение заданного времени для будильника, а также включения или отключения будильников (**ON** или **OFF**) Для того, чтобы перейти от одного режима к другому, нажмите на кнопку **S2**. Название режима (**TIME, HRM...**) отображается на экране в течение 2 секунд, затем появляется его основное меню.



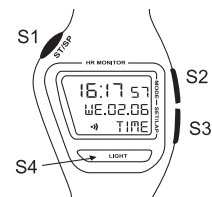
## ИНФОРМАЦИЯ О РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ

Практическая информация :

- Во время настройки кнопка **S1** позволяет изменять значение параметров.
- Для быстрого изменения значения параметров удерживайте кнопку **S1** во время настройки.
- Если во время настройки не нажимать на кнопки в течение нескольких секунд, то часы автоматически выйдут из режима настройки.

### 1 - Режим времени (time)

- S1** : почасовой сигнал
- S2** : режим
- S3** : настройка/сброс на ноль
- S4** : электролюминесцентная подсветка



Настройка времени, даты и формата 12/24h

- В режиме времени (TIME) удерживайте кнопку **S3** в течение 3 секунд.
- Мигает отображение часов. Настройте необходимое время с помощью кнопки **S1**.
- Подтвердите вашу настройку, нажав на кнопку **S2**. Мигает отображение минут.
- Настройте минуты с помощью кнопки **S1**. Последовательно нажимайте на кнопку **S2**, чтобы перейти к настройке секунд, года, месяца, даты и режима формата 12/24h. День недели отображается автоматически.
- Нажмите на кнопку **S3**, чтобы выйти из режима настройки.

Настройка звукового сигнала

В режиме времени (TIME), нажмите на кнопку **S1**, чтобы включить/выключить почасовой сигнал (каждый час издается звуковой сигнал)

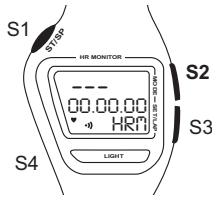
## 2 - Режим пульсометра (HRM)

### Отображение режима пульсометра (HRM)

В режиме HRM верхняя строка отображает ЧСС в ударах в минуту (уд/мин) Символ в виде сердца отображается внизу экрана. Этот символ мигает, когда часы получают сигнал от нагрудного пояса-передатчика.

Средняя строка отображает 4 разных параметров:

- S1** : почасовой сигнал
- S2** : режим
- S3** : настройка/сброс на ноль
- S4** : электролюминесцентная подсветка



- общее время с начала тренировки
- время, проведенное в целевой зоне с начала тренировки
- средняя ЧСС
- максимальная ЧСС Нажмите на кнопку **S3**, чтобы перейти от одного отображения к другому.

Пульсометр **CW Kalenji 500** предлагает два различных режима для настройки целевой зоны:

- ручной режим настройки целевой зоны с непосредственным вводом данных о верхнем и нижнем пределах в уд/мин
- автоматический режим настройки целевой зоны с расчетом верхнего и нижнего пределов в соответствии с заданной интенсивностью тренировки.

### Настройка режима пульсометра

1. Перейдите в режим HRM, нажав на кнопку **S2**. Для того, чтобы войти в режим настройки, удерживайте кнопку **S3** в течение 3 секунд. Примечание : После каждого действия переходите к настройке следующего параметра, нажав на кнопку **S2**.
2. Выберите Ваш пол с помощью кнопки **S1** : «MALE» для мужского пола и «FEMALE» для женского пола. Для того, чтобы перейти к следующей настройке, нажмите на кнопку **S2**. Настройте Ваш возраст с помощью кнопки **S1**. Перейдите к следующей настройке.
3. Выберите также единицу измерения веса («kg» (кг) или «lb» (фунт)). Перейдите к следующей настройке. Затем настройте Ваш вес, нажав на кнопку **S1**. Перейдите к следующей настройке.
4. Затем выберите единицу измерения роста («cm» (см) или «'—» (фут)). Перейдите к следующей настройке. Затем настройте Ваш рост, нажав на кнопку **S1**. Перейдите к следующей настройке.
5. Затем настройте уровень Вашей активности, нажав на кнопку **S1**. «0» = редкие занятия, «1» = регулярные занятия, «2» = интенсивные занятия. Эта информация используется как коэффициент коррекции для расчета расхода калорий. Перейдите к следующей настройке.
6. Затем выберите режим целевой зоны : «auto» для автоматического расчета пределов целевой зоны в соответствии с желаемой интенсивностью нагрузки или «manu» для ручной настройки верхнего и нижнего пределов целевой зоны. Перейдите к следующей настройке.
7. Если Вы выбрали ручной режим («manu»), Вы переходите к настройке нижнего предела целевой зоны. На экране отображается «SET LO». Настройте необходимое значение параметра с помощью кнопки **S1**. Перейдите к настройке верхнего предела, нажав на кнопку **S2**. На экране отображается «SET HI». Настройте необходимое значение параметра с помощью кнопки **S1**.
8. Если Вы выбрали автоматический режим («auto»), Вы переходите к настройке Вашей ЧСС в состоянии покоя. Этот параметр измеряется утром

после сна до физических упражнений. Настройте значение параметра с помощью кнопки **S1**. Исходное значение, отображаемое на экране, – 50 уд/мин, но Вы можете настроить значение от 30 уд/мин. Перейдите к следующей настройке.

9. Затем настройте Вашу максимальную ЧСС. Исходное значение, отображаемое на экране, рассчитывается исходя из Вашего возраста и Вашего пола. При желании Вы можете изменить это значение с помощью кнопки **S1**. Чтобы точно знать Вашу максимальную ЧСС мы Вам советуем пройти с Вашим врачом силовой тест. Перейдите к следующей настройке.
10. Затем настройте нижний предел целевой зоны, выражаемый в процентах. На экране отобразится «Min In». Установите необходимое значение параметра с помощью кнопки **S1**, затем переходите к установке верхнего предела («Max In»), нажав на кнопку **S2**. Установите необходимое значение параметра с помощью кнопки **S1**.
11. После настройки пределов целевой зоны, нажмите на кнопку **S2** для включения звукового сигнала о превышении. Выберите «ON» или «OFF», нажав на кнопку **S1**.
12. После того, как Вы включили звуковой сигнал о превышении, Вы можете активировать функцию восстановления, выбрав «ON RECUP» или «OFF RECUP» нажатием кнопки **S1**. Подтвердите выбор, нажав на кнопку **S2**. Нажав на кнопку **S1**, выберите затем ЧСС, к которой Вы хотите вернуться после упражнения.
13. Подтвердите выбор и выйдите из режима настройки, нажав на кнопку **S1**. Пользование режимом пульсометра.

### Пользование режимом пульсометра.

Перед входом в кардио-режим удостоверьтесь, что пояс-передатчик увлажнен и надет надлежащим образом.

отойдите от пользователей других пульсометров и потенциальных источников помех (линии электропередач, компьютеры, и т. д.)

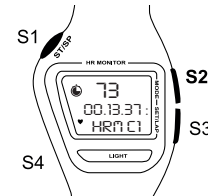
Когда часы ищут сигнал, подаваемый поясом, на дисплее мигает “----” и “SEARCH”.

Необходимо 20 секунд (время для подсчета и обработки данных) для того, чтобы часы отображали устойчивое и точное значение.

### ⚠ Внимание:

Часам необходимо некоторое время для обнаружения сигнала и расчета частоты сердечных сокращений, поэтому период ожидания в несколько секунд, пока высветится показание, является нормальным. В нижней строке отображается слово «search».

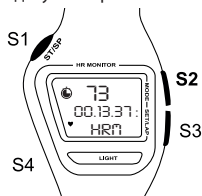
Когда часы распознают пояс-передатчик и идентифицируют его код, этот код высвечивается внизу экрана. Например: « **HRM CX** ». Существует 4 возможных кода: 1, 2, 3, 4. вот пример с кодом n°1 :



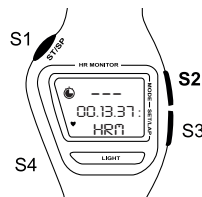
В случае, если пояс-передатчик используется в бескодированном режиме или вы используете некодированный пояс Géonaute, в нижней строке высвечивается: « **HRM** ».

Чтобы перевести пояс-передатчик из кодированного режима в некодированный

и наоборот, обратитесь к разделу « Настройка пояса-передатчика » ниже.



В случае, если часы не находят сигнала, в верхней строке постоянно высвечивается «...».



#### Синхронизация часов с поясом-передатчиком:

При возникновении проблем с приемом сигнала можно провести «принудительную» попытку связи, нажав и удерживая кнопку **MODE** (около 3 секунд). также можно выйти из кардио-режима и войти в него повторно.

#### ⚠ Внимание:

если при нормальном использовании прибора вы специально производите смену режима (например, для использования таймера) и на какой-то момент сигнал пропадает, часы могут перенастроиться на частоту, отличную от той, на которой вы работаете.

Перекодировка пояса-передатчика:

В случае если ваш код совпадает с кодом другого пользователя, или значения, показываемые прибором, необычно высоки, нужно изменить код вашего пояса-передатчика.

Для этого снимите пояс с себя приблизительно на 15 секунд, после чего наденьте его снова надлежащим образом. Поясу присвоится новый код: Например: « **HRM C2** ».

#### ⚠ Внимание:

После каждой смены кода необходимо провести принудительный поиск сигнала, нажав и удерживая « mode », отойдя от других пользователей пульсметров и потенциальных источников помех.

**Если Вы предварительно установили целевую зону упражнения, то на часах на уровне символа в виде сердца отобразится:**

- либо стрелка вверх, которая укажет на то, что Вы в настоящий момент превышаете целевую зону
- либо стрелка вниз, которая укажет на то, что Вы не достигли целевой зоны.

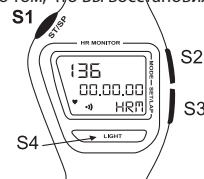
Если Вы включили звуковой сигнал о превышении, то он Вас предупредит о том, что Ваш пульс вышел за пределы целевой зоны.

Нажмите на кнопку **S3**, чтобы выбрать необходимый режим отображения на центральной строке. Чтобы включить секундомер, необходимо, чтобы он был отображен на экране.

Нажмите на кнопку **S1** для включения секундомера упражнения.

Символ в виде секундомера мигает внизу монитора. Функции учета проведенного в зоне времени, а также средней и максимальной ЧСС активированы. Нажав на кнопку **S3**, Вы можете следить во время или после тренировки за истекшим временем, за временем, проведенным в целевой зоне, за средней и максимальной ЧСС

Чтобы остановить секундомер упражнения, снова нажмите на кнопку **S1**. После остановки секундомера, Ваш аппарат с помощью звукового сигнала и надписи «OK RECUP» известит Вас о том, что Вы восстановили желаемую ЧСС.



Чтобы сбросить значения секундомера на ноль и сохранить данные в памяти, удерживайте кнопку **S3** в течение 3 секунд.

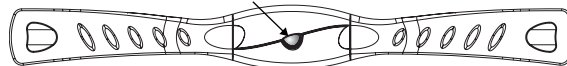
На верхней строке отобразится «**SAVE**». Нажав на кнопку **S1**, выберите «**YES**» для сохранения данных в памяти или «**NO**» для их немедленного удаления.

Подтвердите выбор, нажав на кнопку **S3**. Если Вы выбрали «**YES**», то данные сохранены.

Значения режима HRM сброшены на ноль.

#### Настройка кодирования пояса

Переход из кодированного режима в некодированный (и наоборот): Нажмите и удерживайте (>4 сек.) кнопку, расположенную на передней стороне пояса, после чего синхронизируйте часы (длительным нажатием на кнопку **MODE**).



**Изменение кода пояса-передатчика:** При каждом следующем использовании поясу присваивается новый код(то есть каждый раз при включении прибора)

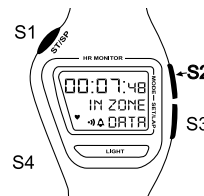
Снимите пояс на 15-20 секунд, снова правильно закрепите его, после чего произведите синхронизацию часов.

#### ⚠ Внимание:

После каждой настройки пояса необходимо синхронизировать часы, нажав и удерживая « mode », отойдя от других пользователей пульсметров и потенциальных источников помех

### 3 - Режим памяти (DATA)

Выберите режим DATA с помощью кнопки режима **S2**.



#### Отображение режима DATA.

На нижней строке отображается номер файла памяти (обозначено DATA). Если в файле памяти отсутствуют данные, то отображается «no data». На центральной строке отображены различные параметры (время тренировки, интенсивность нагрузки, время, проведенное в целевой зоне, расход калорий, средняя и

максимальная ЧСС, время, проведенное вне целевой зоны, время, необходимое для возвращения к исходной частоте). Верхняя строка отображает значения каждого из этих параметров.

#### Использование режима памяти DATA.

Выберите режим DATA с помощью кнопки режима **S2**.

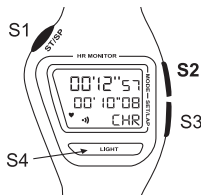
Прибор автоматически отображает содержимое файла памяти.

Чтобы стереть содержимое файла памяти, удерживайте кнопку **S3** в течение 3 секунд. На центральной строке появляется «ERASE».

Подтвердите выбор, нажав на кнопку **S3**.

### 4 - Режим секундомера (CHRONO)

Выберите режим секундомера с помощью кнопки режима **S2**.



**S1** : включение секундомера

**S2** : режим

**S3** : промежуточные результаты/сброс на ноль

**S4** : электролюминесцентная подсветка

Отображение секундомера.

Верхняя строка отображает общее время упражнения.

Центральная строка отображает промежуточный результат.

Использование секундомера

Нажмите на кнопку **S1** для включения секундомера.

Время упражнения отображается одновременно на обеих строках.

Символ в виде секундомера мигает внизу экрана.

Чтобы зафиксировать промежуточный результат, нажмите на кнопку **S3**. Общее время с начала тренировки отображается на верхней строке в течение 5 секунд.

Промежуточные результаты отображаются на центральной строке.

Секундомер возобновит обычное отображение времени через 5 секунд.

Общее время с начала тренировки отображается на верхней строке, а время, прошедшее с момента измерения последнего промежуточного результата («LAP»), отображается на центральной строке.

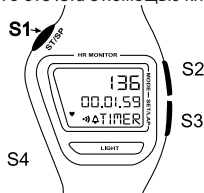
Нажмите на кнопку **S1**, чтобы остановить секундомер, символ в виде секундомера исчезнет.

Чтобы сбросить значения секундомера на ноль, удерживайте кнопку **S3** в течение 3 секунд.

Обе строки мигают, затем значения сбрасываются на ноль.

### 5 - Режим обратного отсчета времени (TIMER)

Выберите режим обратного отсчета с помощью кнопки режима **S2**.



Отображение режима обратного отсчета

Верхняя строка отображает учет времени в соответствии с длительностью предварительно заданного интервала. Центральная строка отображает ЧСС. На нижней строке отображается TIMER.

Настройка обратного отсчета времени

Удерживайте кнопку **S3** в течение 4 секунд, чтобы войти в режим настройки длительности интервала. Мигают цифры секунд. Установите значение секунд с помощью кнопки **S1**. Переходите к настройке минут, затем часов, нажав на кнопку **S2**. После того, как Вы установили длительность интервала, выберите «great on» для возобновляемого обратного отсчета времени или «repeat off» для однократного обратного отсчета времени.

Подтвердите выбор и выходите из режима настройки, нажав на кнопку **S3**.

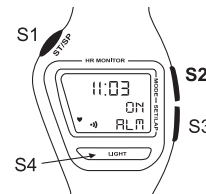
Использование обратного отсчета времени

Нажмите на кнопку **S1**, чтобы начать обратный отсчет времени.

Время будет отсчитываться с учетом длительности предварительно заданного интервала. Когда обратный отсчет достигает нуля, аппарат издает звуковой сигнал. Механизм либо остановится на отметке 0, если Вы выбрали «REPEAT OFF», либо возобновит обратный отсчет, если Вы выбрали «REPEAT ON».

Нажмите на кнопку **S1** для остановки обратного отсчета и удерживайте кнопку **S3** в течение 2 секунд для сброса значения обратного отсчета на ноль.

### 6 - Режим будильника (ALARM)



**S1** : включение будильника

**S2** : режим будильника

**S3** : подтверждение выбора и выход из режима настройки

**S4** : электролюминесцентная подсветка

Настройка режима будильника

Чтобы перейти к режиму ALM, нажмите на кнопку **S2**. Удерживайте кнопку **S3** для перехода к настройке часов. Установите желаемое значение с помощью кнопки **S1**. Подтвердите свой выбор, нажав на кнопку **S2**.

Установите цифры минут, нажав на кнопку **S1**. Подтвердите выбор и выходите из режима настройки, нажав на кнопку **S3**. Будильник включается автоматически. На мониторе отображаются надпись «ON» и символ.))

Включить/выключить будильник

Чтобы включить будильник, нажмите на кнопку **S1**. На мониторе отображаются «ON» и символ будильника. Символ будильника появляется также в режиме времени. Чтобы выключить будильник, нажмите на кнопку **S1**. На экране отображается надпись «OFF», а символ будильника исчезает.

Использование будильника

Будильник звонит в заданное время.

Чтобы выключить будильник, когда он звонит, нажмите на любую из кнопок.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

• Герметичность часов : **5 ATM**

• Герметичность пояса : 1 ATM (не предназначен для плавания)

• Диапазон температур : от - 10°C (14°F) до +50°C (122°F)

• Радиопередача: Колебания амплитуды на несущей частоте до 5кГц

• Секундомер от 0 до 99час59мин59.99сек: разрешающая способность 1/100 сек

• Секундомер упражнения от 0 до 99час 59мин 59.99сек: разрешающая способность 1 сек

Элементы питания:

- В часах : CR 2032 (не менять самостоятельно)

- В поясе : CR 2032

- Приблизительный срок службы элементов питания в нормальном режиме (5 часов работы в неделю в режиме пульсометра) : 1,5 года для часов и приблизительно 1 год для пояса.

**⚠ Внимание :** Подсветка в стиле ретро потребляет намного больше энергии (в 2000 раз больше, чем при нормальном режиме работы часов).

В случае часто использования этой функции продолжительность срока службы элементов питания может существенно сократиться.

Необходима замена элемента питания через несколько часов работы.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА

В случае, если Вы не можете найти ответ на интересующий Вас вопрос в данной диагностической таблице, обратитесь в центр гарантийного обслуживания

Проблема	Причина / Действия / Процедура
1 – Не отображается ЧСС.	1.1 – Плохое увлажнение электродов. Увлажните электроды водой или нанесите гель-проводник на водной основе.
	1.2 – Неправильное крепление пояса-передатчика. 1. Сверьте расположение пояса-передатчика на грудной клетке с рисунком, приведенным в инструкции. 2. Отойдите от других пользователей пульсометров 3. Синхронизируйте часы длительным нажатием на кнопку « MODE » (около 3 секунд)
	1.3 – Неправильная инициализация часов. Проведите повторную инициализацию часов по следующей схеме: 1. Отойдите от других пользователей пульсометров 2. Синхронизируйте часы длительным нажатием на кнопку « MODE » (около 3 секунд) Внимание: Часы необходимо некоторое время для обнаружения сигнала и расчета частоты сердечных сокращений, поэтому период ожидания в несколько секунд, пока высветится показание, является нормальным.
	1.4 – На прибор действуют помехи. Возможно, вы находитесь в области действия сильного магнитного поля, высоковольтных или ценных контактных линий, оборудования радиосвязи.... В этом случае выйдите из этой области и повторно инициализируйте часы.
	1.5 – Элемент питания пояса недостаточно заряжен или вышел из строя. После того, как Вы устранили вышеперечисленные неполадки, поднесите часы пульсометра к поясу, который надет на Вас, и проверьте наличие связи. В случае необходимости замените элемент питания пояса в соответствии с инструкцией.
2 – Слабое или нечеткое отображение на часах.	2.1 – Недостаточно заряжен элемент питания часов пульсометра. Чтобы заменить элемент питания в вашем пульсометре, обратитесь в специализированный сервисный центр ДЕКАТЛОН .
3 – Нет стабильного отображения ЧСС (отображаются разные значения) или значение ЧСС завышено.	3.1 – Вы видите на часах ЧСС другого спортсмена, а в 3-ей строке высвечивается: HRM × Пояс не передает закодированного сигнала. Для перехода в режим «код»: 1. Отойдите от других пользователей пульсометров 2. Нажмите и удерживайте кнопку на поясе более 4 секунд, после чего 3. Синхронизируйте часы длительным нажатием на кнопку « MODE » (около 3 секунд)
	3.2 – Вы видите на часах ЧСС другого спортсмена, а в 3-ей строке высвечивается: HRM C...× Ваш номер кодовой совпадает с номером другого пользователя. Для задания нового кода пояса-передатчика: 1. Отойдите от других пользователей пульсометров 2. Снимите пояс приблизительно на 15 секунд, после чего снова закрепите его надлежащим образом. 3. Синхронизируйте часы длительным нажатием на кнопку « MODE » (около 3 секунд)
	3.3 – На прибор действуют помехи. Возможно, вы находитесь в области действия сильного магнитного поля, высоковольтных или ценных контактных линий, оборудования радиосвязи.... В этом случае выйдите из этой области и повторно инициализируйте часы.
	3.4 – Трение пояса. Проверьте, правильно ли расположен пояс и достаточно ли увлажнены электроды. Трение пояса посылает сигнал, который не соответствует сердечному ритму.

Проблема	Причина / Действия / Процедура
3 – Нет стабильного отображения ЧСС (отображаются разные значения) или значение ЧСС завышено.	<b>3.5 – Плохая проводимость из-за сухой и холодной погоды.</b> В условиях сухой и холодной погоды изделие может выдавать неправильную информацию в течение нескольких минут. Это нормальное явление, так как для хорошего контакта кожи с электродами необходима пленка из пота.
4 – ЧСС, отображаемая в начале упражнения, некорректная.	<b>4.1 – Происходит инициализация алгоритма.</b> В течение нескольких десятков секунд отображаемое значение может не совпадать с Вашим действительным ЧСС. Это вызвано инициализацией алгоритма.
5 – Изделие работает неправильно.	<b>5.1 – Кнопки не активируют соответствующие функции или работа изделия Вам кажется некорректной.</b> Чтобы включить функцию RESET, одновременно удерживайте кнопки S1, S2, S3 и S4 в течение 2 секунд. Затем произведите настройку согласно инструкции.
6 – Во время использования функции измерения ЧСС механизмы издают сигналы.	<b>6.1 – Параметры сигнала целевой зоны неправильно заданы.</b> Возможно, звуковой сигнал целевой зоны включен, но Вы находитесь за пределами этой зоны. Обратитесь к инструкции для настройки зоны или выключения сигнала целевой зоны.

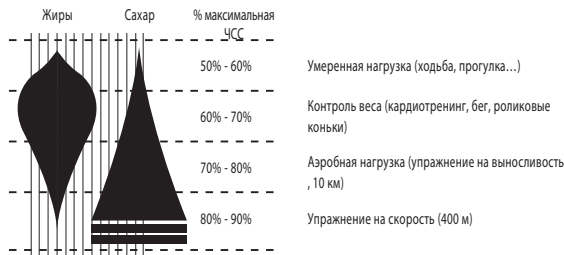
## ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

В целях повышения эффективности и безопасности необходимо знать некоторые физиологические параметры, касающиеся тренировочной программы. Советы, которые мы приводим ниже, являются рекомендациями для здоровых и спортивных людей, не имеющих никакой патологии. Мы настоятельно рекомендуем Вам проконсультироваться с Вашим врачом для корректного определения зон тренировки.

**⚠ Внимание :** Знайте и не превышайте Ваши возможности!!

Чтобы усилить благотворное воздействие Ваших физических занятий, сначала Вы должны узнать Вашу максимальную ЧСС, выраженную в уд/мин. Можно рассчитать максимальную ЧСС по следующей формуле:  
 $ЧСС \max = 220 - \text{Ваш возраст}$

Во время восстановительной программы многие тренировочные зоны будут выдавать специфические результаты, обусловленные различными причинами. В зависимости от интенсивности упражнения, изменяется процент энергии, вырабатываемой при сжигании сахаров и жиров.



**Например :** Спортсмен в возрасте 30 лет тренирует аэробную выносливость, чтобы повысить сопротивление нагрузке и улучшить свои показатели времени на дистанции в 10000 метров. Оптимальная тренировочная частота этого спортсмена равна от 80 до 90 % его ЧСС max.

RU



# ИНФОРМАЦИЯ О СТАНДАРТАХ ФКСС

## (ФЕДЕРАЛЬНАЯ КОМИССИЯ ПО СРЕДСТВАМ СВЯЗИ)

---

Данное изделие соответствует 15 пункту устава ФКСС.  
Функционирование пульсометра обусловлено двумя следующими принципами:

1. Данное изделие не является источником вредных излучений.
2. Данное изделие должно принимать всевозможные излучения, включая те, которые могут привести к его неправильной работе.

Данное оборудование прошло необходимую проверку и, согласно 15 пункту устава ФКСС, признано соответствующим уровню безопасности цифровых аппаратов класса Б. Данные меры безопасности направлены на обеспечение рациональной защиты от вредных излучений в местах постоянного пребывания людей. Данное оборудование производит, использует и передает энергию радиочастот. В случае его неправильного расположения изделие может стать источником помех для других радиопередатчиков. Во всяком случае, нет никакой уверенности в том, что помехи будут отсутствовать при расположении пульсометра в отдельном помещении. Пульсометр может создавать помехи, мешающие работе радио- и телеаппаратуры, которые можно обнаружить путем ее выключения и повторного включения. В этом случае пользователю рекомендуется устранить помехи следующим образом:

- Направить приемную антенну в другую сторону.
- Увеличить расстояние между пульсометром и другим приемным устройством.
- Включить пульсометр в другую розетку, а не в ту, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться с продавцом или специалистом по радио-, телеаппаратуре.

**⚠ Внимание :** Любые неумышленные замены или модификации пульсометра не одобренные в явной форме ДЕКАТЛОН, могут привести к аннулированию соглашения об использовании покупателем данного оборудования.

## РЕЖИМ СТАНДАРТНОЙ НАСТРОЙКИ

---

Этот прибор имеет диагностический режим стандартной настройки:

Чтобы установить режим стандартной настройки, одновременно удерживайте все кнопки в течение 2 секунд.

Чтобы включить режим стандартной настройки, нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд во время запуска системы.

- Система автоматически производит следующую очередность действий : на первой строке отображается номер модели пульсометра, на второй строке – версия пульсометра.
- Нажмите кнопку MODE для проверки отображения цифр от 0 до 9 на обеих строках. На дисплее вновь появляются номер модели и версия пульсометра.
- Чтобы выйти из этого режима и вернуться к отображению времени, в любой момент нажмите кнопку SET.

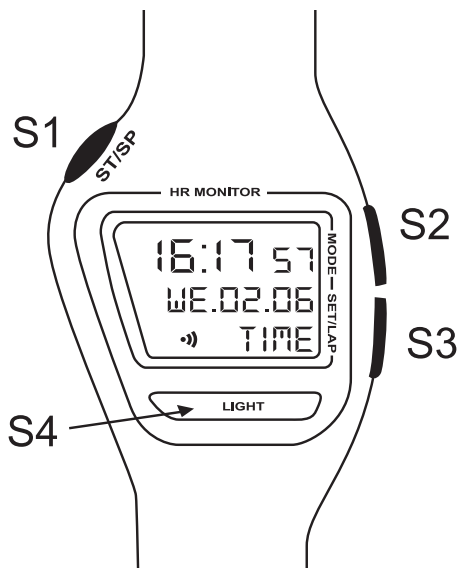
## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

---

Мы всегда готовы выслушать ваши предложения и замечания относительно качества, функциональности

или эксплуатации наших изделий: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Мы ответим вам в кратчайшие сроки.**



RO

**Felicitări pentru cumpărarea cardio-frecvențmetrului CW Kalenji 700!**

**Dacă practicați în mod regulat o activitate sportivă sau vreți să progresați în antrenamentul dumneavoastră, cardio-frecvențmetrul CW Kalenji 700 este făcut pentru dumneavoastră.**

Datorită zonei țintă automate, cu alarmă de depășire, cu afișarea simultană a frecvenței cardiace și a cronometrului sau a numărătorii inverse, cu afișarea intensității exercițiului în % și cu salvarea ședinței de antrenament, CW Kalenji 700 vă va însoți pentru a vă gestiona cu precizie ședințele de antrenament și a vă atinge obiectivele.

**Acest produs dispune de un principiu exclusiv de măsurare dinamică a frecvenței cardiace.**

**Acesta se adaptează la intensitatea efortului pentru a oferi un compromis optim între stabilitatea și reactivitatea măsurării.**

**Forma și confortul acestui produs au fost, de asemenea, special studiate pentru a se potrivi tuturor conformațiilor și a facilita utilizarea în timpul practicării sportului.**

**Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de utilizare.**

**Păstrați instrucțiunile pe toată durata de viață a produsului.**

## **GARANȚIE LIMITATĂ**

OXYLANE garantează cumpărătorului inițial al acestui produs că are defecte materiale sau de fabricație.

Acest produs este garantat pe o perioadă de doi ani de la data de cumpărare. Păstrați bine factura care dovedește că ați cumpărat produsul.

Garanția nu acoperă:

- daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare, de nerespectarea prevederilor de folosire sau de accidente, de întreținerea incorectă sau de utilizarea comercială a produsului.
- daunele ocazionale de reparații efectuate de persoane neautorizate de OXYLANE.
- pilele, capacele fisurate sau sparte sau care prezintă urme de lovire.
- În perioada de garanție, aparatul este fie reparat gratuit de un service agreat, fie înlocuit cu titlu gratuit (la discreția distribuitorului).
- Garanția nu acoperă cureaua elastică, aceasta fiind o piesă de uzură.

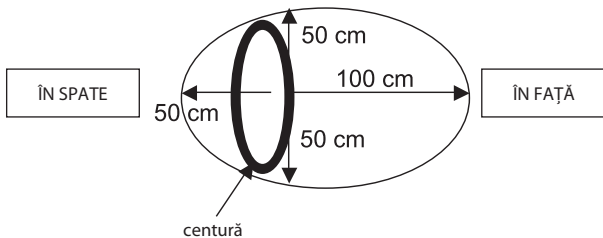
## **CONDIȚII NORMALE DE UTILIZARE**

Cardio-frecvențmetrul **CW Kalenji 700** este compus dintr-un ceas și o centură pectorală. Ceasul este conceput pentru a fi purtat la încheietura mâinii sau pe suportul bicicletei în timpul activităților fizice multisport, realizate într-un climat temperat. Servește la consultarea diferitelor informații și la declanșarea funcțiilor, precum cronometrul, cu ajutorul butoanelor.

Centura toracică trebuie să fie poziționată pe torace.

Dacă este plasată corect, aceasta transmite ceasului informații privind frecvența cardiacă. Situat în conul de recepție (vezi schema), ceasul afișează frecvența cardiacă și propune diferite informații complementare (zona țintă, intensitatea exercițiului...) pentru a conduce și optimiza repunerea în formă sau antrenamentul dumneavoastră.

RO



## RESTRICȚII DE UTILIZARE

### Instrucțiuni de folosire :

- Mânuiți aparatul cu grijă, nu-l faceți să cadă și nu-l supuneți la șocuri puternice.
- Nu demontați ceasul. Aceasta ar atrage anularea garanției și ar putea produce defecțiuni sau pierderea etanșeității.
- Nu supuneți ceasul la temperaturi extreme. Dacă ceasul este expus prea mult timp la soare, afișajul se poate înnegri temporar, înainte de a reveni la normal după răcire.
- Curățați ceasul și centura numai cu o cârpă moale și umedă. Nu utilizați detergenți, aceștia pot deteriora materialele din care este făcut ceasul. Numai elasticul centurii poate fi spălat la mașină (30°).

### Etanșeitate:

Ceasul este etanș la **5 atm**. Poate fi deci utilizat în medii umede, sub ploaie puternică, sub duș sau pentru practicarea înotului. Nu trebuie totuși să plonjați cu el, nici să coborâți la mai mult de 5 metri adâncime. Nu manipulați butoanele sub apă. Centura toracică este doar „rezistentă la apă”. Este deci impermeabilă la transpirație și poate fi folosită sub ploaie sau sub haine umede. Nu trebuie totuși s-o purtați sub duș și nici s-o utilizați pentru înot.

### ⚠ Atenție!!!

Acest aparat este conceput pentru a fi utilizat în activități sportive și de petrecere a timpului liber. Nu este un aparat de urmărire medicală.

Informațiile acestui aparat sau ale acestei broșuri sunt numai indicative și nu trebuie să fie utilizate în urmărirea unei patologii decât după consultarea și acordul medicului.

De asemenea, sportivii cu o stare bună a sănătății vor trebui să ia în considerare că determinarea frecvenței cardiace maxime și a zonelor de antrenament personale sunt elemente vitale în programarea unui antrenament eficient și fără riscuri.

Sfatul medicului sau al specialistului medical este recomandat pentru a vă fixa ritmul cardiac maxim, limitele cardiace superioare și inferioare și frecvența și durata exercițiului, adaptate vârstei dumneavoastră, condiției fizice și rezultatelor urmărite.

În sfârșit, datorită perturbațiilor posibile, generate de sistemul de transmisie radio, recomandăm purtătorilor de stimulatori cardiace să nu utilizeze un cardio-frecvențmetru care utilizează această tehnologie, precum **CW Kalenji 700**. Nerespectarea acestor măsuri de precauție poate provoca un pericol vital.

## PRIMA UTILIZARE

Înainte de a utiliza cardio-frecvențmetrul **CW Kalenji 700**, citiți cu atenție instrucțiunile și urmați întocmai procedurile de reglare.

### Bateriile

Bateria utilizată în centura toracică este CR 2032 3V.

Bateria utilizată în ceas este CR 2032 3V.

### Ceasul :

Vă recomandăm să nu procedați dumneavoastră înșivă la schimbarea bateriei ceasului, ci să vă adresați pentru această operațiune unui atelier specializat Kalenji.

Dacă schimbați bateria dumneavoastră înșivă, riscați să deteriorați garnitura și să pierdeți etanșeitatea și garanția asupra produsului.

Verificați înainte de a vă deplasa dacă bateria este disponibilă la revânzător.

### Centura pectorală :

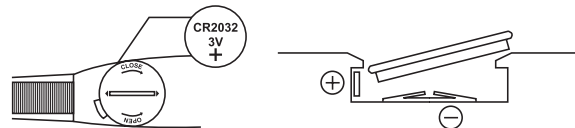
Dacă indicațiile de frecvență cardiacă devin incoerente sau dacă simbolul în formă de inimă nu clipește pe ecran, atunci când ceasul este plasat în conul de recepție, poate fi necesar să schimbați bateria centurii toracice.

Puteți să schimbați bateria centurii dumneavoastră înșivă, fără ajutorul vreunei unelte specializate.

Procedura de schimbare:

- Deșurubați cu ajutorul unei monede, apoi scoateți capacul compartimentului bateriei.
- Scoateți vechea baterie bătând ușor cu palma pe fața opusă a centurii.
- Încoluiți bateria uzată cu o baterie litiu 3V tip CR2032, fără a o atinge pe cele 2 borne (se poate descărca), cu borna + (suprafața imprimată) în sus.
- Puneți capacul la loc cu grijă (atenție la garnitura de etanșeitate), apoi înșurubați un sfert de tur, până la poziția „close”.

În caz de probleme, contactați revânzătorul.



## RECICLARE



Simbolul „ladă de gunoi barată” înseamnă că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate cu deșeurile din gospodărie. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice.

Depozitați bateriile, precum și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate.

Valorificarea deșeurilor electronice va permite protejarea mediului și a sănătății dumneavoastră.



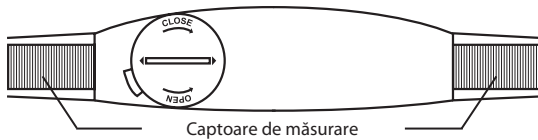
## INSTALAREA CENTURII TORACICE

Centura toracică îndeplinește funcția de captor și de emițător.

Ea măsoară la suprafața pielii diferențele de potențial create de bătăile inimii dumneavoastră. Trimite apoi aceste informații prin semnal radio către ceas.

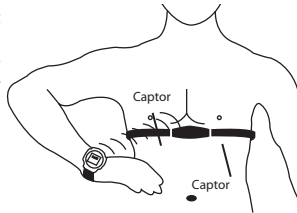
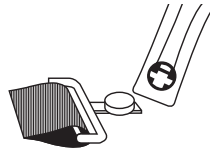
De buna sa poziționare depind calitatea și precizia măsurării, dar și confortul în timpul exercițiului.

Așa cum se arată în schema de mai jos, captoarele sunt suprafețele negre, din cauciuc, aflate de o parte și de alta a părții centrale.



Procedura de instalare :

1. Umezești captoarele cu apă sau un gel apos conductor pentru a asigura un bun contact.
2. Introduceți unul din capetele elasticului într-unul din orificiile de pe centură prevăzute în acest scop.
3. Atașați centura în jurul pieptului, apoi poziționați centura chiar sub mușchii pectorali. Un captor sub inimă iar celălalt sub pectoralul drept.
4. Ajustați lungimea elasticului pentru o menținere fermă, dar confortabilă. Centura nu trebuie să se miște dacă săriți sau mișcați brațele.
5. Verificați buna poziționare apropiind ceasul la 50 cm. Inima trebuie să clipească pe afișaj.



Dacă acestea nu clipește normal:

- Reduceți distanța dintre centură și ceas
- Ajustați poziția centurii, umezind bine captoarele
- Verificați starea bateriilor, în special a celei din centură

### ⚠ Atenție :

- Evitați poziționarea captoarelor pe zone cu prea mult păr.
- În climate reci și uscate, centura poate avea nevoie de mai multe minute pentru a funcționa corect. Într-adevăr, captoarele au nevoie de o peliculă de transpirație pentru a asigura contactul cu pielea.
- La începutul măsurării, ceasul poate indica timp de circa 20 de secunde valori foarte ridicate. Este inițializarea algoritmului. Afișajul se stabilizează pe valorile corecte după acest interval de timp.
- Fiți atenți când inserați elementul de fixare al chingii elastice în orificiul centurii prevăzut în acest scop. Mențineți pintenul trecând degetul în spatele centurii.

## SISTEMUL DE NAVIGARE

Cardio-frecvențmetrul comportă 6 moduri diferite:

**Modul TIME** : afișarea orei și a datei.

**Modul HRM** : afișarea frecvenței cardiace pe linia superioară.

Afișarea cronometrului exercițiului, a intensității exercițiului în %, a timpului petrecut în zona țintă, a caloriilor consumate, a frecvenței medii și maxime, pe linia centrală.

Afișarea simbolului în formă de inimă și a săgeților de depășire a zonei țintă.

Afișarea timpului necesar pentru recuperarea după efort.

**Modul DATA** : afișarea datelor salvate pentru fiecare ședință:

timpul exercițiului, intensitatea efortului, timpul petrecut în zona țintă, caloriile consumate, frecvența medie și maximă, timpul petrecut în afara zonei țintă, timpul pentru atingerea frecvenței de recuperare.

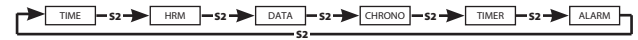
**Modul CHRONO** : afișarea timpului exercițiului și a timpului intermediar.

**Modul TIMER** : afișarea numărării inverse și a frecvenței cardiace

**Modul ALARM** : afișarea orei fixate pentru alarmă și a activării sau nu a acestor alarme (**ON** sau **OFF**)

Pentru a trece de la un mod la altul, apăsați pe butonul **S2**.

Denumirea modului (TIME, HRM...) este afișată pe ecran timp de 2 secunde, apoi apare ecranul inițial al funcției.



## EXPLICAREA DIFERITELOR MODURI

Informații practice:

- În timpul reglărilor, butonul **S1** permite mărirea valorii.
- Pentru a merge mai repede în timpul reglărilor, puteți menține **S1** apăsat, valorile se succed rapid.
- Dacă niciun buton nu este apăsat timp de câteva secunde în timpul reglării, ceasul iese automat din modul reglare.

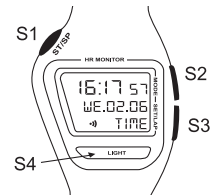
### 1 – Modul oră (time)

**S1** : bip orar

**S2** : mod

**S3** : reglare/repunere la zero

**S4** : electroluminiscentă



Reglarea orei, a datei și a modului 12/24 h

- În modul oră (TIME), apăsați pe **S3** timp de 3 secunde.
- Afișajul orelor clipește. Reglați ora aleasă cu **S1**.

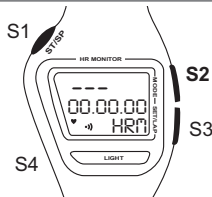
- Confirmați reglarea apăsând pe **S2**. Afișajul minutelor clipește.
- Reglați minutele cu **S1**. Apăsați succesiv pe **S2** pentru a trece la reglarea secundelor, a anului, a lunii, a datei și a modului de afișare 12/24 h. Afișarea zilei săptămânii se face automat
- Apăsați pe **S3** pentru a ieși din reglare.

#### Reglarea sonoră

În modul oră (TIME), apăsați pe **S1** pentru a activa/dezactiva bipul orar (bip sonor la fiecare schimbare a orei).

## 2 - Modul cardio (HRM)

- S1** : bip orar
- S2** : mod
- S3** : reglare/repunere la zero
- S4** : electroluminiscentă



#### Afișarea modului cardio-frecvențmetru (HRM)

În modul **HRM**, linia superioară afișează frecvența cardiacă în bătăi pe minut (bpm).

Simbolul în formă de inimă este afișat în partea de jos a ecranului.

Acesta clipește atunci când ceasul primește un semnal emis de centura toracică.

Linia centrală afișează 4 informații diferite:

- timpul total scurs de la începutul exercițiului
- timpul petrecut în zona țintă de la începutul exercițiului
- frecvența cardiacă medie
- frecvența cardiacă maximă. Apăsați pe S3 pentru a trece de la o afișare la alta.

Cardio-frecvențmetrul **CW Kalenji 700** propune două moduri diferite pentru zona țintă:

- zona țintă manuală, cu sesizarea directă a limitelor înaltă și joasă în bpm
- zona țintă automată, cu calcularea limitelor înalte și joase în funcție de intensitatea de exercițiu aleasă.

#### Reglarea modului cardio

1. Accesați modul HRM apăsând pe butonul **S2**. Pentru a intra în modul reglare, apăsați pe **S3** timp de 3 secunde.

Notă: După fiecare operațiune, treceți la reglarea parametrului următor apăsând pe **S2**.

2. Reglați sexul cu ajutorul butonului **S1**: „MALE” pentru bărbat și „FEMALE” pentru femeie. Treceți la reglarea următoare apăsând pe **S2**. Reglați vârsta cu ajutorul butonului **S1**. Treceți la reglarea următoare.
3. Selecționați în continuare unitatea de măsură pentru greutate („kg” sau „lb”). Treceți la reglarea următoare. Reglați în continuare greutatea apăsând pe **S1**. Treceți la reglarea următoare.
4. Selecționați în continuare unitatea de măsură pentru înălțime („cm” sau „'” pentru ft). Treceți la reglarea următoare. Reglați în continuare înălțimea apăsând pe **S1**. Treceți la reglarea următoare.
5. Reglați în continuare nivelul de activitate apăsând pe **S1**: „0” = practică ocazională, „1” = practică regulată, „2” = practică intensivă. Această informație

este utilizată ca un coeficient de corecție pentru calcularea calorilor consumate. Treceți la reglarea următoare.

6. Selecționați în continuare modul zona țintă: „auto” pentru calcularea automată a limitelor zonei țintă în funcție de intensitatea dorită a efortului sau „manu” pentru sesizarea manuală a limitelor înalte și joase ale zonei țintă. Treceți la reglarea următoare.
7. Dacă ați selecționat modul manual („manu”), accesați reglarea limei joase a zonei țintă. „SET LO” este afișat. Reglați valoarea aleasă cu ajutorul butonului **S1**. Treceți la reglarea limei înalte apăsând pe **S2**. „SET HI” este afișat. Reglați valoarea aleasă cu ajutorul butonului **S1**.
8. Dacă ați selecționat modul automat („auto”), accesați reglarea frecvenței cardiace de repaus. Aceasta se măsoară dimineața, la trezire, înaintea oricărui exercițiu fizic. Reglați valoarea cu ajutorul butonului **S1**. Valoarea implicită afișată este de 50 de bătăi pe minut, dar puteți regla o valoare începând de la 30 de bătăi pe minut. Treceți la reglarea următoare.
9. Reglați în continuare frecvența cardiacă maximă. Valoarea implicită afișată rezultă dintr-un calcul teoretic care ia în considerare vârsta și sexul dumneavoastră. Dacă doriți, puteți modifica această valoare cu **S1**. Pentru a ști cu precizie care este frecvența dumneavoastră cardiacă maximă, vă recomandăm să realizați un test de efort cu ajutorul medicului. Treceți la reglarea următoare.
10. Reglați în continuare limita joasă a zonei țintă, exprimată în %. „Min In” este afișat. Reglați valoarea dorită cu ajutorul butonului **S1**, apoi treceți la reglarea limei înalte („Max In”) apăsând pe **S2**. Reglați valoarea dorită cu **S1**.
11. După ce ați reglat limitele zonei țintă, apăsați pe **S2** pentru a accesa activarea alarmei sonore de depășire. Selecționați „ON” sau „OFF” apăsând pe **S1**.
12. După ce ați activat alarma sonoră de depășire, puteți activa funcția recuperare selecționând „ON RECUP” sau „OFF RECUP” apăsând **S1**. Confirmați apăsând pe **S2**. În continuare, fixați frecvența de recuperare pe care doriți să o atingeți după oprirea exercițiului, apăsând pe **S1**.
13. Confirmați și ieșiți din modul reglare apăsând pe **S3**. Confirmați și ieșiți din modul reglare apăsând pe **S3**.

#### Utilizarea modului cardio

Antes de entrar no modo cardio, certifique-se de que o cinto está humedecido e devidamente instalado.

Certifique-se de que se afasta dos outros utilizadores e das potenciais fontes de interferência (linhas eléctricas, computadores, etc.).

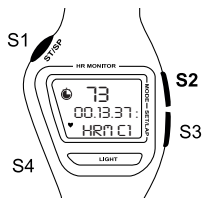
Atunci când ceasul caută semnalul emis de centură, simbolurile « --- » și « **SEARCH** » se aprind.

Sunt necesare 20 de secunde pentru ca ceasul să afișeze o valoare stabilă și credibilă (timpul de calculare și de ajustare a datelor).

#### ⚠ Atenção:

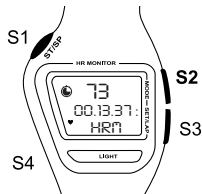
O relógio **DEMORA** algum tempo a encontrar o sinal e a calcular o valor cardíaco. é, pois, normal aguardar alguns segundos antes da apresentação do valor. A palavra “search” é apresentada na última linha.

No caso em que o relógio reconhece o cinto e identificou o respectivo código, este aparece na parte de baixo do ecrã. Ex. “**HRM CX**”. existem 4 códigos possíveis: 1, 2, 3, 4. eis um exemplo com o código n.º 1 :

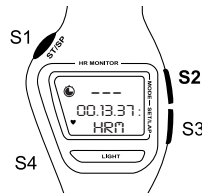


No caso em que o cinto utilizado está no modo não-codificado ou se utilizar um cinto Géonaute não codificado, a última linha indica: "HRM".

Para passar o cinto de codificado > não codificado e vice-versa, consulte o capítulo "regulação do cinto" mais à frente.



No caso em que o relógio não capta qualquer sinal, "... " mantém-se exibido na linha superior.



### Sincronização do relógio com o cinto:

no caso de um problema de recepção, pode "reforçar" a ligação por meio de uma pressão longa em "MODE" (cerca de 3 segundos). Pode também sair e depois voltar de novo ao modo cardio.

#### ⚠ Atenção:

se, no modo de utilização normal, mudar voluntariamente de modo (para utilizar as descontagens decrescentes, por exemplo) e perder momentaneamente o sinal, o relógio pode ser regulado para uma frequência diferente daquela onde se encontrava.

#### Reafectar o código do cinto :

No caso em que um outro utilizador possua um código idêntico ao seu, ou se os valores apresentados forem anormalmente altos, deve alterar o código do seu cinto.

Para tal, retire o cinto durante cerca de 15 segundos e volte a colocá-lo correctamente. o cinto afectará um novo código: ex. "HRM C2".

#### ⚠ Atenção:

sempre que mudar de código, terá de reforçar o sinal por meio de uma pressão longa em "mode" depois de se afastar dos outros utilizadores e potenciais fontes de interferência.

Dacă ați reglat în prealabil o zonă țintă a exercițiului, ceasul afișează la nivelul simbolului în formă de inimă:

- fie o săgeată îndreptată în sus pentru a vă semnala că în momentul respectiv depășiți zona țintă
- fie o săgeată îndreptată în jos pentru a vă semnala că nu ați atins zona țintă.

Dacă ați activat alarma sonoră de depășire, un bip sonor vă alertează când nu sunteți în zona țintă.

Apăsați pe **S3** pentru a selecționa modul de afișare dorit pe linia centrală.

Pentru a putea porni cronometrul, este necesar ca acesta să fie afișat.

Apăsați pe **S1** pentru a porni cronometrul exercițiului.

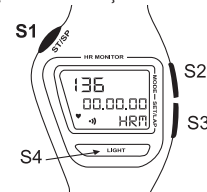
Simbolul în formă de cronometru din partea de jos a ecranului clipește.

Calcularea timpului petrecut în zonă, a frecvenței cardiace medii și maxime este activată.

În timpul exercițiului sau după acesta, puteți consulta timpul scurs, timpul petrecut în zona țintă, frecvența medie și frecvența maximă apăsând pe **S3**.

Pentru a opri cronometrul exercițiului, apăsați din nou pe **S1**.

După oprirea cronometrului, aparatul vă semnalează printr-un bip sonor și prin afișarea „OK RECUP” că ați atins frecvența cardiacă de recuperare dorită.



Pentru a repune la zero cronometrul și a salva datele în memorie, apăsați timp de 3 secunde pe **S3**. „SAVE” este afișat pe linia superioară.

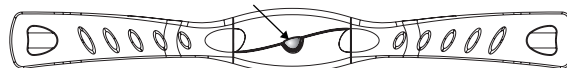
Apăsând pe **S1**, selecționați „YES” pentru a salva datele în memorie sau „NO” pentru a le șterge direct. Confirmați reglarea apăsând pe **S3**.

Datele sunt înregistrate dacă ați selecționat „YES”.

Modul HRM este repus la zero.

### Reglarea sistemului de codare a centurii

Passar do modo codificado ao modo não-codificado (e vice-versa): Faça uma pressão longa (>4s) no botão situado na face dianteira do cinto e sincronize o relógio (pressão longa no bptão MODE).



Mudar o código do cinto: o cinto reafecta sistematicamente um novo código a cada utilização (ou seja, sempre que este é reposto).

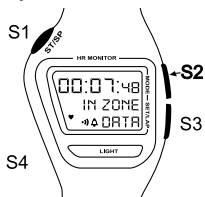
Retire o cinto durante 15-20 segundos, volte a instalá-lo correctamente e sincronize o relógio.

#### ⚠ Atenção:

Sempre que regular o cinto, terá de sincronizar o relógio por meio de uma pressão longa em "mode" depois de se afastar dos outros utilizadores e potenciais fontes de interferência.

### 3 - Modul memorie (DATA)

Selecționați modul DATA cu ajutorul butonului mod **S2**



#### Afișarea modului DATA

Linia inferioară afișează numărul fișierului (notat DATA).

Dacă fișierul este gol, „no data” este afișat.

Linia centrală indică diferiții parametri afișați (timpul exercițiului, intensitatea efortului, timpul petrecut în zona țintă, calorii consumate, frecvența medie și maximă, timpul petrecut în afara zonei țintă, timpul pentru atingerea frecvenței de recuperare).

Linia superioară indică valoarea pentru fiecare din acești parametri.

#### Utilizarea modului DATA

**Selecționați modul DATA cu ajutorul butonului mod S2.**

Aparatul afișează automat conținutul fișierului.

Pentru a șterge conținutul fișierului, apăsați pe **S3** timp de 3 secunde.

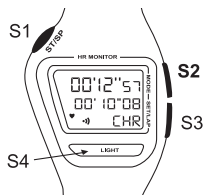
„ERASE” este afișat pe linia centrală.

Confirmați apăsând pe **S3**.

### 4 - Modul cronometru (CHRONO)

Selecționați cronometrul cu ajutorul butonului mod **S2**.

- S1** : porniți cronometrul
- S2** : mod
- S3** : timpi intermediari/repunere la zero
- S4** : electroluminiscentă



#### Afișarea cronometrului

Linia superioară afișează timpul total al exercițiului.

Linia centrală afișează timpul intermediar

#### Utilizarea cronometrului

Apăsați pe butonul **S1** pentru a porni cronometrul.

Cele două linii afișează simultan timpul exercițiului.

Simbolul în formă de cronometru din partea de jos a ecranului clipește.

Pentru a sesiza un timp intermediar, apăsați pe **S3**.

Timpul total de la începutul exercițiului rămâne timp de 5 secunde pe linia superioară.

Timpul intermediar este afișat pe linia centrală.

După acest interval de timp, cronometrul este din nou afișat normal.

Timpul total de la începutul exercițiului se succede pe linia superioară iar timpul

de la precedentul „LAP”, pe linia centrală.

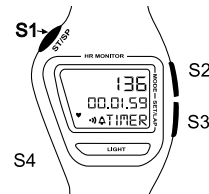
Apăsați pe **S1** pentru a opri cronometrul, simbolul în formă de cronometru dispăre.

Pentru a repune cronometrul la zero, apăsați pe **S3** timp de 3 secunde.

Cele două linii clipeșc, apoi valorile trec la 0.

### 5 - Modul numărătoare inversă (TIMER)

Selecționați numărătoarea inversă cu ajutorul butonului mod **S2**.



#### Afișarea numărătorii inverse

Linia superioară indică scăderea timpului pornind de la durata de interval prereglătit. Linia centrală indică frecvența cardiacă.

Linia inferioară indică **TIMER**.

Reglarea numărătorii inverse

Apăsați pe **S3** timp de 4 secunde, intrați în reglarea duratei intervalului.

Cifra secundelor clipește. Reglați valoarea secundelor cu ajutorul butonului **S1**. Treceți la reglarea minutelor, apoi a orelor apăsând pe **S2**.

După ce ați reglat durata intervalului, selecționați „**REPEAT ON**” pentru o numărătoare inversă repetitivă sau „**REPEAT OFF**” pentru o numărătoare inversă unică. Confirmați și ieșiți din modul reglare apăsând pe **S3**.

Utilizarea numărătorii inverse

Apăsați pe **S1** pentru a porni numărătoarea inversă.

Timpul va fi scăzut pornind de la durata intervalului prereglătit.

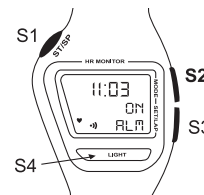
Când numărătoarea inversă ajunge la zero, aparatul emite un semnal sonor.

Aparatul poate atunci fie să se oprească pe 0, dacă ați selecționat „**REPEAT OFF**”, fie să repete intervalul, dacă ați selecționat „**REPEAT ON**”.

Apăsați pe **S1** pentru a opri numărătoarea inversă și pe **S3** timp de 2 secunde pentru a repune numărătoarea inversă la zero.

### 6 - Modul alarmă (ALARM)

- S1** : activați alarma
- S2** : modul alarmă
- S3** : confirmați și ieșiți din reglare
- S4** : electroluminiscentă



Accesați modul ALM apăsând pe **S2**.

Mențineți apăsat butonul **S3** pentru a accesa reglarea orelor.

Reglați valoarea aleasă cu butoanele **S1**. Validați alegerea cu butonul **S2**.

Reglați cifrele minutelor cu **S1**. Confirmați și ieșiți din modul reglare apăsând pe **S3**. Alarma este activată automat. „**ON**” și simbolul .)) sunt afișate.

Activați – dezactivați alarma

Pentru a activa alarma, apăsați pe **S1**. „**ON**” și simbolul alarmă sunt afișate pe ecran.

Simbolul alarmă va fi, de asemenea, afișat în modul oră. Pentru a dezactiva alarma, apăsați pe **S1**. „**OFF**” este afișat iar simbolul alarmă dispăre.

Utilizarea alarmei

Alarma sună la ora reglată. Pentru a opri alarma atunci când sună, apăsați pe unul din butoane.

## SPECIFICAȚII

- Etanșeitate ceas : 5 atm
- Etanșeitate centură : 1 atm (neadaptată pentru înot)
- Temperatură : de la -10° C (14° F) la +50° C (122° F)
- Transmisie radio : modularea amplitudinii pe purtătoare la 5 kHz
- Cronometru de la 0 la 99 h 59 m 59,99 s: rezoluție 1/100 s
- Cronometrul exercițiului de la 0 la 99 h 59 m 59,99 s: rezoluție 1 s

Baterii :

- Ceas: CR 2032 (nu o schimbați singur)

- Centură: CR 2032

- Durata aproximativă de viață a bateriilor în condiții normale de utilizare (5 h de utilizare pe săptămână în modul cardio-frecvențmetru) : 1,5 ani pentru ceas și aproximativ 1 an pentru centură.

⚠ **Atenție** : utilizarea retroiluminării este foarte mare consumatoare de curent (de 2000 de ori mai mult decât funcționarea normală a ceasului).

În caz de utilizare frecventă a acestei funcții, durata de viață a bateriilor se poate reduce foarte mult.

O schimbare este necesară după câteva ore de utilizare.

## TABEL DE DIAGNOSTICARE

Dacă nu găsiți soluția pentru problema dumneavoastră în acest tabel, vă rugăm să vă adresați serviciului postvânzare Kalenji.

## PRINCIPII DE ANTRENAMENT

Pentru motive de eficiență și de siguranță, este indispensabilă cunoașterea unor parametri fiziologici adecvați antrenamentului.

Recomandările pe care le facem în continuare sunt o indicație pentru persoanele sănătoase și sportive, care nu prezintă nicio patologie.

Vă recomandăm cu putere să consultați medicul pentru stabilirea mai precisă a

Problema	Cauza / Operațiune / Procedură
1 – Nu este afișată frecvența cardiacă.	<b>1.1 – Umezirea insuficientă a electrozilor.</b> Umezii electrozii cu apă sau gel apos conductor.
	<b>1.2 – Posicionamento incorrecto do cinto.</b> 1. Verifique o posicionamento do cinto na caixa torácica, em conformidade com o desenho incluído nas instruções. 2. afaste-se dos outros utilizadores 3. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos)
	<b>1.3 – Inicialização incorrecta do relógio.</b> Reinicialize o relógio de acordo com o seguinte o procedimento: 1. afaste-se dos outros utilizadores 2. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos) Atenção: O relógio DEMORA algum tempo a encontrar o sinal e a calcular o valor cardíaco. é, pois, normal aguardar alguns segundos antes da apresentação do valor.
	<b>1.4 – O aparelho recebe interferências.</b> É possível que esteja numa zona de campo magnético forte, linha de alta tensão, catenária, equipamento de rádio-comunicação.... neste caso, afaste-se desta zona e reinicialize o relógio.
	<b>1.5 – Bateria centurii este slabă sau defectă.</b> Rapprochez la montre cardio fréquence/mètre de la ceinture que vous portez, et vérifiez, après vous être assuré des deux points ci-dessus que la transmission s'établit. Le cas échéant, changez la pile de la ceinture comme indiqué dans la notice.
2 – Afișarea pe ceas este slabă sau ilizibilă.	<b>2.1 – Bateria ceasului cardio-frecvențmetru este slabă.</b> Pentru a schimba bateria cardio-frecvențmetrului, adresați-vă unui atelier specializat Kalenji.
3 – Frecvența afișată se agită sau este realment prea mare.	<b>3.1 – Está a receber a frequência cardíaca de um outro corredor e "HRM" é indicado na 3.ª linha: o cinto não envia um sinal codificado.</b> Para passar para o modo "codificado": 1. afaste-se dos outros utilizadores 2. prima durante mais de 4 segundos o botão do cinto e depois 3. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos).
	<b>3.2 – está a receber a frequência cardíaca de uma outra pessoa e "HRM C..." é indicado na 3.ª linha: o seu número de codificação é idêntico ao de outro utilizador.</b> Para reafectar o código do cinto: 1. afaste-se dos outros utilizadores 2. retire o cinto durante cerca de 15 segundos e, depois, volte a colocá-lo correctamente. 3. Sincronize o relógio premindo durante bastante tempo o botão "MODE" (cerca de 3 segundos).
	<b>3.3 – O aparelho recebe interferências.</b> É possível que esteja numa zona de campo magnético forte, linha de alta tensão, catenária, equipamento de rádio-comunicação.... neste caso, afaste-se desta zona e reinicialize o relógio.
	<b>3.4 – Frecarea centurii.</b> Verificat! dacă centura este bine strânsă și dacă electrozii sunt bine umeziți. Frecarea centurii trimite un semnal care nu corespunde ritmului cardiac.



Problème	Cauza / Operațiune / Procedură
3 - Frecvența afișată se agită sau este realmente prea mare.	<b>3.5 - Conductibilitate slabă pe timp uscat și rece.</b> Atunci când timpul este uscat și rece, este posibil ca produsul să furnizeze informații eronate timp de câteva minute. Aceasta este normal, deoarece este necesară o peliculă de transpirație pentru un bun contact între piele și electrozi.
4 - Frecvența afișată la începutul exercițiului este incoerentă.	<b>4.1 - Algoritmii se inițializează.</b> În timpul unei perioade de câteva zeci de secunde, este posibil ca valoarea afișată să nu fie coerentă cu ritmul dumneavoastră cardiac real. Aceasta se datorează inițializării algoritmului.
5 - Produsul funcționează anomal.	<b>5.1 - Butoanele nu activează funcțiile corespunzătoare, sau funcționarea aparatului pare anomală.</b> Activați funcția RESET apăsând simultan cele patru butoane S1, S2, S3 și S4 timp de 2 secunde. Urmați, în continuare, procedura de reglare conform indicațiilor din instrucțiuni.
6 - În timpul utilizării funcției cardiace, aparatul emite bipuri.	<b>6.1 - Alarma zonei țintă nu este corect parametrată.</b> Alarma zonei țintă este probabil activată iar dumneavoastră vă aflați în afara acestei zone. Consultați instrucțiunile pentru reglarea zonei sau dezactivarea alarmei zonei țintă.

zonelor de antrenament.

### ⚠️ **Atenție** : Cunoașteți-vă limitele și nu le depășiți!

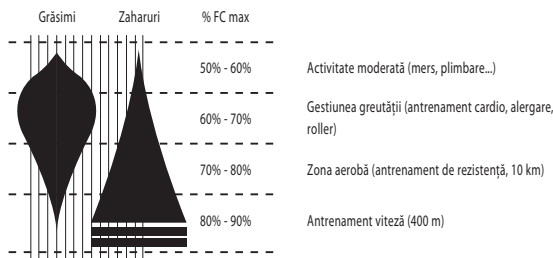
Pentru a optimiza beneficiile pregătirii dumneavoastră fizice, trebuie ca mai întâi să vă cunoașteți frecvența cardiacă maximă (**FCmax**) exprimată în bătăi pe minut (bpm).

**FCmax** se poate estima în funcție de următorul calcul:

$$\mathbf{FCmax} = 220 - \text{vârsta dumneavoastră}$$

În cursul unui program de repunere în formă, mai multe zone de antrenament vor da rezultate specifice, corespunzătoare unor obiective diferite.

În funcție de intensitatea exercițiului, procentajul de energie care vine din arderea zaharurilor și cel care vine din arderea grăsimilor se schimbă.



Ex: Sportiv în vârstă de 30 de ani care face antrenament de rezistență aerobă pentru a-și mări rezistența la efort și a-și îmbunătăți timpul la 10.000 m.

Domeniul de antrenament cel mai eficient pentru obiectivul său va fi zona de la 80 la 90% a frecvenței cardiace maxime.

## INFORMAȚII REFERITOARE LA FCC

Acest aparat este în conformitate cu Partea a 15-a a Regulamentului FCC.

Funcționarea sa este supusă următoarelor două condiții:

1. Nu există pericolul ca acest aparat să producă interferențe dăunătoare.
2. Acest aparat trebuie să accepte toate interferențele permise, inclusiv cele care ar putea antrena o funcționare nedorită.

Acest echipament a fost testat și recunoscut ca fiind în conformitate cu limitele aparatelor numerice din clasa B, conform Părții a 15-a a Regulamentului FCC.

Aceste limitări urmăresc asigurarea unei protecții rezonabile împotriva interferențelor dăunătoare în cadrul unei instalații rezidențiale. Acest echipament generează, utilizează și emite energie de frecvență radio și, dacă nu este instalat în conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare pentru comunicațiile radio. Totuși, nu este în niciun fel garantat că nu se va produce nicio interferență într-o instalație particulară. Dacă acest echipament produce interferențe dăunătoare pentru recepția semnalelor radio sau TV, interferențe care pot fi determinate prin oprirea, apoi pornirea aparatului, se recomandă utilizatorului să remedieze aceste interferențe prin aplicarea uneia sau mai multora din următoarele măsuri:

- Reorientați sau deplasați antena de recepție.
- Măriți distanța dintre aparat și receptor.
- Conectați echipamentul la o priză aflată pe un circuit diferit de cel pe care este conectat receptorul.
- Consultați vânzătorul sau un tehnician cu experiență în radio/TV.

⚠️ **Atenție** : Orice schimbare sau modificare neaprobă în mod expres de Kalenji poate conduce la anularea autorizației acordate utilizatorului de a utiliza echipamentul.

## MODUL DE FABRICĂ

Acest aparat este prevăzut cu un mod de fabrică pentru diagnosticare:

- Pentru a lansa modul de fabrică, apăsați timp de 2 secunde pe toate butoanele în același timp.
- Pentru a inițializa modul de fabrică, apăsați și mențineți butonul **MODE** timp de 2 secunde, la momentul reințializării sistemului.
- Sistemul lansează automat următoarea secvență: numărul modelului este afișat pe prima linie iar versiunea, pe a doua linie.
- Apăsați pe butonul **MODE** pentru a verifica afișarea cifrelor de la 0 la 9 pe cele 2 linii. Afișajul revine apoi la afișarea modelului și a versiunii.
- Apăsați pe butonul **SET** în orice moment pentru a părăsi modul de fabrică și a reveni la afișarea orei.

## CONTACT

Suntem mereu în ascultarea părerilor dumneavoastră în ceea ce privește calitatea, funcționalitatea sau utilitatea produselor noastre: **www.kalenji.com**

**Ne angajăm să vă răspundem în cel mai scurt timp posibil.**

SK

**Blahoželáme vám k nákupu merača srdcovej frekvencie CW Kalenji 700!**

**Ak pravidelne športujete alebo chcete vo vašom tréningu robiť pokroky, merač srdcovej frekvencie CW Kalenji 700 je určený práve vám.**

**Vďaka automatickej cieľovej zóne s alarmom pri prekročení, s okamžitým zobrazením tepu srdca a časomerom alebo odpočítavaním, vďaka zobrazeniu intenzity cvičenia v % a kontrole pri tréningu vás CW Kalenji 700 bude sprevádzať pre presné zvládnutie vašich tréningov a na dosiahnutie vašich cieľov.**

**Tento výrobok má exkluzívny princíp dynamického merania srdcovej frekvencie. Ten sa prispôbii intenzite výkonu a poskytne optimálny kompromis medzi stabilitou a reaktivitou merania.**

**Design a pohodlie tohto výrobku boli taktiež zvlášť prepracované, aby bol výrobok vyhovujúci pre všetky morfológie a ľahko sa počas športového výkonu používal.**

**Pozorne si prečítajte návod. Počas celej životnosti tohto výrobku je potrebné návod uchovať.**

## OBMEDZENÁ ZÁRUKA

OXYLAN garantuje prvému majiteľovi tohto produktu, že kúpený produkt nevykazuje žiadne materiálové či výrobné chyby. Na tento produkt sa vzťahuje dvojročná záruka odo dňa jeho kúpy. Odložte si faktúru, ktorá je dokladom o kúpe.

Záruka nepokrýva:

- škody spôsobené nesprávnym používaním, nedodržovaním pokynov pre použitie či výstrah pred poškodením, či nesprávnou údržbou alebo ak sa produkt používa na obchodné účely.
- škody spôsobené opravami vykonávanými osobami, ktoré nemajú oprávnenie OXYLANE.
- batérie, prasknuté alebo zlomené puzdro alebo puzdro vykazujúce stopy po nárazoch.
- Počas trvania záruky môže byť prístroj opravený zdarma v autorizovanom servise, alebo bude zdarma vymenený (na náklady distribútora).
- Záruka sa netýka elastických pásov, ktoré sú dielom s opotrebením.

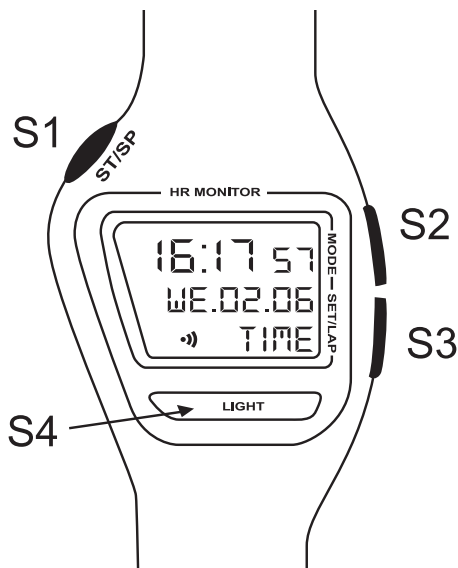
## BEŽNÉ PODMIENKY POUŽITIA

Tento merač srdcovej frekvencie **CW Kalenji 700** sa skladá z hodiniek a z hrudného párika. Hodinky sú navrhnuté tak, aby bolo možné ich nosiť na ruke alebo mohli byť umiestnené na podstavci počas fyzickej aktivity zahŕňajúcej niekoľko športov, ktorá sa vykonáva v prostredí s miernou teplotou. Slúžia na zobrazenie rôznych informácií a je možné na nich nastaviť pomocou tlačidiel rôzne funkcie, ako je časomer.

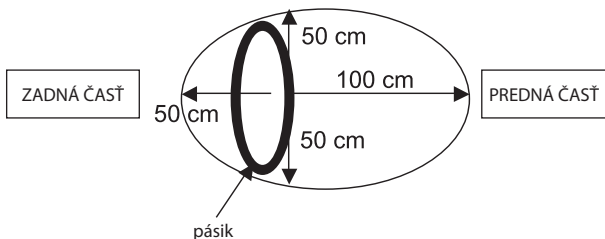
Hrudný pás musí byť umiestnený na hrudníku.

Ak je pás správne umiestnený, predáva hodinkám informáciu o srdcovej frekvencii.

Pás je umiestnený v oblasti prijímacieho kužela (viď schéma) a hodinky zobrazujú srdcovú frekvenciu a ďalej zobrazujú rôzne doplnkové informácie (cieľová oblasť, intenzita cvičenia...), aby riadili a optimalizovali vaše úsilie dostať sa do formy alebo váš tréning.



SK



## OBMEDZENIE PRI POUŽÍVANÍ

### Pokyny na použitie :

- S prístrojom manipulujte opatrne, nenechajte ho spadnúť a nevystavujte ho veľkým nárazom.
- Hodinky nerozoberajte. To by spôsobilo koniec záruky a bolo by tu riziko škôd alebo straty tesnosti.
- Hodinky nevystavujte extrémnym teplotám. Ak sú hodinky príliš dlho vystavené slnečnému žiareniu, displej môže dočasne sčernieť, po ochladení sa vráti do pôvodného vzhľadu.
- Hodinky a pásik čistite len mäkkou a navlhčenou handričkou. Nepoužívajte detergenty, je tu riziko poškodenia materiálu vašich hodínok. Len elastický pásik sa môže prať v práčke (30°).

### Tesnosť :

Hodinky sú nepriepustné do **5 ATM**.

Je možné ich teda použiť vo vlhkom prostredí, počas silného dažďa, v sprche alebo pri plávaní. Nie je však možné ich ponárať alebo sa s nimi potápať do hĺbky väčšej ako 5 m.

Tlačidlá nenastavujte pod vodou. Hrudný pás je len „vodooodolný“.

Je teda odolný proti potu a môže sa použiť v daždi alebo pod vlhkým oblečením. Nie je možné ho však nosiť v sprche alebo počas plávania.

### ⚠ Upozornenie!!!

Tento prístroj bol navrhnutý na použitie pri športovaní a pri trávení voľného času.

Nejedná sa o prístroj na lekársky dohľad.

Informácie z tohto prístroja alebo z tejto príručky sú len orientačné a na dohľad nad chorobou môžu byť používané len po konzultácii a schválení vašim lekárom. Rovnako tak športovci v dobrom zdravotnom stave musia vziať ohľad na to, že určenie maximálnej srdcovej frekvencie a oblastí osobného tréningu sú dôležitými prvkami pri programovaní účinného tréningu bez rizika.

Názor vášho lekára alebo zdravotníckeho odborníka sa odporúča na stanovenie vášho maximálneho tempa srdca, vašich vyšších a nižších srdcových limitov a na frekvenciu a dĺžku trvania cvičenia prispôsobenú vášmu veku, fyzickej kondícii a cieľom.

Nakoniec z dôvodov možných problémov spôsobených rádiovým prenosom neodporúčame osobám, ktoré nosia srdcové stimulatory, aby používali merač srdcovej frekvencie, ktorý používa takú technológiu ako **CW Kalenji 700**.

Nedodržanie týchto pokynov je rizikové pre život.

## PRVÉ POUŽITIE

Pred použitím merača srdcovej frekvencie **CW Kalenji 700** si pozorne prečítajte návod na použitie a presne sledujte postup nastavenia.

### Batérie

Batéria použitá v hrudnom páse je CR 2032 3V.

Batéria použitá v hodinkách je CR 2032 3V.

### Hodinky :

Odporúčame vám, aby ste výmenu batérie nevykonávali samostatne, ale nechali výmenu vykonať v špecializovanom stredisku Kalenji.

Ak si batériu budete meniť sami, je tu riziko poškodenia tesnenia a straty tesnosti a záruky na výrobok.

Pred každou cestou si overte, či je batéria u predajcu k dostaniu.

### Hrudný pás :

Ak sú informácie o srdcovej frekvencii nekoherentné alebo ak symbol v tvare srdca na obrazovke nebliká, kým sú hodinky umiestnené v prijímačom kuželi, bude možno treba vymeniť batériu na hrudnom páse.

Batériu na páse môžete vymeniť sami, bez toho, aby bolo nutné toto vykonávať pomocou špecializovaného nástroja.

Postup pri výmene:

- Odšraubujte pomocou mince, potom nadvihnite kryt batérie.
- Vyberte starú batériu poklepaním na druhú stranu pásu.
- Vymeňte použitú lithiovú batériu 3V typu CR2032, bez toho, aby ste sa dotkli dvoch okrajových častí (môže sa vybiť), strana + (povrch s potlačou) smeruje nahor.
- Opatrne dejte späť kryt (pozor na spoj pre tesnosť), potom zašraubujte o štvrtinu až do pozície „zatvorené“ („close“).

V prípade problémov sa obráťte na vášho predajcu.



## RECYKLÁCIA



Symbol „preškrtnutej popolnice“ znamená, že tento výrobok a batérie, ktoré obsahuje, nie je možné vyhodiť do odpadu spoločne s bežnými odpadkami.

Je nutné ich špeciálne triediť.

Batérie a tiež ďalšie elektronické výrobky na konci ich životnosti uložte do autorizovaného zberného miesta, ktoré vykoná recykláciu. Toto zhodnotenie vašich elektronických odpadkov umožní ochranu životného prostredia a vášho zdravia.

## INŠTALÁCIA HRUDNÉHO PÁSŮ

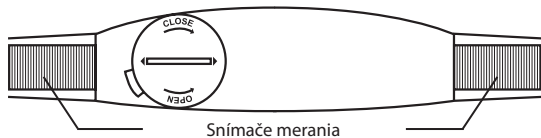
Hrudný pás má funkciu snímača a vysielča.

Na povrchu kože meria rozdiely potenciálu podľa tlkotu vášho srdca.

Následne tieto informácie posiela do hodiniek rádiovým signálom.

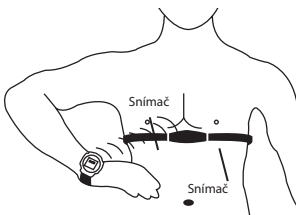
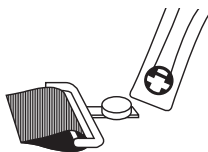
Na jeho správnom umiestnení závisí kvalita a presnosť merania, ale tiež pohodlie počas vykonávania aktivity.

Ako to uvádza schéma nižšie, snímače sú čiernymi kaučukovými povrchmi umiestnenými po strane a v centrálnej časti.



### Postup pri inštalácii :

1. Navlhčíte snímače vodou alebo vodným vodivým gélom, aby bol zaistený dobrý kontakt.
2. Jednu z elastických častí zasuňte do diery na pásiku, ktoré sú určené na toto použitie.
3. Uťahnite pásik okolo hrudníka, potom pásik umiestnite tesne pod prsné svaly. Jeden zo snímačov je pod srdcom a druhý je na pravej strane brucha.
4. Upravte dĺžku elastického pásika tak, aby držal pevne, ale pohodlne. Pásik sa nesmie hýbať, i keď budete skákať alebo budete hýbať pažami.
5. Overtte správne umiestnenie tak, že hodinky priblížite do vzdialenosti 50 cm. Na displeji musí blikať symbol srdca.



Ak symbol správne neblíka:

- Znížte vzdialenosť medzi páskom a hodinkami.
- Upravte pozíciu pásika tým, že dobre navlhčíte snímače.
- Overtte stav batérií, zvlášť potom v pásiku.

### ⚠ Upozornenie :

- Vyhnite sa umiestneniu snímačov na miesta s prílišným ochlpením.
- V suchom a studenom prostredí to možno bude niekoľko minút trvať, než pásik začne fungovať správne. Snímače totiž potrebujú film z potu, aby bol zaistený kontakt s pokožkou.
- Na počiatku merania môžu hodinky ukazovať po dobu zhruba 20 sekúnd veľmi vysoké hodnoty. To je spôsobené nastavením algoritmu. Zobrazenie na správnych hodnotách sa stabilizuje po uplynutí tohto časového obdobia.
- Upevnenie elastického pásika do diery na páse určenej na tento účel vykonávajte opatrne. Pri pretáhaní palca za pásom držte kolík.

## NAVIGAČNÝ SYSTÉM

Merač srdcovej frekvencie má 6 rôznych režimov:

**Režim TIME :** zobrazuje hodinu a dátum.

**Režim HRM :** zobrazenie srdcovej frekvencie na vyššej úrovni.

Zobrazenie časomeru na cvičenie, intenzity cvičenia v %, času stráveného v cieľovej oblasti, spotrebovaných kalórií, priemernej a maximálnej frekvencie v strednom rade.

Zobrazuje symbol v tvare srdca a šípky pre prekročenie cieľovej oblasti.

Zobrazenie času nevyhnutného na obnovu po výkone.

**Režim DATA :** zobrazenie uložených údajov pre každý blok cvičenia:

čas cvičenia, intenzita výkonu, čas strávený v cieľovej oblasti, spotrebované kalórie, priemerná a maximálna frekvencia, čas strávený mimo cieľovú oblasť, čas na dosiahnutie frekvencie obnovy.

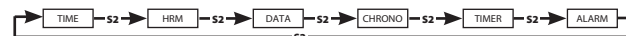
**Režim CHRONO :** zobrazenie času cvičenia a času medzi cvičením.

**Režim TIMER :** zobrazenie odčítania a srdcovej frekvencie.

**Režim ALARM :** zobrazenie hodiny definovanej pre alarm a pre aktiváciu či deaktiváciu týchto alarmov (**ON** alebo **OFF**).

Na prechod z jedného režimu do druhého stlačte tlačidlo **S2**.

Označenie režimu (**TIME, HRM...**) sa zobrazuje na obrazovke počas 2 sekúnd, potom sa objaví úvodná funkčná obrazovka.



## VYSVETLENIE RÔZNYCH REŽIMOV

Praktické informácie :

- Počas nastavenia tlačidlo **S1** umožňuje zvýšiť hodnotu.
- Ak chcete nastavenie vykonať rýchlejšie, podržte tlačidlo **S1**, hodnoty budú rýchlo prebiehať.
- Ak žiadne tlačidlo nie je stlačené počas niekoľkých sekúnd pri nastavovaní, hodinky automaticky opustia režim nastavenia.

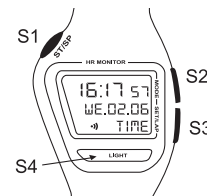
### 1 - Režim hodina (time)

**S1 :** pípnutie označujúce hodinu

**S2 :** režim

**S3 :** nastavenie/opätovné nastavenie na nulu

**S4 :** elektronická kontrolka



### Nastavenie hodiny, dátumu a režimu 12/24hod.

- V režime hodina (TIME) stlačte tlačidlo **S3** počas troch sekúnd.
- Objavia sa blikajúce hodiny. Pomocou **S1** nastavte vybranú hodinu.
- Vaše nastavenie potvrdíte stlačením **S2**. Zobrazia sa blikajúce minúty.
- Pomocou **S1** nastavte minúty. Stlačte niekoľkokrát za sebou na tlačidlo **S2** a pre-

jdíte do nastavenia sekúnd, roku, mesiaca, dátumu a režimu zobrazenia 12/24h. Zobrazenie dňa a týždňa sa vykoná automaticky.

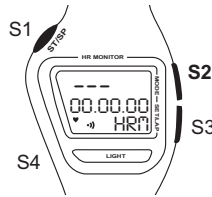
- Ak chcete odísť z časti nastavenie, stlačte tlačidlo **S3**.

#### Nastavenie zvuku

V režime hodín (TIME) stlačte tlačidlo **S1** pre aktiváciu/deaktiváciu pípnutia hodín (zvukové pípnutie pri každej zmene hodiny).

## 2 - Režim kardio (HRM)

- S1** : pípnutie označujúce hodinu
- S2** : režim
- S3** : nastavenie/opätovné nastavenie na nulu
- S4** : elektronická kontrolka



#### Zobrazenie režimu srdcovej frekvencie (HRM)

V režime HRM horný rad zobrazuje srdcovú frekvenciu pomocou tepov za minútu (bpm).

Symbol v tvare srdca je zobrazený v spodnej časti obrazovky.

Len čo hodinky dostanú signál z hrudného pásu, začne blikať.

Prostredný rad zobrazuje 4 rôzne informácie:

- celkový čas, ktorý uplynul od začiatku cvičenia
- čas strávený v cieľovej oblasti od začiatku cvičenia
- priemernú srdcovú frekvenciu
- maximálnu srdcovú frekvenciu. Po stlačení tlačidla **S3** prejdite do iného zobrazenia.

Merací srdcovej frekvencie **CW Kalenji 700** ponúka dva rôzne režimy pre cieľovú oblasť:

- ručná cieľová zóna s priamym zadaním vysokého a nízkeho limitu v bpm
- automatická cieľová zóna s výpočtom vysokých a nízkych limitov v závislosti na intenzite vybraného cvičenia.

#### Nastavenie režimu kardio

1. Stlačením tlačidla **S2** prejdete do režimu HRM. Na vstup do režimu nastavenia stlačte tlačidlo **S3** na dobu troch sekúnd. Poznámka: Po každej operácii prejdete na nastavenie nasledujúceho parametra stlačením tlačidla **S2**.
2. Nastavte pohlavie pomocou tlačidla **S1**: „MALE“ pre muža a „FEMALE“ pre ženu. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra stlačením **S2**. Nastavte vek pomocou tlačidla **S1**. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.
3. Následne vyberte jednotku merania pre váhu („ kg“ alebo „lb“). Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra. Následne nastavte vašu váhu stlačením **S1**. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.
4. Následne vyberte jednotku merania pre výšku („cm“ alebo „'-''/'“ pre ft). Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra. Následne nastavte vašu výšku stlačením **S1**. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.
5. Následne nastavte vašu úroveň aktivity stlačením tlačidla **S1**: „0“ = príležitostný športovec, „1“ = pravidelný športovec, „2“ = intenzívny športovec. Táto informácia sa použije ako koeficient pre korekciu výpočtu spotrebovaných kalórií.

Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.

6. Následne si vyberte režim cieľovej oblasti: „auto“ pre automatický výpočet limitov cieľovej oblasti podľa požadovanej intenzity výkonu alebo „manu“ pre ručné zadanie vysokých a nízkych limitov cieľovej oblasti. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.
7. Ak ste si vybrali ručný režim („manu“), prejdite do nastavenia nízkeho limitu cieľovej oblasti. Zobrazí sa „SET LO“. Nastavte vybranú hodnotu pomocou tlačidla **S1**. Prejdite k nastaveniu vysokého limitu stlačením tlačidla **S2**. Zobrazí sa „SET HI“. Nastavte vybranú hodnotu pomocou tlačidla **S1**.
8. Ak ste si vybrali automatický režim „auto“, prejdite do nastavenia vašej kľudovej srdcovej frekvencie. Tá sa meria ráno, pri vstávaní, pred akýmkoľvek fyzickým cvičením. Nastavte hodnotu pomocou tlačidla **S1**. Automatická hodnota, ktorá sa zobrazí, je 50 tepov za minútu, ale môžete nastaviť hodnotu od 30 tepov za minútu. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.
9. Následne nastavte vašu maximálnu srdcovú frekvenciu. Hodnota zobrazená automaticky je teoretický výpočet zohľadňujúci váš vek a vaše pohlavie. Ak chcete, môžete túto hodnotu zmeniť pomocou tlačidla **S1**. Na presné zistenie vašej maximálnej srdcovej frekvencie vám odporúčame vykonať výkonový test u vášho lekára. Prejdite k nastaveniu nasledujúceho parametra.
10. Následne nastavte spodnú hranicu cieľovej oblasti vyjadrenú v %. Zobrazí sa „Min In“. Nastavte požadovanú hodnotu pomocou **S1**, potom prejdite k nastaveniu vyššej hranice („Max In“) stlačením tlačidla **S2**. Nastavte požadovanú hodnotu pomocou tlačidla **S1**.
11. Po nastavení limitov cieľovej oblasti stlačte tlačidlo **S2**, aby ste sa dostali k aktivácii zvukového alarmu pre prekročenie. Vyberte si „ON“ alebo „OFF“ stlačením tlačidla **S1**.
12. Po aktivácii zvukového alarmu pre prekročenie môžete aktivovať funkciu regenerácie výberom „ON RECUP“ alebo „OFF RECUP“ stlačením **S1**. Potvrďte stlačením **S2**. Následne zadajte frekvenciu regenerácie, ktorú chcete dosiahnuť po skončení cvičenia stlačením **S1**.
13. Potvrďte a opusťte režim nastavenia pomocou tlačidla **S3**.

#### Použitie režimu kardio

Predtým ako vstúpite do režimu Kardio, dbajte na to, aby pás bol navlhčený a dobre umiestnený.

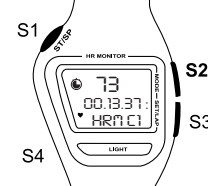
Vzdialte sa od ostatných používateľov a potenciálnych zdrojov interferencie (elektrické vedenie, počítače, atď...).

Keď hodinky vyhľadávajú signál, ktorý vysiela remienok « --- » a blikať « **SEARCH** ». Hodinky potrebujú dvadsať sekúnd na to, aby zobrazili stabilnú a dôveryhodnú hodnotu (čas na výpočet a čítanie údajov).

#### ⚠ Upozornenie :

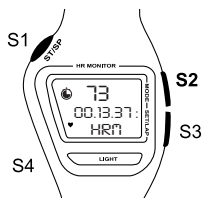
Hodinky hľadajú nejaký čas signál a vypočítavajú srdcovú hodnotu, je teda normálne, že niekoľko sekúnd treba čakať, pokiaľ sa nezobrazí hodnota. Slovo « search » je zobrazené v poslednom riadku.

V prípade, že hodinky rozpoznajú pás a identifikujú jeho kód, tento kód sa napíše v dolnej časti obrazovky. Napr. « **HRM CX** ». Existujú 4 možné kódy : 1, 2, 3, 4. Tu je príklad s kódom č.1 :

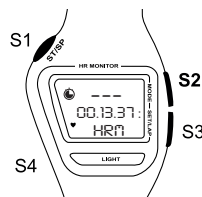


V prípade, že používaný pás je v režime nie-kód alebo ak používate pás Géonaute bez kódu, posledný riadok ukazuje : « **HRM** ».

Aby prešiel pás s režimu kód > na nie- kód a naopak, pozrite si kapitolu « Nastavenie pásu » uvedenú ďalej.



V prípade, že hodinky nezachytávajú nijaký signál, « ... » ostáva zobrazené v hornom riadku.



### Synchronizácia hodínok s pásmo :

V prípade problému s príjmom môžete « urýchliť » spojeniedlhým stlačením tlačidla REŽIM (asi 3 sekundy). Takisto môžete vyjsť, potom znovu vstúpiť do režimu kardio.

### ⚠ Upozornenie :

Ak pri normálnom používaní zámerne zmeníte režim (napríklad preto, aby ste použili počítadlo) a prechodne stratíte signál, hodinky sa môžu nastaviť na inú frekvenciu, než na akej ste boli.

### Znovu prideliť kód pásu :

Ak by iný používateľ mal rovnaký kód ako vy alebo ak zobrazené hodnoty sú abnormálne vysoké, musíte zmeniť kód vášho pásu.

Vykonať to tak, že pás dáte zo seba dolu na približne 15 sekúnd a znovu ho riadne na seba umiestnite. Pás pridelí nový kód : Napr. « **HRM C2** ».

### ⚠ Upozornenie :

Pri každej zmene kódu musíte urýchliť signál dlhým stlačením tlačidla «Režim» potom ako ste sa vzdialili od ostatných používateľov a potenciálnych zdrojov interferencie.

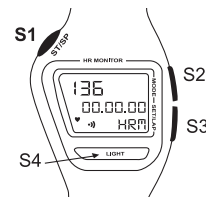
Ak ste vopred nastavili cieľovú zónu cvičenia, hodinky zobrazia na úrovni symbolu v podobe srdca:

- buď šípku smerujúcu nahor, ktorá vám naznačí, že práve presahujete cieľovú oblasť
- alebo šípku smerujúcu nadol, ktorá vám naznačí, že ste sa nedostali do cieľovej

Ak ste aktivovali zvukový alarm pre prekročenie, zvukové pípnutie vás upozorní ak nebudete v cieľovej oblasti.

Na výber režimu požadovaného zobrazenia na stredovom riadku stlačte tlačidlo **S3**. Aby ste mohli spustiť časomer, je potrebné, aby bol zobrazený.

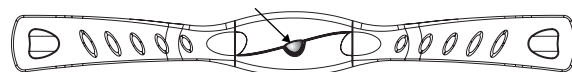
Na spustenie časomeru pri cvičení stlačte tlačidlo **S1**. Symbol v tvare časomeru bliká v spodnej časti obrazovky. Aktivujú sa výpočty času stráveného v oblasti priemerná a maximálna srdcová frekvencia. Počas alebo po cvičení sa môžete pozrieť na čas strávený v cieľovej oblasti, na priemernú a maximálnu frekvenciu tým, že stlačíte tlačidlo **S3**. Na zastavenie časomeru pre cvičenie stlačte znovu tlačidlo **S1**. Po zastavení časomeru vám prístroj oznámi pípnutím a zobrazí „OK RECUR“, že ste dosiahli požadovanú srdcovú frekvenciu pre regeneráciu.



Na opätovné nastavenie časomeru na nulovú hodnotu a na uloženie údajov do pamäti stlačte po dobu troch sekúnd tlačidlo **S3**. Na hornej linke sa objaví „SAVE“ Stlačením tlačidla **S1** vyberte „YES“ pre uloženie údajov do pamäti alebo „NO“ pre ich okamžité vymazanie. Potvrďte stlačením **S3**. Ak ste vybrali „YES“, údaje sú uložené. Režim **HRM** je znovu nastavený na nulu.

### Nastavenie kódovania remienka.

**Prejdite z režimu kód na režim nie-kód (a naopak) :** dlho stlačte(>4s) tlačidlo na prednej strane pásu, potom synchronizujte hodinky (dlhé stlačenie tlačidla **REŽIM**).



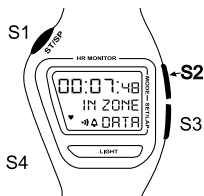
**Zmeniť kód pásu :** Pás automaticky znovu pridelí nový kód pri každom použití (to znamená zakaždým, keď je znovu nasadený) pás dajte zo seba dolu na 15-20 sekúnd a znovu ho riadne umiestnite, potom synchronizujte hodinky.

### ⚠ Upozornenie :

Pri každom nastavení pásu musíte synchronizovať hodinky dlhým stlačením tlačidla «Režim» potom ako ste sa vzdialili od ostatných používateľov a potenciálnych zdrojov interferencie.

### 3 - Režim pamäte (DATA)

Pomocou tlačidla režimu **S2** vyberte režim DATA.



### Zobrazenie režimu DATA

Na spodnom riadku je zobrazené číslo súboru (označené **DATA**).

Ak je súbor prázdny, je zobrazené „no data“.

Na prostrednom riadku sú uvedené rôzne parametre (čas cvičenia, intenzita výkonu, čas strávený v cieľovej oblasti, spotrebované kalórie, priemerná a maximálna frekvencia, čas strávený mimo cieľovú oblasť, čas na dosiahnutie frekvencie obnovy).

Na hornom riadku je uvedená hodnota pre každý z týchto parametrov.

### Použitie režimu DATA

Pomocou tlačidla režimu **S2** vyberte režim **DATA**.

Prístroj automaticky zobrazí obsah zložky.

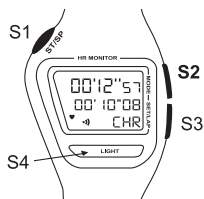
Na vymazanie zložky stlačte tlačidlo **S3** po dobu 3 sekúnd.

Na prostrednom riadku sa zobrazí „ERASE“.

Potvrďte stlačením **S3**.

## 4 - Režim časomeru (CHRONO)

Pomocou tlačidla režimu **S2** vyberte režim časomeru.



**S1** : spustenie časomeru

**S2** : režim

**S3** : medzičasy/opätovné nastavenie na nulu

**S4** : elektronická kontrolka

### Zobrazenie časomeru.

Na hornom riadku je zobrazený celkový čas cvičenia.

Na prostrednom riadku je zobrazený medzičas.

### Použitie časomeru

Na spustenie časomeru stlačte tlačidlo **S1**.

Obidva riadky simultánne zobrazia čas cvičenia.

Symbol v tvare časomeru bliká v spodnej časti obrazovky. Na zadanie medzičasu stlačte tlačidlo **S3**. Celkový čas od počiatku cvičenia sa na 5 sekúnd na hornom riadku zastaví. Na prostrednom riadku sa zobrazí medzičas.

Po tomto časovom intervale bude časomer znova zobrazovať hodnoty normálne.

Celkový čas od zahájenia cvičenia je stále uvedený na hornom riadku a čas od predchádzajúceho „LAP“ je na prostrednom riadku.

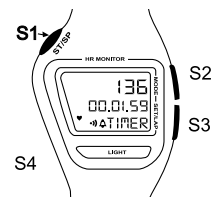
Na zastavenie časomeru stlačte tlačidlo **S1**, symbol v tvare časomeru zmizne.

Na opätovné nastavenie časomeru na nulu, stlačte tlačidlo **S3** na dobu 3 sekúnd.

Obidva riadky blikajú, potom sú hodnoty znova nastavené na nulu.

## 5 - Režim odpočítavania (TIMER)

Pomocou tlačidla režimu **S2** vyberte režim odpočítavania.



### Zobrazenie odpočítavania

Na hornom riadku je uvedené odpočítavanie času od doby vopred nastaveného intervalu.

Na prostrednom riadku je uvedená srdcová frekvencia.

Na spodnom riadku je uvedený **TIMER**.

### Nastavenie odpočítavania

Stlačte tlačidlo **S3** po dobu 4 sekúnd, dostanete sa do nastavenia doby intervalu. Číslo sekúnd blikajú.

Nastavte hodnotu sekúnd pomocou tlačidla **S1**.

Potom prejdite k nastaveniu minút a následne hodín stlačením **S2**.

Po nastavení doby intervalu vyberte „REPEAT ON“ pre opakované odpočítavanie alebo „REPEAT OFF“ pre jednoduché odpočítavanie.

Potvrďte a opustte režim nastavenia pomocou tlačidla **S3**.

Použitie odpočítavania

Na spustenie odpočítavania stlačte tlačidlo **S1**.

Čas bude odpočítavaný od doby vopred nastaveného intervalu.

Len čo odpočítavanie dosiahne hodnoty nula, prístroj vydá zvukový signál.

Prístroj sa teda môže zastaviť na hodnoty 0, ak ste vybrali „REPEAT OFF“, alebo sa interval môže opakovať, ak ste vybrali „REPEAT ON“.

Na zastavenie odpočítavania stlačte tlačidlo **S1** a tlačidlo **S3** po dobu 2 sekúnd, ak chcete, aby sa odpočítavanie vynulovalo.

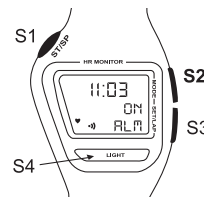
## 6 - Režim alarm (ALARM)

**S1** : aktivácia alarmu

**S2** : režim alarm

**S3** : potvrdiť a opustiť nastavenie

**S4** : elektronická kontrolka



### Nastavenie režimu alarmu

Stlačením tlačidla **S2** sa dostanete do režimu ALM. Na nastavenie hodín držte chvíľu tlačidlo **S3** stlačené. Nastavte vybranú hodnotu tlačidlami **S1**. Potvrďte váš výber tlačidlom **S2**. Nastavte minúty pomocou tlačidla **S1**. Potvrďte a opustte nastavenie stlačením **S3**. Alarm sa automaticky aktivuje. Zobrazí sa „ON“ a symbol.)).

### Aktivácia – deaktivácia alarmu

Na aktiváciu alarmu stlačte tlačidlo **S1**. Na obrazovke sa zobrazí „ON“ a symbol alarmu. Symbol alarmu sa zároveň zobrazí v režime hodín. Na deaktiváciu alarmu

stlačte tlačidlo **S1**. Zobrazí sa „**OFF**“ a symbol alarmu zmizne.

### Použitie alarmu

Alarm zazvoní v nastavenú hodinu.

Na zastavenie alarmu, ak zvoní, stlačte jedno z tlačidiel.

## ŠPECIFIKÁCIE

- Tesnosť hodiniek : 5ATM
- Tesnosť pásu : 1ATM (nie je vhodný na plávanie)
- Teplota : od -10 °C (14 °F) do +50 °C(122 °F)
- Rádiový prenos : Amplitúdová modulácia pri nosení na 5kHz
- Časomer od 0 do 99h59m59.99s : rozlíšenie 1/100 s
- Časomer na cvičenie od 0 do 99h59m59.99s : rozlíšenie 1 s

Batérie :

- Hodinky : CR 2032 (nevymieňajte ju sami)

- Pás : CR 2032

- Približná dĺžka životnosti batérií pri bežnom použití (5 hodín použitia počas týždňa v režime merača srdcovej frekvencie): 1,5 roka pre hodinky a zhruba 1 rok pre pás. ⚠ **Upozornenie :** použitie podsvietenia výrazne spotrebováva energiu (2000x viac než bežné fungovanie hodínok).

V prípade častého používania tejto funkcie môže byť životnosť batérií výrazne nižšia. Výmena tak bude nutná po niekoľkých hodinách používania.

## DIAGNOSTICKÁ TABUĽKA

Ak nenájdete riešenie na váš problém v tejto diagnostickej tabuľke, obráťte sa na váš popredný servis Kalenji.

Problém	Príčina / Operácia / Postup
1 – Srdcová frekvencia sa nezobrazuje.	<b>1.1 – Zlé navlhčenie elektród.</b> Navlhčite elektródy pomocou vody alebo vodivého vodného gélu.
	<b>1.2 – Nesprávne umiestnenie pásu.</b> 1. Overte správne umiestnenie pásu na hrudnom koši podľa obrázku uvedenom v návode. 2. Vzdialte sa od ostatných používateľov 3. Synchronizujte hodinky stlačením tlačidla « REŽIM » (približne 3 sekundy).
	<b>1.3 – Nesprávna inicializácia hodínok.</b> Znovu inicializujte hodinky podľa postupu : 1. Vzdialte sa od ostatných používateľov 2. Synchronizujte hodinky dlhým stlačením tlačidla « REŽIM » (približne 3 sekundy) Hodinky hľadajú nejaký čas signál a vypočítavajú srdcovú hodnotu, je teda normálne, že treba čakať niekoľko sekúnd, pokiaľ sa nezobrazí hodnota.
	<b>1.4 – Prístroj prijíma interferencie.</b> Možno sa nachádzate v zóne so silným magnetickým poľom, blízko vedenia vysokého napätia, reťazového zavesenia, rádiodokomunikačného zariadenia... V tom prípade sa vzdialte od tejto zóny a znovu inicializujte hodinky.
	<b>1.5 – Batéria v páse je slabá alebo nefunguje.</b> Približte hodinky merača srdcovej frekvencie k pásu, ktorý máte na sebe, a overte potom, čo ste prevenili dva body uvedené vyššie, či existuje prenos. Popri prípade vymeňte batériu, ako je uvedené v návode.
2 – Slabé alebo nečitateľné zobrazenie na hodinkách.	<b>2.1 – Batéria v hodinkách merača srdcovej frekvencie je slabá.</b> Na výmenu batérie sa obráťte na špecializovaný servis Kalenji.
3 – Frekvencia zobrazená na hodinkách je nezmyselná alebo skutočne príliš vysoká.	<b>3.1 – Prijímate srdcovú frekvenciu iného bežca a « HRM » je uvedené v 3. riadku : Pás nevyсила kódový signál.</b> Prejst' do režimu « Kód » : 1. Vzdialte sa od ostatných používateľov 2. Tlačte viac ako 4 sekundy na tlačidlo pásu, potom 3. Synchronizujte hodinky dlhým stlačením tlačidla « REŽIM » (približne 3 sekundy).
	<b>3.2 – Prijímate srdcovú frekvenciu niekoho iného a « HRM C... » je uvedené v 3. riadku : Máte rovnaké číslo kódu ako iný používateľ.</b> Znovu pridelit' kód pásu : 1. Vzdialte sa od ostatných používateľov 2. pás dajte zo seba dolu na približne 15 sekúnd , potom ho znovu riadne umiestnite. 3. Synchronizujte hodinky dlhým stlačením tlačidla « REŽIM » (približne 3 sekundy).
	<b>3.3 – Prístroj prijíma interferencie.</b> Možno sa nachádzate v zóne so silným magnetickým poľom, blízko vedenia vysokého napätia, reťazového zavesenia, rádiodokomunikačného zariadenia... V tom prípade sa vzdialte od tejto zóny a znovu inicializujte hodinky.
	<b>3.4 – Trenie pásu.</b> Skontrolujte, či je pás dobre upevnený a či sú elektródy dostatočne vlhke. Trenie pásu vyšle signál, ktorý nezodpovedá srdcovému rytmu.

## ZÁSADY TRÉNINGU

Z dôvodov účinnosti a bezpečnosti je nutné sa zoznámiť s niektorými fyziologickými parametrami tréningu.

Rady, ktoré tu uvádzame, sú určené pre zdravé a športujúce osoby, ktoré netrpia žiadnou chorobou.

Odporúčame vám obrátiť sa na vášho lekára na určenie presnejších oblastí tréningu.

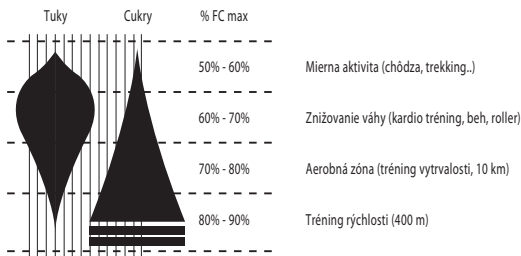


Problém	Príčina / Operácia / Postup
3 – Frekvencia zobrazená na hodinách je nezmyselná alebo skutočne príliš vysoká.	<b>3.5 – Zlé vedenie vzhľadom na suché a studené počasie.</b> Ak je počasie suché a studené, je možné, že výrobok bude počas niekoľkých minút dávať zlé informácie. To je normálne, pretože na správny kontakt je nutný film z potu medzi pokožkou a elektródami.
4 – Frekvencia zobrazená na začiatku cvičenia je nekoherentná.	<b>4.1 – Inicializácia algoritmu.</b> Počas niekoľkých desiatok sekúnd je možné, že zobrazená hodnota nebude koherentná s vašim skutočným srdcovým rytmom. To je spôsobené spustením algoritmu.
5 – Výrobok nefunguje normálne.	<b>5.1 – Tlačidlá neaktivujú správne funkcie, fungovanie prístroja sa teda zdá byť nenormálne.</b> Aktivujte funkciu RESET stlačením štyroch tlačidiel S1, S2, S3 a S4 simultánne počas 2 sekúnd. Následne pokračujte podľa postupu nastavenia, ako je to uvedené v návode.
6 – Pri použití srdcovej funkcie vydáva prístroj pípnutie.	<b>6.1 – Parameter alarmu v cieľovej oblasti je zle nastavený.</b> Alarm cieľovej oblasti je zrejme aktivovaný a vy ste mimo túto oblasť. Použite návod na použitie na nastavenie tejto oblasti alebo deaktivujte alarm cieľovej oblasti.

**⚠ Upozornenie :** Uvedomujte si a neprekračujte svoje limity!!  
Na optimalizáciu dobrého pôsobenia vašej fyzickej prípravy si najskôr zistite vašu maximálnu srdcovú frekvenciu (FCmax), ktorá je uvedená v tepoch za minútu (bpm).

**FCmax** je možné odhadnúť na základe nasledujúceho výpočtu:  
**FCmax=220-váš vek**

Počas programu na zlepšovanie kondície poskytnú rôzne oblasti zvláštne výsledky zodpovedajúce rôznym cieľom. V závislosti na intenzite cvičenia sa percento energie vychádzajúcej zo spaľovania cukrov a zo spaľovania tukov mení.



Pr.: Športovec vo veku 30 rokov, ktorý trénuje aerobnú vytrvalosť na zvýšenie odolnosti pri výkone a na zlepšenie času na 10000m.

Najúčinnějšía oblasť tréningu na dosiahnutie jeho cieľa bude oblasť od 80 do 90% maximálnej srdcovej frekvencie.

## INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA FCC

Tento prístroj vyhovuje oddielu 15 nariadenia FCC.

Jeho fungovanie podlieha nasledujúcim dvom podmienkam:

1. U tohto prístroja nie je riziko spôsobenia škodlivých vln.
2. Tento prístroj musí prijímať všetky prijaté rozhrania, vrátane tých, ktoré môžu spôsobiť nežiaduce fungovanie.

Tento prístroj bol testovaný a uznaný vyhovujúcim limitom numerických prístrojov

triedy B v súlade s oddielom 15 nariadenia FCC.

Tieto limity smerujú k zaisteniu primeranej ochrany proti škodlivému kríženiu vln pri domácej inštalácii. Tento prístroj vytvára, používa a vydáva energiu rádiových frekvencií a ak nie je inštalovaný podľa pokynov, môže spôsobiť škodlivé kríženie vln pre rádiovú komunikáciu. Avšak nie je nijak zaručené, že pri jednotlivých inštaláciách sa neprejaví nejaké kríženie vln. Ak toto zariadenie spôsobí škodlivé kríženie vln pre prijímanie rádia alebo televízie, toto kríženie môže byť určené tak, že sa vypne a zapne prístroj, používateľovi sa na odstránenie týchto škodlivých vln odporúča vykonať jedno alebo viac nasledujúcich opatrení:

- Zmeniť orientáciu alebo umiestnenie prijímacej antény.
- Zväčšiť vzdialenosť medzi prístrojom a prijímačom.
- Zapojiť zariadenie do zásuvky prúdu iného obvodu než toho, do ktorého je zapojený prijímač.
- Poradiť sa u predávajúceho alebo u skúseného televízneho a rádiového technika.

**⚠ Upozornenie :** Akákoľvek zmena alebo úprava, ktorá nie je výslovne schválená spoločnosťou Kalenji, môže zrušiť oprávnenie udelené používateľovi vybavenie používať.

## REŽIM Z VÝROBY

Tento prístroj je vybavený diagnostickým režimom z výroby:

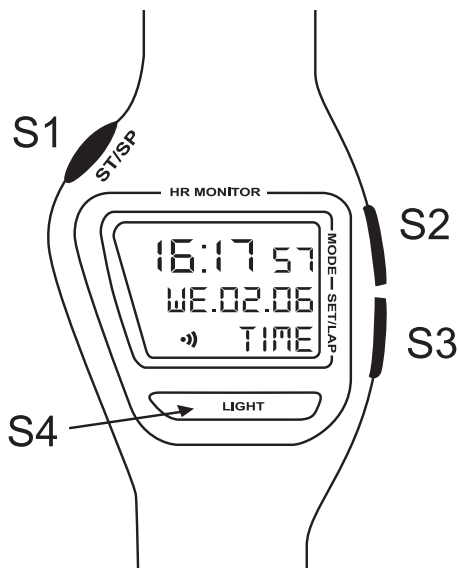
- Na spustenie režimu z výroby stlačte všetky tlačidlá naraz po dobu 2 sekúnd.
- Na inicializáciu tohto režimu z výroby stlačte a držte tlačidlo MODE po dobu 2 sekúnd počas vykonávania opätovnej inicializácie systému.
- Systém automaticky nastaví nasledujúcu sekvenciu: na prvom riadku sa zobrazí číslo modelu a na druhom riadku verzia.
- Stlačte tlačidlo MODE na overenie zobrazenia čísl od 0 do 9 na oboch dvoch riadkoch. Následne sa na displeji zobrazí model a verzia.
- Ak kedykoľvek stlačíte tlačidlo SET, opustíte režim z výroby a vrátite sa do zobrazenia hodín.

## KONTAKT

Vaše informácie týkajúce sa kvality, funkčnosti alebo používania našich produktov si radi vypočujeme:

[www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Zaväzujeme sa, že vám odpovíme v čo najkratšej dobe.**



CS

Blahopřejeme Vám k zakoupení měřiče srdeční frekvence CW Kalenji 700!

Jestliže pravidelně sportujete, nebo chcete zaznamenat pokroky ve Vašem tréninku, měřič srdeční frekvence CW Kalenji 700 je určen právě Vám.

Díky automatické cílové zóně, která je vybavena alarmem při překročení limitu, okamžitým zobrazením srdečního tepu a časoměrem nebo odpočítáváním, díky zobrazení intenzity cvičení v % a kontrole při tréninku Vám CW Kalenji 700 umožní přesné zvládnutí Vašich tréninků a pomůže dosáhnout Vašich cílů.

Tento výrobek je založen na exkluzivním principu dynamického měření srdeční frekvence.

Ten se přizpůsobí intenzitě výkonu a poskytne optimální kompromis mezi stabilitou a reaktivitou měření.

Design a pohodlí tohoto výrobku jsou vypracovány tak, aby výrobek vyhovoval všemmorologiím a jeho používání během sportovního výkonu bylo snadné.

Pečlivě si přečtěte návod.

Návod je nutné uchovat po celou dobu životnosti tohoto výrobku.

## OMEZENÁ ZÁRUKA

OXYLANE zaručuje prvnímu kupujícímu, že tento výrobek nevykazuje žádné materiálové ani výrobní vady. Na tento výrobek se vztahuje záruka po dobu 2 let od data nákupu. Uchovejte si fakturu, která slouží jako nákupní doklad.

záruka se nevztahuje na:

- škody způsobené špatným používáním, nedodržením doporučení pro užívání a nehodami, nesprávnou údržbou nebo komerčním využitím výrobku.
- škody způsobené opravami, které provedly osoby nemající povolení od OXYLANE.
- Baterie, popraskaná nebo rozbitá pouzdra nebo pouzdra vykazující stopy po nárazu.
- Během trvání záruky může být přístroj opraven zdarma v autorizovaném servisu nebo bude zdarma vyměněn (na náklady distributora).
- Záruka se nevztahuje na elastický popruh, který je opotřebitelný..

## BĚŽNÉ PODMÍNKY POUŽITÍ

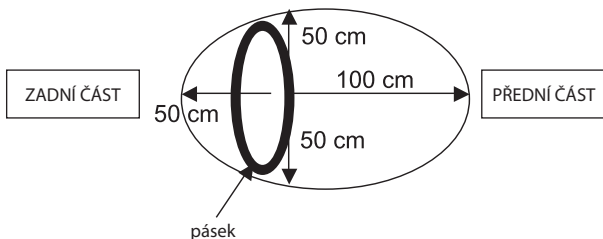
Tento měřič srdeční frekvence CW Kalenji 700 se skládá z hodinek a z hrudního pásku. Hodinky jsou navrženy tak, aby bylo možné je nosit na ruce, nebo mohly být v průběhu sportovních aktivit prováděných v prostředí s mírnou teplotou umístěny na podstavci.

Slouží k zobrazení různých informací a lze na nich pomocí tlačítek nastavit různé funkce, jako je například časoměr.

Hrudní pás musí být připevněn na hrudník.

Pokud je pás správně připevněn, předává hodinkám informaci o srdeční frekvenci. Pás je umístěn v oblasti přijímacího kuželu (viz schéma) a hodinky zobrazují srdeční frekvenci a různé doplňkové informace (cílová oblast, intenzita cvičení...), aby řídily a optimalizovaly Váš trénink nebo Vaše úsilí dostat se do formy .

CS



## OMEZENÍ PŘI POUŽÍVÁNÍ

### Pokyny pro použití :

- S přístrojem manipulujte opatrně, nenechte jej upadnout a nevystavujte jej velkým nárazům.
- Neprovádějte demontáž hodinek Zanikla by tak možnost uplatnit záruku a mohlo by dojít ke vzniku škod nebo ztrátě těsnosti.
- Hodinky nevystavujte extrémním teplotám. Pokud jsou hodinky příliš dlouho vystaveny slunečnímu záření, displej může dočasně zčernat, po ochlazení se vrátí do původního stavu.
- Hodinky a pásek čistěte pouze měkkým a navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte saponáty, může tak dojít k poškození materiálu Vašich hodinek. Pouze elastický pásek lze prát v pračce (30°).

### Těsnost :

Hodinky jsou do **5 ATM** nepropustné. Lze je tedy použít ve vlhkém prostředí, za silného deště, ve sprše nebo při plavání.

Nelze je však ponořit nebo se s nimi potápět do hloubky větší než 5 m.

S tlačítky nemanipulujte pod vodou. Hrudní pás je pouze „voděodolný“.

Je tedy odolný proti potu a může být používán za deště nebo pod vlhkým oblečením. Nelze jej však používat ve sprše nebo během plavání.

### ⚠ Upozornění !!!

Tento přístroj byl navržen pro použití při sportovních činnostech a aktivním využití volného času.

Přístroj není určen pro lékařský dohled.

Informace z tohoto přístroje nebo z této příručky jsou pouze orientační a v případě nemoci mohou být jako kontrolní přístroj používány pouze po konzultaci a se souhlasem Vašeho lékaře.

Stejně tak sportovci, jejichž zdravotní stav je považován za dobrý, musí brát ohled na to, že určení maximální srdeční frekvence a oblast osobního tréninku jsou důležitými prvky při programování účinného tréninku bez rizika.

Názor Vašeho lékaře nebo zdravotnického odborníka se doporučuje pro stanovení Vašeho maximálního srdečního tempa, Vašich vyšších a nižších srdečních limitů, určení frekvence a délky cvičení s ohledem na Váš věk, fyzickou kondici a cíle.

Z důvodů případných problémů způsobených radiovým přenosem nedoporučujeme používání měřiče srdeční frekvence vybaveného takovou technologií jako **CW Kalenji 700** osobám, které nosí srdeční stimulatory.

Nedodržení těchto pokynů je životu nebezpečné.

## PRVNÍ POUŽITÍ

Před prvním použitím měřiče srdeční frekvence **CW Kalenji 700** si pečlivě přečtěte návod k použití a přesně sledujte postup nastavení.

### Baterie

Baterie použitá v hrudním pásu: CR 2032 3V.

Baterie použitá v hodinkách: CR 2032 3V.

### Hodinky :

Doporučujeme Vám, abyste baterie neměnili samostatně, ale nechali výměnu provedt ve specializovaném středisku Kalenji.

Pokud si baterii budete měnit sami, může dojít k poškození těsnění a ztrátě těsnosti, čímž dojde k zániku možnosti uplatnění záruky na výrobek. Před každou cestou si ověřte, zda je baterie u prodejce k dostání.

### Hrudní pás :

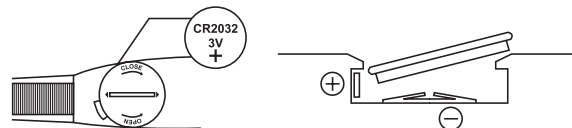
Pokud jsou informace o srdeční frekvenci nelogické, nebo na displeji neblíká symbol ve tvaru srdce, přestože jsou hodinky umístěné v přijímacím kuželu, bude pravděpodobně nutné vyměnit baterii na hrudním pásu.

Baterii na pásu můžete vyměnit sami, aniž by bylo nutné použít speciální nástroje.

### Postup při výměně:

- Pomocí mince odšroubujte a nadzvedněte kryt baterie.
- Poklepáním na druhou stranu pásu vyjměte starou baterii.
- Použitou baterii nahradte lithiovou baterií 3V typu CR2032, aniž byste se dotkli dvou okrajových částí (může se vybit), strana + (povrch s potiskem) směřuje nahoru.
- Opatrně umístěte zpět kryt (pozor na spoj pro těsnost), poté zašroubujte o čtvrtinu až do pozice „zavřeno“ („close“).

V případě problémů se obraťte na Vašeho prodejce.



## RECYKLACE



Symbol „přeškrtnuté popelnice“ znamená, že tento výrobek a baterie, které obsahuje, nelze vyhodit do odpadu společně s běžnými odpady.

Je nutné je speciálně třídit. Baterie a také další elektronické výrobky po skončení jejich životnosti uložte do autorizovaného sběrného místa, které provede recyklaci. Třídění elektronických odpadků podpoří ochranu životního prostředí a Vašeho zdraví.

## INSTALACE HRUDNÍHO PÁSU.

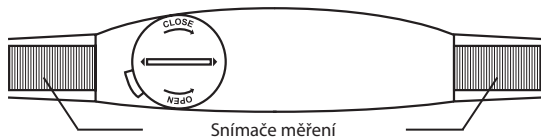
Hrudní pás má funkci snímače a vysílače.

Na povrchu kůže měří rozdíly potenciálu dle tlukotu Vašeho srdce.

Následně tyto informace radiovým signálem vysílá do hodinek.

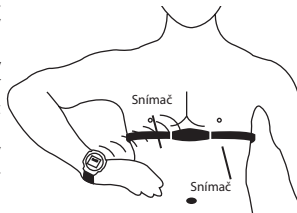
Na jeho správném umístění závisí kvalita a přesnost měření, ale také pohodlí během provozování sportovní aktivity.

Jakže uvedeno na schématu níže, snímače mají černýkaučukový povrch a jsou umístěny po straně a v centrální části.



### Postup při instalaci :

1. Navlhčete snímače vodou nebo vodním vodivým gelem, aby byl zajištěn dobrý kontakt.
2. Jednu z elastických částí zasuňte do děr na pásku, které jsou k tomuto účelu určené.
3. Utáhněte pásek kolem hrudníku, poté pásek umístěte těsně pod prsní svaly. Jeden ze snímačů je pod srdcem a druhý je na pravé straně břicha.
4. Upravte délku elastického pásku tak, aby držel pevně a pohodlně. Pásek se nesmí posouvat ani tehdy, budete-li skákat nebo hýbat pažemi.
5. Ověřte správné umístění tak, že hodinky přiblížíte do vzdálenosti 50 cm. Na displeji musí blikat symbol srdce.



Pokud symbol správně neblíká:

- Snižte vzdálenost mezi páskem a hodinkami.
- Upravte pozici pásku tím, že dobře navlhčíte snímače.
- Ověřte stav baterií, zvláště pak v pásku.

### ⚠ Upozornění :

- Vyhněte se umístění snímačů na čáti těla s hustým ochlupením.
- V suchém a studeném prostředí bude pravděpodobně několik minut trvat, než pásek začne správně fungovat. Neboť snímače musí být pokryty filmem z potu, aby byl zajištěn kontakt s pokožkou.
- Na počátku měření mohou hodinky po dobu zhruba 20 vteřin ukazovat velmi vysoké hodnoty. To je způsobeno nastavením algoritmu. Zobrazení správných hodnot se stabilizuje po uplynutí tohoto časového úseku.
- Upevnění elastického pásku do otvoru na pásu, který je určen k tomuto účelu, provádějte opatrně. Při protahování palce za pásem držte kolík.

## NAVIGAČNÍ SYSTÉM

Měřič srdeční frekvence má 6 různých režimů:

**Režim TIME :** zobrazuje hodinu a datum.

**Režim HRM :** zobrazení srdeční frekvence na vyšší úrovni.

Zobrazení časoměru pro cvičení, intenzity cvičení v %, času stráveného v cílové oblasti, spotřebovaných kalorií, průměrná a maximální frekvence na střední úrovni. Zobrazuje symbol ve tvaru srdce a šipky pro překročení cílové oblasti. Zobrazení času nezbytného pro zotavení po výkonu.

**Režim DATA :** zobrazení uložených údajů pro každý blok cvičení:

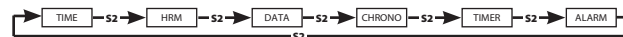
dobu cvičení, intenzita výkonu, čas strávený v cílové oblasti, spotřebované kalorie, průměrná a maximální frekvence, čas strávený mimo cílovou oblast, čas pro zotavení.

**Režim CHRONO :** zobrazení doby cvičení a doby mezi cvičením.

**Režim TIMER :** zobrazení odčítání a srdeční frekvence.

**Režim ALARM :** zobrazení času určeného pro výstražný signál a pro aktivaci či deaktivaci těchto signalizací (ON nebo OFF).

Pro přechod z jednoho režimu do druhého stiskněte tlačítko **S2**. Označení režimu (TIME, HRM...) se na displeji zobrazuje během 2 vteřin, poté se na displeji objeví úvodní záznam funkce.

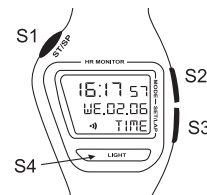


## VYSVĚTLIVKY TÝKAJÍCÍ SE REŽIMŮ

### Praktické informace :

- Tlačítko **S1** umožňuje zvýšit hodnotu nastavení.
- Pokud chcete nastavení provést rychleji, přidržte tlačítko **S1**, hodnoty se budou měnit rychleji..
- Jestliže při nastavování není po dobu několika vteřin stisknuté žádné tlačítko, hodinky automaticky opustí režim nastavení.

### 1 - Režim hodina (time)



**S1 :** pípnutí signalizující celou hodinu

**S2 :** režim

**S3 :** nastavení/opětné nastavení na nulu

**S4 :** elektronická kontrolka

Nastavení hodiny, data a režimu 12/24hod.

- V režimu hodina (TIME) přidržte tlačítko **S3** po dobu tří vteřin stisknuté.
- Objeví se blikající hodiny. Pomocí **S1** nastavte zvolenou hodinu.
- Vaše nastavení potvrďte stisknutím **S2**. Zobrazí se blikající minuty.
- Pomocí **S1** nastavte minuty. Stisknete několikrát za sebou tlačítko **S2** a přejděte do nastavení vteřin, roku, měsíce, data a režimu zobrazení 12/24h. Zobrazení dne

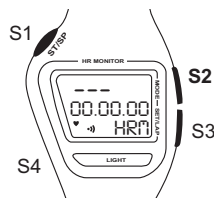
a týdně se provede automaticky.

• Pokud chcete vystoupit z režimu nastavení, stiskněte tlačítko **S3**.

Nastavení zvuku

V režimu hodin (TIME) stiskněte tlačítko **S1** pro aktivaci/deaktivaci pípnutí hodin (zvuková signalizace při každé změně hodiny).

## 2 - Režim kardio (HRM)



**S1** : pípnutí signalizující celou hodinu

**S2** : režim

**S3** : nastavení/opětovné nastavení na nulu

**S4** : elektronická kontrolka

### Zobrazení režimu srdeční frekvence (HRM)

V režimu **HRMv** horním řádku je zobrazena srdeční frekvence na základě počtu tepů za minutu (bpm).

Symbol ve tvaru srdce je zobrazen ve spodní části displeje.

Jakmile hodinky dostanou signál z hrudního pásu symbol začne blikat.

Prostřední řádek udává 4 různé informace:

- celkový čas, který uplynul od začátku cvičení
- čas strávený v cílové oblasti od začátku cvičení
- průměrnou srdeční frekvenci
- maximální srdeční frekvenci

Po stisknutí tlačítka **S3** přejdete do jiného zobrazení.

Měřič srdeční frekvence **CW Kalenji 700** nabízí dva různé režimy pro cílovou oblast:

- ruční cílová zóna s přímým zadáním vysokého a nízkého limitu v bpm

- automatická cílová zóna s výpočtem vysokých a nízkých limitů v závislosti na intenzitě vybraného cvičení.

### Nastavení režimu kardio

1. Stisknutím tlačítka **S2** přejdete do režimu **HRM**. Pro vstup do režimu nastavení přidržte tlačítko **S3** po dobu tří vteřin stisknuté. Poznámka: Po každé operaci přejděte na nastavení následujícího parametru stisknutím tlačítka **S2**.
2. Nastavte pohlaví pomocí tlačítka **S1**: „**MALE**“ pro muže a „**FEMALE**“ pro ženu. Přejděte k nastavení následujícího parametru stisknutím **S2**. Nastavte věk pomocí tlačítka **S1**. Přejděte k nastavení následujícího parametru.
3. Následně vyberte váhovou jednotku („**kg**“ nebo „**lb**“). Přejděte k nastavení následujícího parametru. Nastavte Vaši váhu stisknutím **S1**. Přejděte k nastavení následujícího parametru.
4. Vyberte měřící jednotku pro výšku („**cm**“ nebo „**ft**“). Přejděte k nastavení následujícího parametru. Nastavte Vaši výšku stisknutím **S1**. Přejděte k nastavení následujícího parametru.
5. Nastavte Vaši úroveň aktivity stisknutím tlačítka **S1**: „**0**“ = příležitostný sportovec, „**1**“ = pravidelný sportovec, „**2**“ = intenzivní sportovec. Tato informace slouží jako koeficient pro korekci výpočtu spotřebovaných kalorií. Přejděte k nastavení následujícího parametru.
6. Vyberte režim cílové oblasti: „**auto**“ pro automatický výpočet limitů cílové oblasti dle požadované intenzity výkonu nebo „**manu**“ pro ruční zadání vysokých a

nízkých limitů cílové oblasti. Přejděte k nastavení následujícího parametru.

7. Pokud jste si vybrali ruční režim („**manu**“), přejděte do nastavení nízkého limitu cílové oblasti. Zobrazí se „**SET LO**“. Nastavte vybranou hodnotu pomocí tlačítka **S1**. Přejděte k nastavení vysokého limitu stisknutím tlačítka **S2**. Zobrazí se „**SET HI**“. Nastavte vybranou hodnotu pomocí tlačítka **S1**.
8. Pokud jste si vybrali automatický režim („**auto**“), přejděte do nastavení Vaší klidové srdeční frekvence. Ta se měří ráno při vstávání, před zahájením fyzické aktivity. Nastavte hodnotu pomocí tlačítka **S1**. Automaticky zobrazená hodnota činí 50 tepů za minutu, můžete však nastavit hodnotu od 30 tepů za minutu. Přejděte k nastavení následujícího parametru.
9. Nastavte Vaši maximální srdeční frekvenci. Automaticky zobrazená hodnota uvádí teoretický výpočet zohledňující Váš věk a Vaše pohlaví. Pokud chcete, můžete tuto hodnotu změnit pomocí tlačítka **S1**. Pro přesné zjištění Vaší maximální srdeční frekvence Vám doporučujeme provést výkonový test u Vašeho lékaře. Přejděte k nastavení následujícího parametru.
10. Nastavte spodní hranici cílové oblasti vyjádřeně v %. Zobrazí se „**Min In**“. Nastavte požadovanou hodnotu pomocí **S1**, poté přejděte k nastavení vyšší hranice („**Max In**“) stisknutím tlačítka **S2**. Nastavte požadovanou hodnotu pomocí tlačítka **S1**.
11. Po nastavení limitů cílové oblasti stiskněte tlačítko **S2**, čímž se dostanete k aktivaci zvukového výstražného signálu pro překročení. Vyberte si „**ON**“ nebo „**OFF**“ stisknutím tlačítka **S1**.
12. Po aktivaci zvukového alarmu pro překročení můžete aktivovat funkci regenerace výběrem „**ON RECUP**“ nebo „**OFF RECUP**“ stisknutím **S1**. Potvrďte stisknutím **S2**. Následně zadejte frekvenci regenerace, které chcete dosáhnout po skončení cvičení stisknutím **S1**.
13. Potvrďte a opusťte režim nastavení pomocí tlačítka **S3**.

### Použití režimu kardio

Než vstoupíte do režimu cardio, dejte pozor, aby pás byl navlhčený a dobře instalovaný.

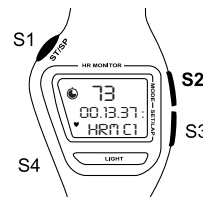
Udržujte se v dostatečné vzdálenosti od dalších uživatelů nebo zdrojů narušení (elektrické linky, počítače atd.)

Ikony «**---**» a «**SEARCH**» blikají, jakmile hodinky vyhledávají signál vyslaný pásem. Hodinky potřebují dvacet vteřin k tomu, aby zobrazily stabilní a věrohodnou hodnotu (čas pro výpočet a čtení údajů).

### ⚠️ Pozor :

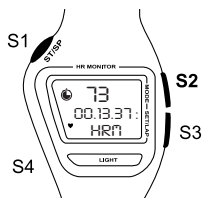
Hodinky potřebují nějakou dobu, aby našly signál a vypočetly srdeční hodnotu. Je tedy normální, že musíte počkat několik vteřin než se hodnota zobrazí. Slovo «**search**» se zobrazí na poslední řádce.

V případě, že hodinky rozpoznaly pás a identifikovaly jeho kód, tak se kód objeví ve spodní části obrazovky. př. «**hrm cx**». Existují 4 možné kódy : 1, 2, 3, 4. následuje příklad s kódem 1 :

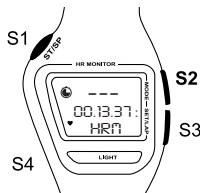


Pokud je používán pás v nekódovaném režimu nebo pokud používáte nekódo-

vaný pás geonaute, na poslední řádce se objeví : « hrm ».  
Pokud chcete přejít z nekódovaného na kódovaný pás a naopak, podívejte se na kapitulu « nastavení pásu ».



V případě, že hodinky nezaznamenají žádný signál, « ... » se zobrazí na poslední řádce.



### Synchronizace hodinek s pásem :

V případě problémů s přijetím signálu, můžete « vynutit » spojením dlouhým stisknutím tlačítka režim (cca 3 vteřiny). Také můžete vystoupit a poté se znovu vrátit do režimu cardio.

### ⚠ Pozor :

Pokud při normálním používání dobrovolně změníte režim (například vynulováním) a na okamžik ztratíte signál, hodinky se budou moci nastavit na jinou frekvenci než na jaké jste byli předtím.

### Znovupřidělení kódu pásu :

V případě, že by nějaký jiný uživatel měl stejný kód jako vy, nebo pokud by zobrazené hodnoty byly příliš velké, bude třeba změnit kód pásu.

Proto pás na 15 vteřin sundejte a poté ho opět správně nasadte. pásu bude přidělen nový kód : př. « HRM C2 ».

### ⚠ Pozor :

Při každé změně kódu bude třeba vynutit si signál dlouhým stisknutím tlačítka « režim ». poté bude třeba, abyste se vzdělili od dalších uživatelů a možných zdrojů rušení.

Pokud jste předem nastavili cílovou zónu cvičení, hodinky zobrazí na úrovni symbolu v podobě srdce:

- buď šipku směřující nahoru, která Vám naznačí, že právě přesahujete cílovou oblast
- anebo šipku směřující dolů, která Vám naznačí, že jste se nedostali do cílové oblasti.

Pokud jste aktivovali zvukový alarm pro překročení, pípnutí Vás upozorní, pokud nebudete v cílové oblasti. Pro výběr režimu požadovaného zobrazení na středovém

řádku stiskněte tlačítko **S3**.

Abyste mohli spustit časoměr, je třeba, aby byl zobrazen na displeji.

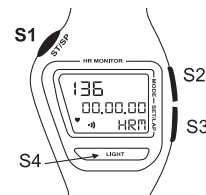
Pro spuštění časoměru při cvičení stiskněte tlačítko **S1**.

Symbol ve tvaru časoměru bliká ve spodní části displeje.

Aktivují se výpočty času stráveného v cílové oblasti, průměrná a maximální srdeční frekvence.

Během cvičení nebo po skončení se můžete podívat na čas strávený v cílové oblasti a na průměrnou a maximální frekvenci tak, že stisknete tlačítko **S3**. Pro zastavení časoměru i stiskněte znovu tlačítko **S1**.

Po zastavení časoměru vám přístroj oznámí pípnutím a zobrazí „OK RECUP“, že jste dosáhli požadované srdeční frekvence pro regeneraci.



Pro opětovné nastavení časoměru na nulovou hodnotu a pro uložení údajů do paměti přidržejte po dobu tří vteřin tlačítko **S3** stisknuté.

Na horním řádku se objeví „SAVE“.

Stisknutím tlačítka **S1** vyberte „YES“ pro uložení údajů do paměti nebo „NO“ pro jejich okamžitě vymazání.

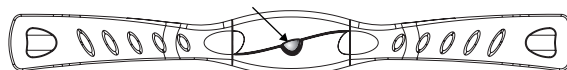
Potvrďte stisknutím **S3**.

Pokud jste vybrali „YES“, údaje jsou uloženy.

Režim **HRM** je znovu nastaven na nulu.

### Nastavení kódování pásu

Přejděte z režimu kódovaný do režimu nekódovaný (a naopak) : dlouze stiskněte tlačítko (>4s) na přední straně pásu, poté hodinky synchronizujte (dlouhé stisknutí tlačítka režim).



Změna kódu pásu : pás vyžaduje systematicky nový kód při každém použití (tzn. při každém nasazení).

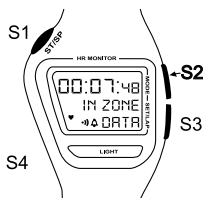
Sundejte pás na 15 až 20 vteřin, správně ho znovu nasadte a poté synchronizujte hodinky.

### ⚠ Pozor :

Při každé změně kódu bude třeba vynutit si signál dlouhým stisknutím tlačítka « režim ». poté bude třeba, abyste se vzdělili od dalších uživatelů a možných zdrojů rušení.

## 3 - Režim paměti (DATA)

Pomocí tlačítka režimu **S2** vyberte režim DATA.



### Zobrazení režimu DATA

Na spodním řádku je zobrazeno číslo souboru (označené DATA).

Pokud je soubor prázdný, je zobrazeno „no data“.

Na prostředním řádku jsou uvedené různé parametry (doba cvičení, intenzita výkonu, čas strávený v cílové oblasti, spotřebované kalorie, průměrná a maximální frekvence, čas strávený mimo cílovou oblast, čas pro dosažení frekvence pro zotavení).

Na horním řádku je uvedena hodnota pro každý z těchto parametrů.

### Použití režimu DATA.

Pomocí tlačítka režimu **S2** vyberte režim DATA.

Přístroj automaticky zobrazí obsah složky. Pro vymazání složky přidržte po dobu 3 vteřin tlačítko **S3** stisknuté. Na prostředním řádku se zobrazí „ERASE“. Potvrďte stisknutím **S3**.

## 4 - Režim časoměru (CHRONO)

Pomocí tlačítka režimu **S2** vyberte režim časoměr.

Zobrazení časoměru.

Na horním řádku je zobrazen celkový čas cvičení.

Na prostředním řádku je zobrazen mezičas.

Použití časoměru

Pro spuštění časoměru stiskněte tlačítko **S1**.

Oba dva řádky současně zobrazí dobu cvičení.

Symbol ve tvaru časoměru bliká ve spodní části displeje.

Pro zadání mezičasu stiskněte tlačítko **S3**. Celkový čas od počátku cvičení uvedený na horním řádku se na 5 vteřin zastaví.

Na prostředním řádku se zobrazí mezičas.

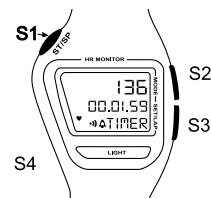
Po tomto časovém intervalu bude časoměr znovu normálně zobrazovat hodnoty. Celkový čas od zahájení cvičení je stále uveden na horním řádku a čas od předchozího „LAP“ je na prostředním řádku.

Pro zastavení časoměru stiskněte tlačítko **S1**, symbol ve tvaru časoměru zmizí. Pro opětovné nastavení časoměru na nulu přidržte po dobu 3 vteřin tlačítko **S3** stisknuté.

Oba dva řádky blikají, poté jsou hodnoty znovu nastaveny na nulu.

## 5 - Režim odpočítávání (TIMER)

Pomocí tlačítka režimu **S2** vyberte režim odpočítávání.



### Zobrazení odpočítávání

Na horním řádku je uvedeno odpočítávání času od doby předem nastaveného intervalu.

Na prostředním řádku je uvedena srdeční frekvence.

Na spodním řádku je uveden **TIMER**.

### Nastavení odpočítávání

Přidržte po dobu 4 vteřin tlačítko **S3** stisknuté, dostanete se do nastavení doby intervalu. Číselné sekundové hodnoty blikají. Nastavte sekundovou hodnotu pomocí tlačítka **S1**. Poté přejděte k nastavení minut a následně hodin stisknutím **S2**. Po nastavení doby intervalu vyberte „REPEAT ON“ pro opakované odpočítávání nebo „REPEAT OFF“ pro jednoduché odpočítávání. Potvrďte a opusťte režim nastavení pomocí tlačítka **S3**. Použití odpočítávání

Pro spuštění odpočítávání stiskněte tlačítko **S1**.

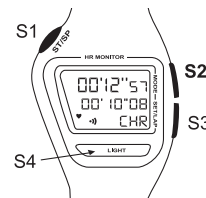
Čas bude odpočítáván od doby předem nastaveného intervalu.

Jakmile odpočítávání dosáhne hodnoty nula, přístroj vydá zvukový signál.

Přístroj se tedy může zastavit na hodnotě 0, pokud jste vybrali „REPEAT OFF“, nebo se interval může opakovat, pokud jste vybrali „REPEAT ON“.

Pro zastavení odpočítávání přidržte po dobu 2 vteřin tlačítko **S1** stisknuté a pokud chcete, aby se odpočítávání vynulovalo, přidržte po dobu 2 vteřin t tlačítko **S3**.

## 6 - Režim alarm (ALARM)



**S1** : spuštění časoměru

**S2** : režim

**S3** : mezičasy/opětovné nastavení na nulu

**S4** : elektronická kontrolka

### Nastavení režimu alarmu

Stisknutím tlačítka **S2** se dostanete do režimu ALM. Pro nastavení času držte chvíli tlačítko **S3** stisknuté. Nastavte vybranou hodnotu tlačítky **S1**. Potvrďte Váš výběr tlačítkem **S2**. Nastavte minuty pomocí tlačítka **S1**. Potvrďte a opusťte nastavení stisknutím **S3**. Alarm se automaticky aktivuje. Zobrazí se „ON“ a symbol ()).

### Aktivace – deaktivace alarmu

Pro aktivaci alarmu stiskněte tlačítko **S1**. Na obrazovce se zobrazí „ON“ a symbol alarmu. Symbol alarmu se zároveň zobrazí v režimu hodin. Pro deaktivaci alarmu stiskněte tlačítko **S1**. Zobrazí se „OFF“ a symbol alarmu zmizí.

### Použití alarmu

Alarm zazvoní v okamžiku dosažení nastaveného času..

Pro vypnutí zvonícího alarmu stiskněte jedno z tlačítek.

## SPECIFIKACE

- Těsnost hodinek : **5ATM**
- Těsnost pásu : 1ATM (není vhodný pro plavání)
- Teplota : od -10°C (14°F) do +50°C(122°F)
- Radiový přenos : Amplitudová modulace při nošení na 5kHz
- Časoměr od 0 do 99h59m59.99s : rozlišení 1/100 s
- Časoměr pro cvičení od 0 do 99h59m59.99s : rozlišení 1 s

### Baterie:

- Hodinky : CR 2032 (nevyměňujte ji sami)
- Pás : CR 2032

- Přibližná délka životnosti baterií při běžném použití (5 hodin použití během týdne v režimu měřiče srdeční frekvence) : 1,5 roku pro hodinky a zhruba 1 rok pro pás. **⚠ Upozornění** : Podsvícení displeje výrazně spotřebovává energii (2000x více než běžné použití hodinek). V případě častého používání této funkce může být životnost baterií výrazně nižší. Výměna tak bude nutná po několika hodinách používání.

## DIAGNOSTICKÁ TABULKA

Pokud nenaleznete řešení Vašeho problému v této diagnostické tabulce, obraťte se na Váš prodejní servis Kalenji.

Problém	Příčina / Operace / Postup
1 – Srdeční frekvence se nezobrazuje.	<b>1.1 – Špatně navihčení elektrod.</b> Navihčete elektrody pomocí vody nebo vodivého vodního gelu.
	<b>1.2 – Špatně nastavení pásu.</b> 1. Zkontrolujte, zda je pás dobře umístěn na hrudník koši, přesně tak, jak je uvedeno na obrázku v návodu. 2. Udržujte si vzdálenost od ostatních uživatelů. 3. Dlouhým stisknutím (cca 3 vteřiny) synchronizujte hodinky.
	<b>1.3 – Špatná instalace hodinek.</b> Hodinky znovu spusťte podle návodu : 1. Udržujte vzdálenost od ostatních uživatelů. 2. Dlouhým stisknutím (cca 3 vteřiny) synchronizujte hodinky. Pozor : hodinky potřebují nějakou dobu, aby našly signál a vypočetly srdeční hodnotu, je tedy normální, že musíte počkat několik vteřin než se hodnota zobrazí.
	<b>1.4 – Přístroj je rušen.</b> Možná se nacházíte v zóně s vysokým magnetickým polem, v blízkosti drátů vysokého napětí, radiového vysíláče... V takovém případě se od této zóny vzdalte a hodinky znovu spusťte.
	<b>1.5 – Baterie v pásu je slabá nebo nefunguje.</b> Přibližte hodinky měřiče srdeční frekvence k pásu, který máte na sobě a zkontrolujte oba body uvedených výše ověřte, zda dochází k přenosu dat. Popřípadě vyměňte baterii, jak je uvedeno v návodu.
2 – Slabé nebo nečitelné zobrazení na hodinkách.	<b>2.1 – Baterie v hodinkách měříte srdeční frekvence je slabá.</b> Pro výměnu baterie se obraťte na specializovaný servis Kalenji.
3 – Frekvence zobrazená na hodinkách je nesmyslná nebo příliš vysoká.	<b>3.1 – Přijímáte srdeční frekvenci jiného běžce a « hrm » je zobrazeno na třetí řádce. Pás nevyšlál kódovaný signál.</b> Pro přechod do « kódovaného » režimu : 1. vzdalte se od ostatních uživatelů. 2. ponechte déle než 4 vteřiny stisknuté tlačítko pásu a poté. 3. synchronizujte hodinky dlouhým stisknutím na tlačítko « režim » (cca 3 vteřiny).
	<b>3.2 – Přijímáte srdeční frekvenci něhého jiného a « hrm c... » se zobrazí na 3. Řádce : máte stejný kód jako další uživatel.</b> Pro znovu získání kódu pásu : 1. Vzdalte se od ostatních uživatelů. 2. Pás na 15 vteřin sundejte a poté ho opět správně nasadte. Synchronizujte hodinky dlouhým stisknutím na tlačítko « režim » (cca 3 vteřiny).
	<b>3.3 – Přístroj je rušen.</b> Možná se nacházíte v zóně s vysokým magnetickým polem, v blízkosti drátů vysokého napětí, radiového vysíláče... V takovém případě se od této zóny vzdalte a hodinky znovu spusťte.
	<b>3.4 – Tření pásu.</b> Zkontrolujte, zda je pás dobře upevněn a zda jsou elektrody dostatečně vlhké. Tření pásu vyšle signál, který neodpovídá srdečnímu rytmu.



Problém	Příčina / Operace / Postup
3 - Frekvence zobrazená na hodinkách je nesmyslná nebo příliš vysoká.	<b>3.5 - Špatné vedení vzhledem k suchému a studenému počasí.</b> Pokud je okolní prostředí suché a chladné, je možné, že výrobek bude během několika minut poskytovat špatné informace. Tento jev je normální, jelikož pro správný kontakt je nutný film z potu mezi pokožkou a elektrody.
4 - Frekvence zobrazená na začátku cvičení je nelogická.	<b>4.1 - Inicializace algoritmu.</b> Během několika desítek vteřin je možné, že zobrazená hodnota nebude souhlasit s Vaším skutečným srdečním rytmem. To je způsobeno spuštěním algoritmu.
5 - Výrobek nefunguje normálně.	<b>5.1 - Tlačítka neaktivují správné funkce, fungování přístroje se tedy zdá být nenormální.</b> Aktivujte funkci RESET stisknutím čtyř tlačítek S1, S2, S3 a S4 2 současně po dobu vteřin. Následně pokračujte dle postupu nastavení, jak je uvedeno v návodu.
6 - Při použití srdeční funkce vydává přístroj zvukový signál pípnutí.	<b>6.1 - Parametr alarmu v cílové oblasti je špatně nastaven.</b> Alarm cílové oblasti je zřejmě aktivován a Vy jste mimo tuto oblast. Použijte návod k použití pro nastavení této oblasti nebo deaktivujte alarm cílové oblasti.

## ZÁSADY TRÉNINKU

Z důvodů účinnosti a bezpečnosti je nutné se seznámit s některými fyziologickými parametry tréninku.

Rady, které zde uvádíme, jsou určeny pro zdravé a sportující osoby, které netrpí žádnou nemocí.

Doporučujeme Vám obrátit se na Vašeho lékaře, který určí přesnější oblastitreninku.

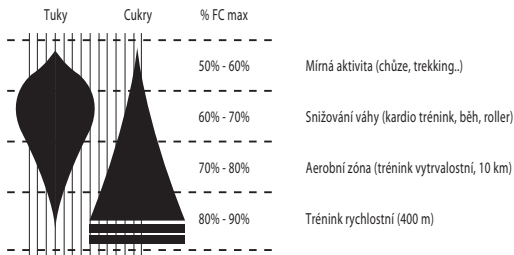
**⚠ Upozornění :** Uvědomte si a nepřekračujte své možnosti !!

Pro optimalizaci dobrého působení na Vaši fyzickou přípravu si nejdříve zjistěte Vaši maximální srdeční frekvenci (**FCmax**), která je uvedena v tepech za minutu (**bpm**).

FCmax lze odhadnout na základě následujícího výpočtu:

FCmax=220-Váš věk

Během programu zlepšování kondice poskytnou různé oblasti zvláštní výsledky odpovídající různým cílům. V závislosti na intenzitě cvičení se procento energie vycházející ze spalování cukrů a ze spalování tuků mění.



Př.: Sportovec ve věku 30 let, který trénuje aerobní vytrvalost pro zvýšení odolnosti při výkonu a pro zlepšení času na 10000m.

Nejúčinnější trénink pro dosažení jeho cíle bude oblast od 80 do 90% maximální srdeční frekvence.

## INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE FCC

Tento přístroj vyhovuje oddílu 15 nařízení FCC.

Jeho fungování podléhá následujícím dvěma podmínkám:

1. U tohoto přístroje neexistuje riziko vysílání škodlivých vln.
2. Tento přístroj musí přijímat všechna přijatá rozhraní včetně těch, která mohou způsobit nežádoucí fungování.

Tento přístroj byl testován a uznán jako vyhovující limitům numerických přístrojů třídy B v souladu s oddílem 15 nařízení FCC.

Tato omezení směřují k zajištění přiměřené ochrany proti škodlivému křížení vln při domácí instalaci. Tento přístroj vytváří, používá a vydává energii radiové frekvence a pokud není instalován dle pokynů, může způsobit škodlivé křížení vln pro radiovou komunikaci. Nicméně není nijak zaručeno, že při jednotlivé instalaci nedojde ke křížení vln. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé křížení vln pro radiové nebo televizní vysílání, toto křížení se může projevit tak, že vypne a zapne přístroj, uživatelé se pro odstranění těchto škodlivých vln doporučuje provést jedno nebo více z následujících opatření:

- Změnit orientaci nebo umístění přijímací antény.
- Zvětšit vzdálenost mezi přístrojem a přijímačem.
- Zapojit zařízení do zásuvky proudu jiného obvodu než toho, do kterého je zapojen přijímač.
- Poradit se u prodávajícího nebo u zkušeného televizního a radiového technika.

**⚠ Upozornění :** Jakákoliv změna nebo úprava, která není výslovně schválena společností Kalenji, může zrušit uživateli udělené oprávnění k použití vybavení.

## REŽIM Z VÝROBY

Tento přístroj je vybaven diagnostickým režimem z výroby:

- Pro spuštění režimu z výroby přidržte po dobu 2 vteřin všechna tlačítka najednou.
- Pro inicializaci tohoto režimu z výroby stiskněte a držte tlačítko MODE po dobu 2 vteřin během provádění opětovné inicializace systému.
- Systém automaticky nastaví následující sekvenci: na prvním řádku se zobrazí číslo modelu a na druhém řádku verze.
- Stiskněte tlačítko MODE pro ověření zobrazení číslic od 0 do 9 na obou dvou řádcích. Následně se na displeji zobrazí model a verze.
- Pokud kdykoliv stisknete tlačítko SET, opustíte režim z výroby a vrátíte se do zobrazení hodin.

## KONTAKT

Rádi si poslechneme vaše připomínky týkající se kvality, fungování nebo používání našich výrobků:

[www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Zavazujeme se, že Vám odpovíme v co nejkratší době.**

Du har just köpt hjärtfrekvensmätaren CW Kalenji 700. För dig som sportar regelbundet eller vill göra framsteg inom din träning är hjärtfrekvensmätaren CW Kalenji 700 idealisk. Tack vare den automatiska målzonen med överträdelssalarm och den simultiga visningen av hjärtfrekvens, tid, nedräkning, träningsintensitet i % samt möjligheten att spara träningsstillfällena kommer CW Kalenji 700 att vara en stor hjälp för dig att planera din träning exakt och nå dina uppsatta mål.

Produktprincipen bygger på dynamisk mätning av hjärtfrekvensen. Den anpassar sig efter ansträngningsintensiteten för att tillhandahålla en optimal kompromiss av mätstabilitet och -reaktivitet. Produktens utformning och komfort har studerats särskilt noga för att stämma med alla morfologiska aspekter och underlätta användningen under träning.

Läs bruksanvisningen noga innan du använder klockan. Spara manualen under produktens hela livslängd.

## BEGRÄNSAD GARANTI

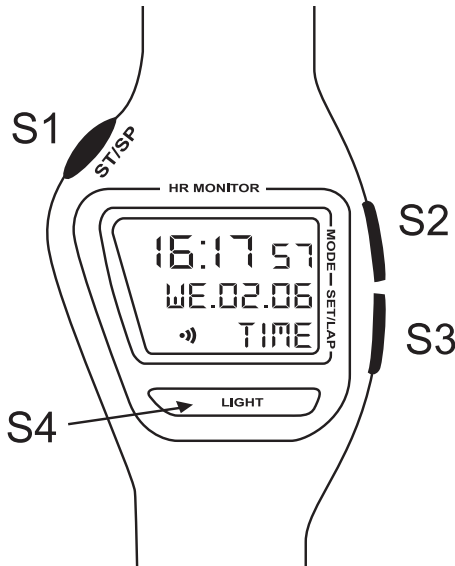
OXYLANE garanterar den första köparen av denna produkt att den är fri från fel i material eller utförande. Denna produkt täcks av en tvåårsgaranti från och med inköpsdatumet. Behåll fakturan – den tjänar som inköpsbevis.

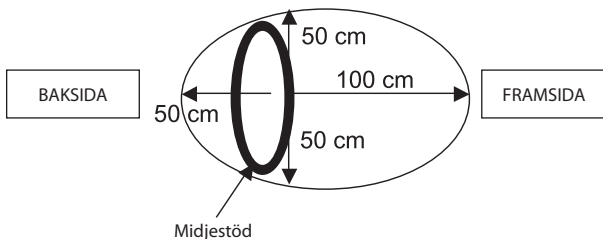
Garantin täcker inte:

- skador orsakade av felaktig användning, av underlåtenhet att iaktta föreskrifterna i bruksanvisningen eller till följd av olyckor, eller skador orsakade av felaktigt underhåll eller yrkesmässig användning av produkten.
- skador orsakade av reparationer utförda av personer som inte är auktoriserade av OXYLANE.
- batterier, spruckna eller trasiga höljen eller höljen som uppvisar spår av stötar.
- Under garantiperioden kommer apparaten antingen att repareras kostnadsfritt av en auktoriserad verkstad eller bytas ut gratis (enligt vad distributören anser lämpligt).
- Garantin täcker inte den elastiska sele som klassas som littdel.

## Normala användningsvillkor

Hjärtfrekvensmätaren CW Kalenji 700 består av en klocka och ett bröstbälte. Klockan är tillverkad för att sitta på handleden eller i cykelns hållare under diverse fysiska sportaktiviteter i tempererat klimat. Den visar olika slags uppgifter och erbjuder olika funktioner, t.ex. tidur, som aktiveras med hjälp av knappar. Bröstbältet ska sitta runt bröstkorgen. När det är korrekt placerat överför det information till klockan om hjärtfrekvensen. När klockan sitter i sin hållare (se schema) visar den hjärtfrekvensen och diverse tilläggsinformation (målzon, träningsintensitet o.s.v.) för att leda och förbättra din rehabilitering eller träning.





## BEGRÄNSAD ANVÄNDNING

### Säkerhetsföreskrifter:

- Hantera apparaten varsamt, låt den inte falla och utsätt den inte för kraftiga stötar.
  - Ta inte isär klockan. Detta kan leda till att garantirättigheterna inte längre gäller, att skada uppstår eller att vattentätheten försämras.
  - Utsätt inte klockan för extrema temperaturer. Om klockan är solbelyst alltför länge kan displayen svartna tillfälligt. Denna återfår sitt normala utseende igen när den har svalnat.
  - Klockan och bältet får bara putsas med en mjuk och fuktig trasa.
- Använd inte rengöringsmedel, det kan skada materialet i klockan. Endast bältets gummiband får tvättas i maskin (30°).

### Vattentäthet:

Denna klocka är vattentät till **5 ATM**. Den kan alltså användas i fuktiga omgivningar, i kraftigt regnväder, i duschen eller vid simning. Dyk emellertid inte med klockan och gå inte ner under vatten på djup större än 5 meter. Tryck inte på knapparna under vattnet.

Bröstbältet är enbart "vattenavstötande". Det är alltså ogenomträngligt för svett och kan användas i regn eller under fuktiga kläder. Däremot kan det inte bäras i duschen eller användas vid simning.

### Observera !!!

Denna apparat är utformad för sport och fritidsbruk. Det är inte en apparat för medicinsk kontroll. Informationen i denna apparat eller i detta häfte är bara vägledande och får inte användas som rehabiliteringsplan om du inte först rådförat och fått godkännande av din läkare.

Personer som idrottar och är vid god hälsa måste på samma sätt komma ihåg att det viktigaste för att sätta ihop ett effektivt och riskfritt träningsprogram är att fastställa maximal hjärtfrekvens och personlig träningsprofil.

Vi rekommenderar att du vänder dig till din läkare eller annan professionell sjukvård för att fastställa din maximala hjärttrym, ditt hjärtas övre och undre gränser samt den träningsgrad som är bäst lämpad för din ålder, fysiska kondition och målsättning.

På grund av den eventuella påverkan som radioöverföringssystemet kan ha avråder vi bärare av hjärtstimulatorer från att använda en hjärtfrekvensmätare med teknologi som den som används i **CW Kalenji 700**.

Att inte följa dessa säkerhetsföreskrifter kan vara livsfarligt.

## FÖRSTA ANVÄNDNINGSTILLFÄLLET

Läs noggrant bruksanvisningen innan du använder hjärtfrekvensmätaren **CW Kalenji 700** och följ instruktionerna för inställningar exakt.

### Batterier

Bröstbältets batteri är ett 3-volts CR 2032.

Klockans batteri är ett 3-volts CR 2032.

### Klocka:

Vi rekommenderar inte att du byter batteri i klockan själv, utan att du i stället vänder dig till en specialiserad Kalenji-återförsäljare. Om du byter batteriet själv riskerar du att skada tätningen, förlora klockans vattentäthet och de garantirättigheter som annars gäller för produkten.

Ta i förväg reda på om det finns batterier hos återförsäljaren.

### Bröstbälte:

Om hjärtfrekvensangivelserna verkar motsägelsefulla eller om mottagningen av hjärtsignalen inte reagerar normalt trots att klockan är placerad i mottagningszonen kan du behöva byta batterierna i bröstbältet.

Du kan själv byta batteri i bältet, utan specialverktyg.

Tillvägagångssätt vid byte:

- Skruva loss batteriluckan med hjälp av ett mynt och ta sedan bort den.
- Ta loss det gamla batteriet genom att knacka på andra sidan av bältet.
- Byt ut det gamla batteriet mot ett 3-volts litiumbatteri av typen CR2032 utan att röra vid de två polerna (det kan laddas ur). Pluspolen (med tryckt yta) ska vara uppåt.
- Sätt försiktigt tillbaka luckan (var uppmärksam på tätningen) och skruva sedan ett kvarts varv tills den är i "stängt" läge.

Kontakta din återförsäljare om problem uppstår.



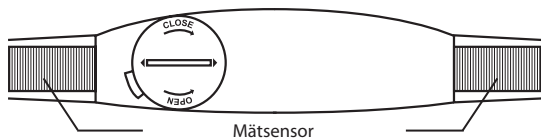
## ÅTERVINNING

Symbolen med en överkryssad soptunna innebär att denna produkt och de batterier som den innehåller inte ska kastas bland hushållssoporna. De skall sorteras separat. Lämna in batterierna och den uttjänta elektroniska produkten på en uppsamlingscentral för återvinning. Återvinning av elektroniskt avfall är bra ur miljö- och hälsosynpunkt.



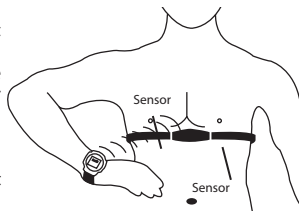
## Installation av bröstbältet

Bröstbältet har en sensor- och sändarfunktion. Med hjälp av denna mäts potentialskillnader från dina hjärtslag på huden. Denna information skickas sedan med radiosignaler till klockan. Såväl kvaliteten och precisionen i mätningen som komforten under träningen beror på sensorns placering. Som bilden nedan visar är sensorerna de svarta gummiytorna på ömse sidor om den centrala delen.



### Tillvägagångssätt vid installation:

1. Fukta sändarna med vatten eller vattenbaserad ledningsgel för att få en bra kontakt
2. Sätt in ett av de elastiska fästena i ett av hålen i bältet som är avsedda för detta.
3. \_ Fäst bröstbältet runt bröstet och placera det sedan så att det ligger precis under bröstmusklerna. Den ena mätaren under hjärtat och den andra under den högra bröstmuskeln.
4. \_ Ställ in längden på resårbandet så att det sitter åt ordentligt men ändå är bekvämt. Bältet ska inte röra på sig om du hoppar eller rör på armarna.
5. \_ Kontrollera att placeringen är korrekt genom att hålla klockan på 50 centimeters avstånd. Ett blinkande hjärta ska visas.



Om det inte blinkar som det ska:

- Minska avståndet mellan bälte och klocka
- Justera bältets placering genom att fukta sändarna ordentligt
- Kontrollera batteriernas skick, särskilt i bältet

### ⚠ Observera :

- Undvik att placera sändarna på de kroppsområden som är alltför håriga.
- I kalla och torra klimat kan bältet behöva flera minuter för att fungera korrekt. Detta är normalt då sändarna behöver en svettfilm för att säkert få kontakt med huden.
- I början av mätningen kan klockan under ca 20 sekunder visa mycket höga värden. Algoritmen håller på att initialiseras. Visningen stabiliseras till de rätta värdena efter denna tid.
- Var noga med att sätta fästet på den elastiska remmen i det hål på bältet som är avsett för detta. Håll fast tappen genom att föra fingret bakom bältet.

## NAVIGATIONSSYSTEM

Hjärtfrekvensmätaren har 6 olika lägen:

**TIME-läge** visning av tid och datum

**HRM-läge**: visning av hjärtfrekvensen på den övre raden. Visning av tidur, träningsintensitet i %, tidsåtgång inom målzonen, förbrukat antal kalorier, genomsnitts- och maxfrekvens på den mittersta raden. Visning av symbol i form av ett hjärta och pilar för indikering av målzonsoverträdelse. Visning av tid som är nödvändig för återhämtning efter ansträngningen.

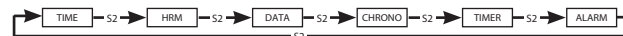
**DATA-läge**: visning av de data som sparats vid varje tillfälle: träningstid, intensitet hos ansträngningen, tidsåtgång inom målzonen, förbrukat antal kalorier, genomsnitts- och maxfrekvens, tidsåtgång utanför målzonen, tid för att återgå till återhämtningsfrekvensen.

**TIDUR-läge** visning av träningstid och mellantid.

**TIMER-läge**: visning av nedräkning och hjärtfrekvens

**ALARM-läge**: visning av inställd tid för alarm och aktivering eller inte av dessa alarm (ON eller OFF)

Tryck på knapp **S2** för att gå från ett läge till ett annat. Namnet på läget (**TIME**, **HRM** o.s.v.) visas på skärmen i 2 sekunder och därefter visas vald funktions initiala bild.



## FÖRKLARING AV DE OLIKA LÄGENA

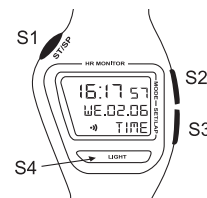
### Praktisk information :

- Vid inställningar höjer du värdet med hjälp av knappen **S1**.
- För snabbare inställning håller du inne **S1** så visas värdena snabbare.
- Om ingen knapp trycks in under ett visst antal sekunder under inställningen lämnar klockan automatiskt inställningsläget.

### 1 - TIME-läge

Ställa in tid, datum och 12-/24-timmarsvisning

- S1**: timpip
- S2**: läge
- S3**: inställning/nollställning
- S4**: elektroluminiscens



- Håll knapp **S3** intryckt i 3 sekunder i TIME-läge.
- Tidsvisningen blinkar. Ställ in timme med **S1**.
- Bekräfta din inställning genom att trycka in **S2**. Minutvisningen blinkar.
- \_täll in minuterna med **S1**. Tryck successivt på **S2** för att gå vidare till inställning av sekunder, år, månad, datum och läge för 12-/24-timmarsvisning. Visning av veckodag sker automatiskt

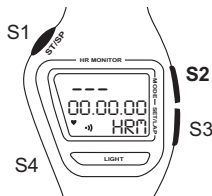
• Tryck på S3 för att lämna inställningen.<

## Ljudinställning

Tryck på **S1** för att aktivera/avaktivera timplipet (pipljud varje ny timme) i **TIME-läget**.<

## 2 – HRM-läge

- S1:** timplip
- S2:** läge
- S3:** inställning/nollställning
- S4:** elektroluminiscens



### Visning av hjärtfrekvensmätningläget (HRM)

I HRM-läget visas hjärtfrekvensen i slag per minut (bpm) på den övre raden. Symbolen i form av ett hjärta visas längst ned på skärmen. Hjärtat blinkar när klockan tar emot en signal från bröstbältet.

På den mittersta raden visas 4 olika slags uppgifter:

- total tidsåtgång sedan träningen inleddes
- tidsåtgång inom målzonen sedan träningen inleddes
- genomsnittlig hjärtfrekvens
- maximal hjärtfrekvens

Tryck på knappen **S3** för att gå från en visning till en annan.

Hjärtfrekvensmätare **CW Kalenji 700** har två olika lägen för målzonen:

- manuellt målzon med direkt inmatning av höga och låga gränser i bpm
- automatisk målzon med beräkning av höga och låga gränser beroende på intensiteten hos vald träning.

### Inställning av HRM-läge

1. Gå till HRM-läget genom att trycka på **S2**-knappen. Håll inne **S3**-knappen i 3 sekunder för att gå vidare till inställningsläge. **Obs:** Efter varje åtgärd går du vidare till inställning av nästa parameter genom att trycka på **S2**.
2. Ställ in kön med hjälp av **S1**-knappen: "**MALE**" för man och "**FEMALE**" för kvinna. Gå vidare till nästa inställning genom att trycka på **S2**. Ställ in ålder med hjälp av **S1**-knappen. Gå vidare till nästa inställning.
3. Välj därefter enhet för vikt (**kg** eller **lb**). Gå vidare till nästa inställning. Ställ in vikten genom att trycka på **S1**. Gå vidare till nästa inställning.
4. Välj därefter enhet för längd (**cm** eller **ft**). Gå vidare till nästa inställning. Ställ in längden genom att trycka på **S1**. Gå vidare till nästa inställning.
5. Ställ in aktivitetsnivån genom att trycka på **S1**: **0** = enstaka träning, **1** = regelbunden träning, **2** = intensiv träning. Denna information används som korrektionskoefficient vid beräkning av förbrukat antal kalorier. Gå vidare till nästa inställning.
6. Välj därefter målzonsläge: "**auto**" för automatisk beräkning av målzonsgränser i enlighet med intensiteten hos den önskade ansträngningen eller "**manu**" för manuell datainmatning av målzonens lägre och övre gränser. Gå vidare till nästa inställning.

7. Om du har valt manuellt läge ("**manu**") får du tillträde till inställning av målzonens lägre gräns. "**SET LO**" visas. Ställ in valt värde med hjälp av **S1-knappen**.
8. Om du har valt automatiskt läge ("**auto**") får du tillträde till inställning av vilohjärtfrekvens. Denna mäts på förmiddagen, vid uppstigandet, före eventuell fysisk ansträngning. Ställ in värdet med hjälp av **S1-knappen**. Normalvärdet som visas är 50 slag per minut, men du kan ställa in ett värde med utgångspunkt från 30 slag per minut. Gå vidare till nästa inställning
9. Ställ sedan in din maximala hjärtfrekvens. Det normalvärde som visas utgår från en teoretisk beräkning som tar hänsyn till ålder och kön. Om du vill kan du modifiera detta värde med **S1**. För att ta reda på din exakta maximala hjärtfrekvens rekommenderar vi att du genomgår ett ansträngningstest under uppsikt av din läkare. Gå vidare till nästa inställning
10. Ställ sedan in målzonens lägre gräns i %. "**Min In**" visas. Ställ in önskat värde med **S1** och gå sedan vidare till inställning av den övre gränsen ("**Max In**") genom att trycka på **S2**. Ställ in önskat värde med hjälp av **S1**.
11. Efter att du har ställt in målområdets gränser trycker du på **S2** för att komma åt aktiveringen av det ljudlarm som indikerar överträdelse. Välj "**ON**" eller "**OFF**" genom att trycka på **S1**.
12. Bekräfta och gå ut ur inställningsläget genom att trycka på **S3**.

### Använda HRM-läget

Innan du går till HRM-läget ska du se till att bältet är ordentligt fuktat och korrekt monterat.

Se till att avlägsna dig från andra användare och eventuella störningskällor (elledningar, datorer o.s.v.)

När klockan söker efter den signal som sänds ut av bältet blinkar "☒---" och "SEARCH". Bortse från det värde som visas först.

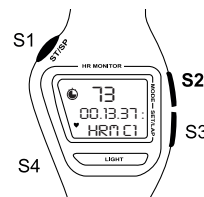
Det tar ungefär 20 sekunder innan klockan visar ett stabilt och pålitligt värde (beräkningstid och datafiltrering).

### ⚠ Observera :

**Det tar lite tid för klockan att hitta signalen och beräkna hjärtvärdet, och det är därför normalt att det tar några sekunder innan värdet visas. Ordet "search" visas på den nedersta raden.**

När klockan har känt igen bältet och identifierat dess kod syns denna längst ner på skärmen. Exempel. "HRM CX" Det finns 4 möjliga koder:

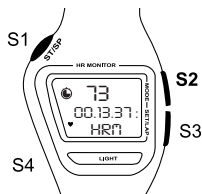
1, 2, 3, 4. Här följer ett exempel med kod nr. 1



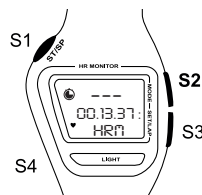
Om det bälte som används är i okodat läge eller om du använder dig av ett okodat Géonaute-bälte står det på nedersta raden: "**HRM**".

För att bältet ska gå från kodat > okodat och omvänt, se avsnittet "Inställning av

bältet” längre fram.



Om klockan inte tar emot någon signal visas "..." på den övre raden.



### Synkronisera klocka och bälte:

Vid mottagningsproblem kan du "framtviga" anslutningen genom att hålla inne MODE (ungefär 3 sekunder). Du kan också lämna och sedan gå tillbaka till HRM-läge

### ⚠ Observera :

Om du vid normal användning frivilligt går från ett läge till ett annat (för att t.ex. använda dig av nedräkningsfunktionen) och du förlorar signalen kan klockan ställa in sig mot en helt annan frekvens än den som användes tidigare.

### Generera bälteskod:

Om det visar sig att en annan användare har samma kod som du eller om de värden som visas är onormalt höga måste du byta bälteskod.

För att göra det tar du av dig bältet i ungefär 15 sekunder och sätter sedan på det igen på korrekt sätt. Bältet genererar en ny kod: exempel. "HRM C2"

### ⚠ Observera :

du måste vid varje sådant kodbyte framtviga signalen genom att hålla inne "mode" efter att du avlägsnat dig från andra användare och eventuella störningskällor

Om du redan på förhand har ställt in en målzon för övningen visar klockan i höjd med den hjärtformade symbolen:

- antingen en pil uppåt som indikerar att du just nu överträder målzonen.
- eller en pil nedåt som indikerar att du inte har nått målzonen.

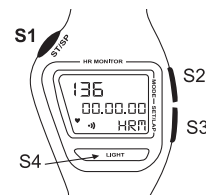
Om du har aktiverat det ljudlarm som indikerar överträdelse varnar ett pip ljud när du inte befinner dig inom målzonen.

Tryck på **S3** för att välja önskat visningsläge på den mittersta raden. För att kunna starta tiduret måste detta synas på displayen.

Tryck på **S1** för att starta tiduret. Symbolen i form av en klocka blinkar längst ned

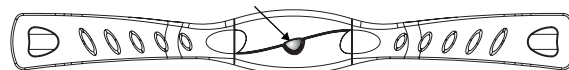
på skärmen. Beräkningarna av tidsåtgång inom målområdet, av genomsnittlig och maximal hjärtfrekvens är aktiverade.

Under eller efter träningen kan du kontrollera tidsåtgång, tidsåtgång inom målzonen, genomsnittlig och maximal frekvens genom att trycka på **S3**. För att stoppa tiduret trycker du in **S1** en gång till.



För att återställa tiduret och spara uppgifterna i minnet håller du inne **S3** i 3 sekunder. "SAVE" visas på den övre raden. Genom att trycka på **S1** väljer du "YES" för att spara uppgifterna i minnet eller "NO" för att radera dem direkt. Bekräfta genom att trycka på **S3**. Uppgifterna är alltså sparade om du har valt "YES". HRM-läget är nollställt igen.

**Inställning av bältets kodning :** Växla från kodat läge till icke-kodat läge (och omvänt): tryck in och håll inne (> 4 s) den knapp som sitter på bältets framsida och synkronisera sedan klockan (håll inne MODE-knappen).



Byta bälteskod: Bältet genererar systematiskt en ny kod vid varje användningstillfälle (d.v.s. varje gång som det återställs).

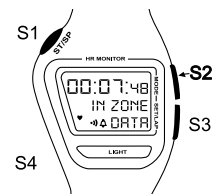
Ta av dig bältet i 15–20 sekunder, montera det igen på korrekt sätt och synkronisera sedan klockan.

### ⚠ Observera :

Varje gång du ställer in bältet måste du synkronisera klockan genom att hålla inne "MODE" efter det att du avlägsnat dig från andra användare eller eventuella störningskällor.

## 3 – DATA-läge

Välj DATA-läget med hjälp av knappen **S2**.



### Visning DATA-läget

På den nedre raden visas filens nummer (markerad DATA). Om filen är tom visas

"no data".

På den mittersta raden visas de olika visningsparametrarna (träningstid, intensitet, tidsåtgång inom målzonen, förbrukat antal kalorier, genomsnittlig och maximal frekvens, tidsåtgång utanför målzonen, tidsåtgång för att återfå återhämtningsfrekvens).

På den översta raden visas värdet för var och en av dessa parametrar.

### Använda DATA-läget

Välj DATA-läget med hjälp av **S2-knappen**. Apparaten visar automatiskt filens innehåll.

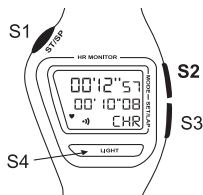
För att radera innehållet i filen trycker du på **S3** i 3 sekunder.

"ERASE" visas på den mittersta raden. Bekräfta genom att trycka på **S3**.

## 4 – TIDURS-läge

Välj tiduret med hjälp av **S2-knappen**.

- S1:** starta tiduret
- S2:** läge
- S3:** mellantider/nollställning
- S4:** elektroluminiscens



### Visning tidur

På den övre raden visas den totala träningstiden.

På den mittersta raden visas mellantiden.

### Användning av tiduret

Tryck på **S1**-knappen för att starta tiduret. Träningstiden visas samtidigt på båda raderna. Symbolen i form av en klocka blinkar längst ned på skärmen.

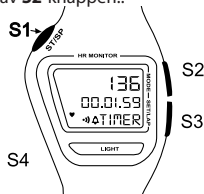
Tryck på **S3** för att få en mellantid. Den totala tidsåtgången sedan träningen påbörjades visas i 5 sekunder på den övre raden. Mellantiden visas på den mittersta raden.

Efter detta tidsintervall återgår tidurets utseendet till normal visning. Den totala tidsåtgången sedan träningen påbörjades visas på den övre raden och tidsåtgången sedan föregående "LAP" visas på den mittersta.

Tryck på **S1** för att stoppa tiduret så försvinner klocksymbolen. För att nollställa tiduret håller du **inne S3** i 3 sekunder. De två raderna blinkar och sedan återgår värdena till noll.

## 5 – NEDRÄKNINGS-läge (TIMER)

Välj nedräkning med hjälp av **S2-knappen**.



### Visning av nedräkning

Nedräkningen av det i förväg bestämda tidsintervallet visas på den övre raden.

Hjärtfrekvensen visas på den mittersta raden.

**TIMER** visas på den nedre raden.

### Inställning av nedräkning

Håll **inne S3** i 4 sekunder så kommer du vidare till inställning av intervallets längd. Sekundsiffrorna blinkar. Ställ in värdet för sekunderna med hjälp av **S1**-knappen. Gå till inställning av minuter och därefter timmar genom att trycka på **S2**. Efter att du ställt in tidsintervallets längd väljer du "repeat on" för upprepad nedräkning eller "repeat off" för enstaka nedräkning.

Bekräfta och gå ur inställningen genom att trycka på **S3**.

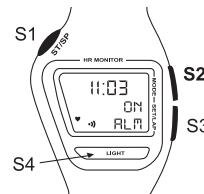
### Användning av nedräkningsfunktionen

Tryck på **S1** för att starta nedräkningen. Tiden räknas ned med utgångspunkt från det förinställda tidsintervallet. När nedräkningen når noll hörs en ljudsignal. Apparaten kan alltså antingen stanna på 0 om du har valt "REPEAT OFF" eller repetera intervallet om du har valt "REPEAT ON".

Tryck på **S1** för att stoppa nedräkningen och håll **inne S3** i 2 sekunder för att nollställa nedräkningen.

## 6 – ALARM-läge

- S1:** aktivera larmet
- S2:** alarmläge
- S3:** Bekräfta och gå ur inställning
- S4:** elektroluminiscens



### Inställning av ALARM-läge

Gå till ALM-läge genom att trycka på **S2**. Håll **S3**-knappen intryckt för att komma till inställning av timmar. Ställ in valt värde med **S1**-knapparna. Bekräfta din inmatning med **S2**-knappen. Ställ in minutsiffrorna med **S1**. Bekräfta och gå ur inställningen genom att trycka på **S3**. Larmet är automatiskt aktiverat. "ON" och symbolen )) visas.

### Aktivera – avaktivera larmet

Tryck på **S1** för att aktivera larmet. "ON" är den larmsymbol som visas på skärmen. Larmsymbolen visas också i **TIME-läge**.

Tryck på **S1** för att avaktivera larmet. "OFF" visas och larmsymbolen försvinner

### Använda larmet

Larmet ljuder på inställd tidpunkt.

Tryck på någon av knapparna för att stoppa larmet när det låter.

## Specifikationer

- Klockans vattentäthet: 5 ATM
- Bältes vattentäthet: 1 ATM (ej avsett för simning)
- Temperatur: från -10°C till +50°C)
- Radiosändning: amplitudmodulering på bärfrekvensen 5kHz
- Tidur från 0 till 99 tim 59 min 59.99 sek: upplösning 1/100 s
- Tidur från 0 till 99 tim 59 min 59.99 sek: upplösning 1 s

## Batterier:

- Klocka: CR 2032 (byt ej på egen hand)
- Bälte: CR 2032
- \_Ungefärlig livstid hos batterierna vid normal användning (5 drifttimmar per vecka i HRM-läge): 1,5 år för klockan och ungefär 1 år för bältet.

⚠ **OBS** : användning av bakgrundsbelysning är extremt energikrävande (2 000 gånger mer än vid normal klockfunktion). Om denna funktion används flitigt kan livslängden hos batterierna kraftigt förkortas. Ett batteribyte visar sig nödvändigt efter några timmars användning.

## Felsökningstabell

Vänd dig till Kalenji efterförsäljningsavdelning om du inte hittar lösningen till problemet i denna felsökningstabell.

Problem	Orsak/Drift/Förfarande
1 – Ingen visning av hjärtfrekvens	<b>1.1 – Otillräcklig fuktning av elektroderna.</b> Fukta elektroderna med vatten eller ledande gel.
	<b>1.2 – Felaktig placering av bältet.</b> 1. Kontrollera att bältet sitter korrekt kring bröstkorgen, enligt den tekniska beskrivningen i bruksanvisningen. 2. Avlägsna dig från andra användare 3. Synkronisera klockan genom att hålla inne MODE-knappen (ungefär 3 sekunder)
	<b>1.3 – Felaktig initialisering av klockan.</b> <b>Återställ klockan enligt det beskrivna förfarandet.</b> 1. Avlägsna dig från andra användare. 2. Synkronisera klockan genom att hålla inne MODE-knappen (ungefär 3 sekunder) OBS: Det tar lite tid för klockan att hitta signalen och beräkna hjärtvärdet, så det är normalt att det tar några sekunder innan värdet visas.
	<b>1.4 – Apparaten tar emot störningar.</b> Du är kanske på en plats där det finns ett kraftigt magnetfält, högspänningsledningar eller utrustning för radiokommunikation. Avlägsna dig i så fall härifrån och återställ klockan
	<b>1.5 – Svagt eller uttjänt batteri i bältet.</b> Närma klockans hjärtfrekvensmätare mot bältet som du bär på dig och kontrollera, efter det att punkterna ovan har gått igenom, att sändningen upprättas. Byt vid behov batteri i bältet enligt instruktionerna i bruksanvisningen.
2 – Svag eller oläslig visning på klockan.	<b>2.1 – Svagt batteri i hjärtfrekvensmätaren.</b> Vänd dig till en återförsäljare av Kalenji-produkter för byte av batteriet i hjärtfrekvensmätaren
3 – Frekvensen som visas är instabil eller alldeles för hög.	<b>3.1 – Du tar emot en annan löparens hjärtfrekvens och "HRM" visas på den tredje raden. Bältet avger ingen signalkod.</b> För att gå vidare till kodat läge: 1. Avlägsna dig från andra användare. 2. Håll inne bältets knapp i mer än 4 sekunder, därefter 3. Synkronisera klockan genom att hålla inne MODE-knappen (ungefär 3 sekunder).
	<b>3.2 – Du tar emot en annan löparens hjärtfrekvens och "HRM" visas på tredje raden: Du har samma sifferkod som den andra användaren.</b> För att generera bälteskod: 1. Avlägsna dig från andra användare 2. Ta av bältet i ungefär 15 sekunder och sätt sedan tillbaka det på korrekt sätt 3. Synkronisera klockan genom att hålla inne MODE-knappen (ungefär 3 sekunder).
	<b>3.3 – Apparaten tar emot störningar.</b> Du är kanske på en plats där det finns ett kraftigt magnetfält, högspänningsledningar eller utrustning för radiokommunikation. Avlägsna dig i så fall från detta område.
	<b>3.4 – Gnugga bältet.</b> Kontrollera att bältet är ordentligt åtdraget och att elektroderna är väl fuktade. Om bältet gnuggas sänder det iväg en signal som inte motsvarar hjärttrytmen.

Problem	Orsak/Drift/Förfarande
3 – Frekvensen som visas är instabil eller alldeles för hög.	<b>3.5 – Dålig överföring i torr och kall väderlek.</b> Vid torr och kall väderlek kan produkten tillhandahålla felaktiga uppgifter under några minuter. Detta är normalt för det krävs en svetthinna för god kontakt mellan hud och elektroder.
4 – Pulsvärdet som visas vid övningens start stämmer inte.	<b>4.1 – Algoritmen initialiseras.</b> Under en period om flera tiotals sekunder eller vid ett hopp i frekvensen kan det hända att det visade värdet inte stämmer överens med den verkliga hjärttrytmen. Detta beror på initleingen av algoritmen.
5 – Produkten fungerar inte som den ska	<b>5.1 – Knapparna aktiverar inte rätt funktioner, eller apparaten verkar inte fungera normalt.</b> Aktivera funktionen RESET genom att hålla inne de fyra knapparna S1, S2, S3 och S4 samtidigt i 2 sekunder. Följ sedan det inställningsförfarande som beskrivs i bruksanvisningen.
6 – Vid användning av pulsmätaren ger apparaten ifrån sig pisssignaler.	<b>6.1 – Målzonslarmet är dåligt parameterat.</b> Målzonslarmet är förmodligen aktiverat och du befinner dig utanför detta område. Se bruksanvisningen för inställning av zonen eller för avaktivering av målzonslarmet.

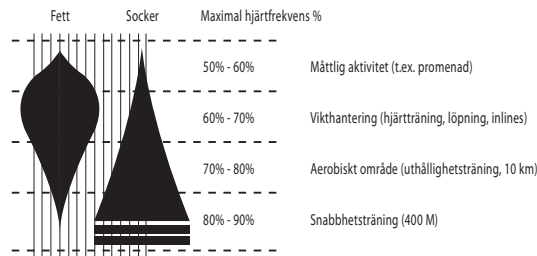
## TRÄNINGSPRINCIPER

Av effektivitets- och säkerhetsskäl, är det nödvändigt att känna till vissa fysiologiska inställningar som lämpar sig för träning. Råden som följer är avsedda för friska och vana sportare utan sjukdomar. Vi rekommenderar å det bestämdaste att du rådgör med en läkare för att fastställa dina träningszoner i detalj.

⚠ **OBS**: var medveten om dina gränser och överskrid dem inte!

För att optimera nyttan med din fysiska träning bör du först ta reda på din maximala hjärtfrekvens (FCmax) uttryckt i slag per minut (bpm). Den maximala hjärtfrekvensen kan uppskattas på följande sätt:  
**FCmax = 220-din ålder**

Under ett fitnessprogram, ger flera träningszoner specifika resultat som motsvarar olika mål. Beroende på träningens intensitet, ändras den procent energi som kommer från sockerförbränning och den som kommer från fettförbränning.



Exempel: Idrottsutövare i 30-årsåldern som tränar uthållighetsaerobics för att öka sitt ansträngningsmotstånd och förbättra sin tid i halvmaran. Det mest effektiva träningsområdet för utövarens mål är området på 80 till 90 % av den maximala hjärtfrekvensen.

## IIINFORMATION OM FCC

Apparaten är förenlig med avsnitt 15 i FCC-föreskrifterna  
Apparatens funktion är betingad av följande två villkor:



1. Apparaten riskerar inte att producera skadliga störningar.
2. Apparaten ska acceptera alla mottagna störningar, inklusive de som riskerar att medföra att apparaten inte fungerar som önskvärt.

Denna utrustning är testad och bevisat förenlig med gränserna för numeriska klass B-apparater, i enlighet med avsnitt 15 i FCC-föreskrifterna. Dessa begränsningar syftar till att garantera ett rimligt skydd mot skadliga störningar vid installation i hemmet. Denna utrustning genererar, använder och utsänder radiovågor och om den inte installeras i enlighet med instruktionerna kan den störa radiosändningar. Det finns emellertid ingen garanti för att störningar inte kan uppkomma vid en privat installation. Om utrustningen ger upphov till störningar för radio- och TV-mottagning, och detta kan fastslås genom att apparaten stängs av och slås på igen, så rekommenderar vi att användaren avhjälp dessa störningar med hjälp av en eller flera av följande åtgärder:

- Ändra riktning eller flytta på mottagningsantennen.
- Öka avståndet mellan apparaten och mottagaren.
- Anslut utrustningen till ett uttag med en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.
- Rådfråga återförsäljaren eller en erfaren radio-/Tv-tekniker.

### **⚠ OBS:**

Alla typer av förändringsarbeten som inte är godkända av Décathlon kan leda till att användningstillståndet för apparaten dras in.

## **FABRIKSLÄGE**

---

Denna apparat är utrustad med ett fabriksläge för felsökning:

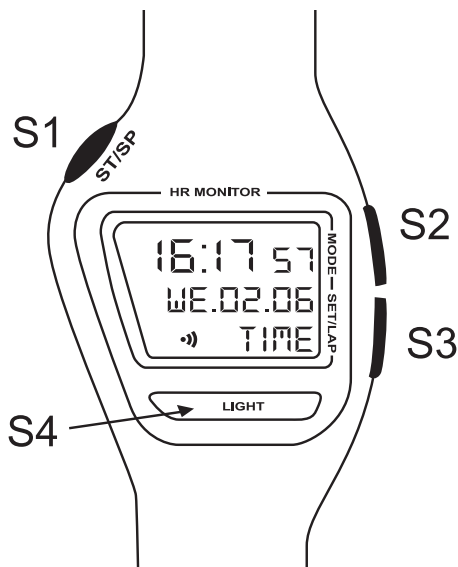
- \_ Tryck in och håll inne alla knappar samtidigt i 2 sekunder för att komma till fabriksläge.
- \_ För att initialisera fabriksläget, tryck in och håll inne **MODE**-knappen i 2 sekunder vid återställning av systemet.
- \_ Systemet lanserar automatiskt nästa sekvens: Modellnumret visas på första raden och versionen på andra raden.
- \_ Tryck på **MODE**-knappen för att kontrollera visningen av siffrorna 0 till 9 på de båda raderna. Displayen återgår därefter till visning av modell och version.
- \_ Tryck på **SET**-knappen när som helst för att lämna fabriksläget och återgå till tidsvisning.

## **Kontakt**

---

Vi besvarar gärna ev. frågor som kan uppstå, angående produktens funktioner eller hur den ska användas: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Vi åtar oss att svara så fort som möjligt.**



BG

**Поздравяваме ви че купихте пулсомер CW Kalenji 700!** Вие спортувате редовно и искате да постигнете напредък в тренировките, пулсомерът CW Kalenji 700 SD е специално предназначен за вас.

Благодарение на автоматично задаваната целева зона с аларма при излизане извън нейните граници, моментно изписваните стойности на сърдечната честота и хронометъра или отброяването в обратен ред, изписването на интензивността на тренировките в %, запазването показателите на тренировъчната сесия, CW Kalenji 700 ще бъде до вас, за да измерва с точност вашите тренировъчни сесии и да ви помогне да постигнете целите си.

Този продукт разполага с един изключителен начин за динамично измерване на сърдечната честота. Той се адаптира към интензивността на натоварването, което осигурява оптимално стабилност и точност на измерването.

Дизайнът на уреда е подходящ за всяко телосложение. Той предлага удобство и лесна употреба при спортни дейности.

Прочетете внимателно упътването преди използване. Запазете указанията за целия срок на експлоатация на продукта.

## ОГРАНИЧЕНА ГАРАНЦИЯ

OXYLANE гарантира на началния купувач на този продукт липса на дефекти по отношение на използвания материал или на изработката. Този продукт има 2 години гаранция, считано от датата на покупката. Пазете добре фактурата, тя е вашето доказателство за направена покупка.

Гаранцията не покрива:

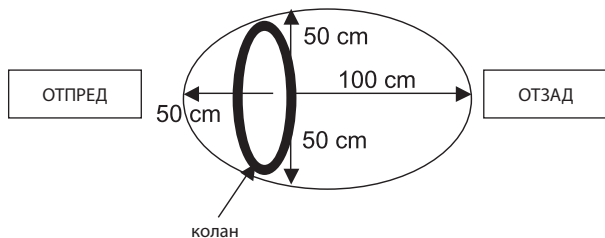
- щетите, дължащи се на неправилна употреба, неспазване на предпазните мерки при ползване или инциденти, както и на недобра поддръжка или използване на продукта за търговски цели.
- щетите, причинени в резултата на ремонт на продукта, извършен от неоторизирани от OXYLANE лица.
- напукани или повредени батерии и кутии, по които има следи от удар.
- По време на гаранционния срок, уредът се ремонтира безплатно от одобрен сервиз, или се заменя безплатно (по преценка на дистрибутора).
- Гаранцията не покрива еластичния колан, който лесно се износва.

## Нормални условия за ползване

Този пулсомер CW Kalenji 700 се състои от часовник и нагръден колан. Часовникът е разработен да се носи на китката или да се постави на подходяща поставка за велосипед при практикуване на различни спортни дейности в условията на умерен климат. Той служи за показване на различни видове информация и за задействане на функциите, като например хронометъра, чрез натискане на бутоните.

Нагръдният колан се поставя на гръдния кош. При условие че е правилно поставен, той предава на часовника данни за сърдечната честота. Разположен в работния обхват (вж. схемата), часовникът показва сърдечната честота и други допълнителни данни (целева зона, интензивност на тренировката и др.) с цел управление и оптимизиране на поддържането на добрата форма или тренировката.

BG



## ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИ ПОЛЗВАНЕ

### Предпазни мерки при употреба :

- Работете внимателно с устройството, не го изпускате и не го подлагайте на силни удари...
- Не разглобявайте часовника. Това би довело до анулиране на гаранцията и опасност от повреда или загуба на херметичността.
- Часовникът не трябва да се подлага на прекалено високи или ниски температури. Ако часовникът е изложен прекалено дълго време на слънце, екранът временно може да се замъгли, но след като се охлади отново, се връща в нормалното си състояние.
- Почиствайте часовника и колана само с мека и влажна кърпа. Не използвайте почистващи препарати, тъй като те могат да повредят материалите, от които е изработен часовника. В перална машина може да се пере само ластикът на колана (30°).

### Водоустойчивост :

Часовникът е херметичен до налягане от **5 атмосфери**. Той може да се използва във влажна среда, при силен дъжд, под душа или при плуване. Но не трябва нито да се гмуркате с него, нито да го потапя на повече от 5 метра дълбочина. С бутоните му не бива да се борави под водата. Нагръдният колан е само «водоустойчив». Той не пропуса пот и може да се използва при дъжд или под влажни дрехи. Но не трябва да го носите, когато сте под душа, нито да го използвате при плуване.

### Предупреждение!!!

Този уред е разработен за ползване при спортуване и в свободното време. Това не е уред за медицински контрол. Данните от този уред или от това упътване са само примерни и могат да се използват за проследяване на заболявания единствено след консултация и със съгласието на вашия лекар. Също така, спортистите в добро здраве трябва да имат предвид, че определянето на максимална сърдечна честота и персонални зони на тренировка са ключови елементи за изготвянето на програма за ефикасна и безопасна тренировка.

Предпоръчва се да се вземат предвид съветите на лекар или здравен работник за определяне на максималния сърдечен ритъм, горните и долни сърдечни граници, както и честотата и продължителността на физическите упражнения, подходящи за вашата възраст, физическо състояние и заложи цели.

И накрая, поради възможност за смущения, регистрирани от системата за радио излъчване, ние ви съветваме пулсомерът да не се ползва от хора с имплантирани сърдечни стимулатори с технически характеристики, подобни на тези на **CW Kalenji 700**.

**Неспазването на тези предпазни мерки може да доведе до риск за живота.**

I.

## ПЪРВОНАЧАЛНО ПОЛЗВАНЕ

Преди да използвате вашия пулсомер **CW Kalenji 700** прочетете внимателно упътването и следвайте стриктно процедурите за настройка.

### Батерии

Нагръдният колан използва батерия тип CR 2032 3V.  
Часовникът използва батерия CR 2032 3V

### Часовник :

Предпоръчваме ви да смените сами батерията на часовника, а да се обърнете към специализираните сервиси на Kalenji. Ако решите да смените батерията сами, рискувате да повредите сглобката, което ще наруши херметичността и ще доведе до обезсилване на гаранцията на уреда. Преди да го занесете за смяна на батерия, проверете дали в магазина разполагат с такива.

### Нагръден колан:

Ако показанята за сърдечната честота бъдат нарушени или ако символът под формата на сърце изписан на екрана не мига, въпреки че часовникът е в рецепторната зона, това означава, че може би е необходимо да се смени батерията на нагръдния колан. Батерията на колана можете да смените сами, без да използвате специални инструменти.

Смяна на батерията на колана:

- Развийте с помощта на монета, след което отстранете капака на отделението за батерията.
- Извадете старата батерия, като почукате от обратната страна на колана.
- Заменете изхабената батерия с литиева батерия 3V тип CR2032, без да пипате двата полюса (може да се разрези), с полюса + (гравиранията повърхност) насочен нагоре.
- Поставете отново капака много внимателно (внимавайте със сглобката за херметичност), след това завийте с четвърт завъртане до позиция «close».

Ако възникне проблем, се свържете с търговеца, от когото сте купили продукта.



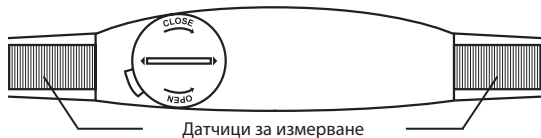
## РЕЦИКЛИРАНЕ



Символът « Зачертан контейнер » означава, че продуктът и батериите, които той има, не могат да бъдат изхвърляни с битовите отпадъци. Те подлежат на специално разделно събиране. Изхвърлете негодните батерии, както и вашия електронен продукт, в специален събирателен пункт, за да бъдат рециклирани. Това разделно събиране на вашите електронни отпадъци ще помогне за опазване на околната среда и на вашето здраве.

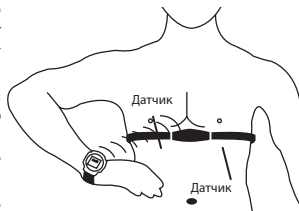
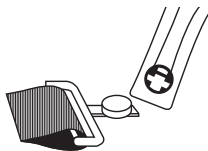
## Поставяне на нагръдния колан

Нагръдният колан функционира като датчик и предавател. Той измерва различията на потенциала на повърхността на кожата, предизвикани от ударите на сърцето. След това предава тази информация на часовника чрез радиосигнал. От правилното му местоположение зависи качеството и точността на измерването, но също така и удобството при спортуване. Както е показано на схемата по-долу, датчиците са повърхности от черен каучук, разположени от едната и другата страна на централната част.



### Начин на поставяне:

1. Навлажнете датчиците с вода или течен електропроводим гел, за да осигурите добър контакт.
2. Вмъкнете един от краищата на ластика в един от отворите на колана, предвидени за тази цел.
3. Закрепете колана около гърдите, след което го поставете точно под гръдните мускули. Единият от датчиците при сърцето и другият - под десните гръдни мускули.
4. Нагласете дължината на ластика така, че да е здраво, но удобно закрепен. Коланът трябва да остане неподвижен когато скачате или движите ръцете си.
5. Проверете дали работи добре, като приблизите часовника на разстояние 50 см.. Сърцето на екрана трябва да започне да мига.



Ако не мига нормално:

- Намалете разстоянието между колана и часовника.
- Нагласете отново позицията на колана, като навлажните датчиците.
- Проверете състоянието на батериите, по-специално тази на колана.

### ⚠ Внимание:

- Избягвайте да поставяте датчиците на прекалено окосмени зони.
- При студен и сух климат, на колана може да са необходими няколко минути, за да заработи правилно. Това е нормално, тъй като за добър контакт с кожата на датчиците е нужен пласт пот.
- При започване на измерването, часовникът може да покаже за около 20 секунди прекалено високи стойности. Това е така, поради инсталирането на алгоритъма. Информацията, изписана на екрана, се стабилизира на правилните стойности след този интервал от време.
- Уверете се, че закрепващата част на еластичния ремък е вмъкната в отвора на колана, предвиден за тази цел. Заклучете закопчалката, като прекарате 230 пръст зад колана.

## СИСТЕМА ЗА НАВИГАЦИЯ

Пулсомерът съдържа 6 различни режима

**Режим TIME:** изписване на часа и датата

**Режим HRM:** стойностите на сърдечната честота се изписват нагорната линия. Изписване на средната линия показанията на хронометъра, интензивността на упражнението в %, времето, прекарано в целевата зона, изразходваните калории, средната и максималната сърдечна честота. Изписване на екрана на символ под формата на сърце и стрелки, при прехвърляне границите на целевата зона. Изписване на екрана на времето, необходимо за възстановяване след натоварването.

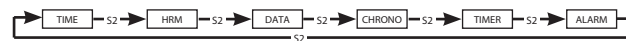
**Режим DATA:** изписване на съхранените данни за всяка сесия: време на упражнението, интензивност на натоварването, изразходвани калории, средна и максимална сърдечна честота, време, прекарано в целевата зона, времето за достигане на честотата на възстановяване.

**Режим CHRONO:** изписване времето на упражнението и междинното време.

**Режим TIMER:** изписване на показателите на броенето в обратен ред и на сърдечната честота

**Режим ALARM:** изписване на екрана на часа, зададен за включване на алармата и за активиране и деактивиране на тези звукови сигнали (**ON или OFF**)

Натиснете бутон S2, за да преминете от един режим в друг. На екрана за 2 секунди се изписва вида режим (**TIME, HRM...**), след което се връща началното изображение на екрана.



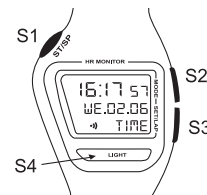
## ОБЯСНЕНИЕ НА РАЗЛИЧНИТЕ РЕЖИМИ

**Практична информация:**

- При настройване, бутон S1 дава възможност да се увеличат стойностите на различните показатели.
- За да ускорите настройването, вие може да задържите натиснат бутон S1 и стойностите започват бързо да се следват едни след други.
- Ако по време на настройването нито един от бутоните не е натиснат в продължение на няколко секунди, часовникът автоматично излиза от режим Настройки.

### 1 - Режим Час (TIME)

- S1:** звуков сигнал за часа
- S2:** mode
- S3:** настройка/нулиране
- S4:** електроруминисцентен



## Настройване на часа, датата и времето във формат 12/24 часа

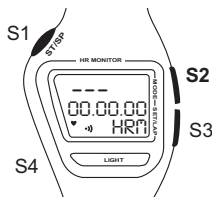
- В режим Час (TIME), натиснете за 3 секунди бутон **S3**.
- Изписаните стойности на часа започват да мигат. Настройте избрания час с бутон **S1**.
- Потвърдете настроените показатели с натискане на **S2**. Изписаните стойности на минутите започват да мигат.
- Настройте минутите с **S1**. Натиснете **S2**, за да преминете към настройване на секундите, годината, месеца, датата и формата на изписване 12/24h. Денят от седмицата се настройва автоматично.
- Натиснете върху **S3**, за да излезете от режим Настройки

## Звукова настройка

В режим Час (TIME), натиснете върху **S1**, за да активирате / деактивирате звуковия сигнал за часа (звук от сигнал на всуки нов час).

## 2 - Режим Cardio (HRM)

- S1:** звук сигнал за часа
- S2:** mode
- S3:** настройка/нулиране
- S4:** електролуминисцентност



## Изписване на данните в режима за измерване на сърдечната честота

В режим HRM, на горната линия се изписват стойностите на сърдечната честота, измерени в удара в минута (bpm). В долната част на екрана се изписва символ под формата на сърце. Този символ мига, когато часовникът получава сигнал, излъчен от нагръдния колан.

На средната линия се изписват 4 различни вида информация:

- общо изминалото време от началото на упражнението
- времето, прекарано в целевата зона от началото на упражнението
- средната сърдечна честота
- максималната сърдечна честота

Натиснете бутон **S3**, за да преминете от един вид изписване в друг.

Пулсомерът **CW Kalenji 500** ви предлага 2 различни режима за целевата зона:

- ръчно задавана целева зона, с директно отбелязване на горните и долните граници, измерени в bpm
- автоматично задавана целева зона, при която изчисляването на горните и долните граници се извършва в съответствие с интензивността на избраното упражнение.

## Настройване на режим Cardio

1. Влезте в режим **HRM**, като натиснете бутон **S2**. След това влезте в режим Настройки, като натиснете за 3 секунди **S3**. Забележка: След всяка операция, преминете към настройване на следващия параметър, като натиснете **S2**.
2. Настройте пола си, с помощта на бутон **S1**: **MALE** за мъжете и **FEMALE** за жените. Преминете към настройване на следващите стойности, като натиснете **S2**. Задайте възрастта си с помощта на бутон **S1**. Преминете към настройване на следващите параметри.

3. След това изберете мерната единица за измерване на телното («**кг**» или «**lb**»). Преминете към настройване на следващите параметри. След това задайте стойностите на телното си с натискане върху **S1**. Преминете към настройване на следващите параметри.
4. Изберете мерната единица за измерване на ръста («**см**» или «**ft**») за ft). Преминете към настройване на следващите параметри. След това задайте стойностите на ръста си с натискане върху **S1**. Преминете към настройване на следващите параметри.
5. След това настройте вашата степен на активност, като натиснете върху **S1**: «**0**» = нередовно спортуване, «**1**» = редовно спортуване, «**2**» = интензивно спортуване. Тази информация се използва като коефициент за корекция при изчисляване на изразходваните калории. Преминете към настройване на следващите параметри.
6. След това изберете режим Целева зона: «**auto**» за автоматично изчисляване границите на целевата зона, в съответствие с желаната интензивност на натоварването или «**manu**» за ръчно задаване на горните и долните граници на зоната. Преминете към настройване на следващите параметри.
7. Ако сте избрали режим Ръчно настройване («**manu**»), вие може да пристъпите към ръчно регулиране на долната граница на целевата зона. На екрана се изписва «**SET LO**». Задайте желаната стойност с помощта на бутон **S1**. Преминете към настройване на горната граница, като натиснете върху **S2**. На екрана се изписва «**SET HI**». Задайте желаната стойност с помощта на бутон **S1**.
8. Ако сте избрали автоматичен режим («**auto**»), тогава може да пристъпите към настройване на вашата сърдечна честота при покой. Тя се измерва сутрин, след като станете и преди да сте започнали каквато и да е физическа дейност. Задайте желаната стойност с помощта на бутон **S1**. Изписаната стойност е 50 сърдечни удара в минута, но вие може да настроите тази стойност, започвайки от 30 удара в минута. Преминете към настройване на следващите параметри.
9. След това пристъпете към настройване на максималната сърдечна честота. Изписването на екрана стойност е изчислено по теоретичен начин, на базата на вашата възраст и пол. Ако желаете, вие може да промените тази стойност с бутон **S1**. За да разберете с точност каква е вашата максимална сърдечна честота, ние ви препоръчваме да направите тест за натоварване при вашия лекар. Преминете към настройване на следващите параметри
10. След това преминете към настройване на долната граница на целевата зона, изразена в %. На екрана се изписва «**Min In**». Настройте желаната стойност с помощта на **S1** и след това регулирайте горната граница («**Max In**»), като натиснете върху **S2**. Настройте желаната стойност с бутон **S1**.
11. След като сте настроили границите на целевата зона, натиснете **S1**, за да активирате алармата при излизане извън тези граници. Изберете «**ON**» или «**OFF**», като натиснете **S1**.
12. Потвърдете и излезте от режим Настройки с натискане на **S3**.

## Използване на режим Cardio

Преди да влезете в режим Cardio се уверете, че коланът е навлажнен и правилно поставен.

Отдалечете се от други потенциални ползватели на подобен уред или източници на смущения (електрически кабели, компютри и т.н.).

Когато часовникът търси излъчване от колана сигнал «---» и «**SEARCH**» започват да мигат. Не отчитайте първата изписана на екрана стойност. На часовника са необходими около 2 секунди, за да започне да изписва

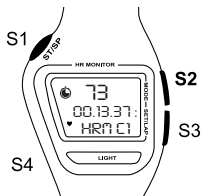
стабилни и надеждни стойности (това е необходимото време за изчисляване на данните).

### ⚠ **Внимание:**

Тъй като на часовника му е необходимо известно време, за да намери сигнала и да изчисли сърдечната честота, нормално е да се изчакат няколко секунди, преди показателите да се изпият на екрана. На последната линия се изписва думата «**search**».

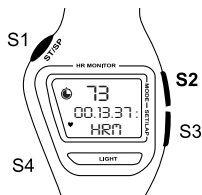
Ако часовникът е разпознал сигналите от колана и е идентифицирал кода, този код се изписва в долната част на екрана. Напр. «**HRM Cx**». Съществуват 4 възможни кода:

1, 2, 3, 4. Ето пример с код №1:

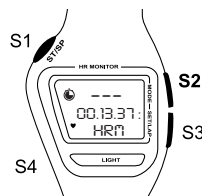


В случай, че използваният колан е в режим Без кодиране или ако използвате не кодиран колан Géonautе, на последната линия се изписва «HRM».

За да прехвърлите колана от кодиран в не кодиран режим и обратно, прочетете глава «Настройка на колана» по-долу.



В случай, че часовникът не улавя никакъв сигнал, на горната линия продължава да се изписва «...».



### **Синхронизиране на часовника с колана:**

ДПри наличие на проблем при улавяне на сигнала, вие може да «засилите»

вързката с продължително натискане на **MODE** (около 3 секунди). Вие може също да излезете и после отново да влезете в режим Cardio.

### ⚠ **Внимание:**

ако при нормално ползване на уреда вие по ваше желание смените режима (за да използвате броене в обратен ред, например) и за момент загубите сигнала, часовникът ще се настрои на честота, различна от предишната.

### **Включете кода на колана:**

В случай, че друг потребител има код, еднакъв с вашия, или ако изписаните стойности са необичайно високи, вие трябва да смените кода на колана.

За тази цел, свалете колана за около 15 секунди и след това го поставете отново. Коланът ще възприеме друг код: напр. «**HRM C2**»

### ⚠ **Внимание:**

**При всяка промяна на кода вие трябва да засилите сигнала с продължително натискане на «mode», като предварително сте се отдалечили от други ползватели на подобни уреди или от потенциални източници на смущения.**

Ако предварително сте задали целевата зона на упражнението, часовникът ще изпише на екрана на нивото на символа под формата на сърце:

- \_или сочеща нагоре стрелка, която да ви посочи, че излизате извън границите на настоящата целева зона.
- \_или насочена надолу стрелка, която ще ви посочи, че не сте достигнали целевата зона.

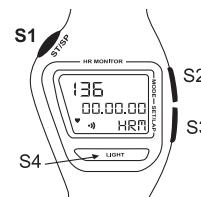
Ако сте активирали алармата за излизане извън границите на целевата зона, звуков сигнал ще ви алармира, когато излезете извън тази зона.

Натиснете S3, за да изберете режима, който желаете да се изписва на средната линия. За да включите хронометъра, той трябва да бъде изписан на екрана.

Натиснете S1, за да включите хронометъра. Символът под формата на хронометър в долната част на екрана започва да мига. Активира се измерването на времето, прекарано в зоната, средната и максималната сърдечна честота.

Преди или след упражнението, вие може да консултирате изминатото време, времето, прекарано в зоната, средната и максималната сърдечна честота, като натиснете върху S3.

За да изключите хронометъра, натиснете отново S1.

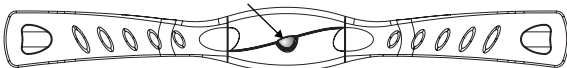


За да нулирате хронометъра и да запазите данните в паметта, натиснете за 3 секунди S3. На горната линия се изписва «**SAVE**». С натискане на S1 изберете «**YES**», за да запазите данните в паметта или «**NO**», за да ги изтриете. Потвърдете,

като натиснете **S3**. Следователно, ако сте избрали «**YES**», данните са запазени.  
Режим **HRM** е нулиран.

### Настройване кода на колана

Преминаване от използване на режим Кодиран сигнал към Режим Некодиран сигнал (и обратно): натиснете продължително (>4сек.) бутона, намиращ се на предната страна на колана, след това синхронизирайте часовника (с продължително натискане на бутон **MODE**



**Смяна на кода на колана:** При всяко ползване, коланът възприема нов код (т.е. при всяко ново включване).

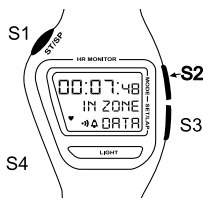
Свалете колана за 15-20 секунди, след това отново го поставете и синхронизирайте часовника.

### ⚠ Внимание:

При всяко ново настройване на колана вие трябва да синхронизирате часовника с продължително натискане на «mode», като предварително сте се отдалечили от други позватели на подобни уреди и от потенциални източници на смущения.

## 3 - Режим памет (DATA)

Изберете режим **DATA** с помощта на бутон mode **S2**



### Изписване на режим **DATA**

на долната линия се изписва номера на файла (отбелязан с **DATA**). Ако файлът е празен, на екрана се изписва «no data».

На средната линия се изписват различните параметри (време на упражнението, интензивност на натоварването, времето, прекарано в целевата зона, изразходваните калории, средната и максималната сърдечна честота, времето, прекарано извън целевата зона, времето, необходимо за достигане на целевата зона.

На горната линия се посочва стойността на всеки от тези параметри.

### Използване на режим **DATA**

Изберете режим **DATA** с помощта на бутон mode **S2**. Апаратът автоматично изписва съдържанието на файла.

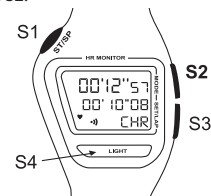
За да изтриете съдържанието на файла, натиснете за 3 секунди бутон **S3**.

На средната линия се изписва «**ERASE**». Потвърдете с натискане на **S3**.

## 4 - Режим хронометър (CHRONO)

Изберете хронометър с помощта на бутон mode **S2**.

- S1:** включване на хронометъра
- S2:** mode
- S3:** междинни времена/нулиране
- S4:** електролуминесцентност



### Изписване данните на хронометъра

На горната линия се изписва общото време на упражнението.

На средната линия се изписва междинното време.

### Използване на хронометъра

Натиснете бутон **S1**, за да включите хронометъра. На двете линии едновременно се изписва времето на упражнението. Символът под формата на хронометър в долната част на екрана започва да мига.

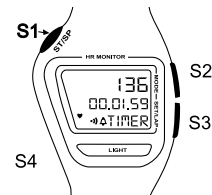
За да възпроизведете дадено междинно време, натиснете **S1** на горната линия за 5 секунди се изписва общото време от началото на упражнението. На средната линия се изписва междинното време.

След този интервал от време, хронометърът започва нормалния си начин на изписване. На горната линия се изписва общото време от началото на упражнението, а на средната линия - времето от предишното **LAP** време. Натиснете **S1**, за да изключите хронометъра и символът под формата на хронометър също изчезва.

За да нулирате хронометъра, натиснете за 3 секунди **S3**. Двете линии започват да мигат и след това стойностите се нулират.

## 5 - Режим броене в обратен ред (TIMER)

Изберете броене в обратен ред с натискане на бутон mode **S2**.



### Изписване на броенето в обратен ред

На горната линия се изписва измереното време от предварително зададената продължителност на интервала. На средната линия се изписва сърдечната честота.

На долната линия се изписва **TIMER**.

### Настройване на броенето в обратен ред

Натиснете за 4 секунди **S3** и ще влезете в настройката на продължителността на интервала. Цифрата на секундите започва да мига. Задайте желаната

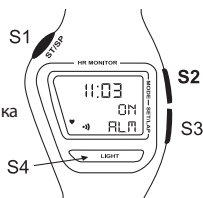
с помощта на бутон **S1**. Преминете към настройване на минутите, след това на часовете, като натиснете **S2**. След като настроите продължителността на интервала, изберете «great on», за повтаряемост на броенето в обратен ред или «repeat off» за еднократно отброяване.  
 Потвърдете и излезте от настройката с натискане на **S3**.

### Използване на таймера

Натиснете **S1**, за да включите таймера. Времето започва да се отброява от пр едварително зададената продължителност на интервала. Когато тайметър достигне стойност 0, уредът издава звуков сигнал. В този случай, уредът ще спре на 0 ако сте избрали «REPEAT OFF» или ще повтори интервала, ако сте избрали «REPEAT ON».

Натиснете **S1**, за да изключите таймера и за 2 секунди натиснете **S3**, за да нулирате таймера.

## 6 - Режим Аларма (ALARM)



**S1:** активиране на алармата

**S2:** режим Аларма

**S3:** потвърждаване и излизане от режим настройка

**S4:** електролуминисцентност

### Настройване на режим ALARM

Влезте в режим ALM с натискане на S2. Задръжте натиснат бутон S3, за да пристъпите към настройване на часовете. Настройте избраната стойност с бутони S1. Потвърдете с бутон S2. Настройте цифрите на минутите с S1. Потвърдете и излезте от режим Настройки с натискане на S1. Алармата се активира автоматично. На екрана се изписват ON и символът .).).

### Активиране - деактивиране на алармата

За активиране на алармата натиснете **S1**. **ON** и символът аларма се изписват на екрана. Символът аларма се изписва и в режим Час.  
 За да деактивирате алармата, натиснете **S1**. На екрана се изписва **OFF** и символът с алармата изчезва.

### Използване на алармата

Алармата звъни на зададения час.

За да изключите алармата докато звъни, натиснете някой от бутоните.

## Технически характеристики

- Водостойчивост на часовника: 5 атмосфер
- Водостойчивост на колана: 1 атмосфера (не е предназначен за ползване при плуване)
- Температура: от -10°C (14°F) до +50°C 122°F)
- Радио излъчване: модулация на амплитудата 5kHz
- Хронометър с граница от 0 до 99ч.59мин.99сек.: резолюция 1/100 сек.
- Хронометър с граница от 0 до 99ч.59мин.99сек.: резолюция 1 сек.

### Батерии :

- Часовник : CR 2032 (не го сменяйте сами)

- Колан : CR 2032

- \_Приблизителна продължителност на живот на батериите при нормална употреба (използване 5 часа на седмица в режим Пулсомер): 1 година и половина за часовника и около 1 година за колана.

**⚠ Внимание:** при използване на подсветка се консумира много повече е.енергия (2000 пъти повече, отколкото при нормално ползване на часовника). При често използване на тази функция, продължителността на живот на батериите може значително да намалее. След няколко часа употреба се налага да бъдат сменени.

Проблем	Причина/Операция/Процедура
1 – Няма използване на сърдечната честота	<b>1.1 Лошо навлажняване на електродите.</b> Навлажнете електродите с вода или воден електропроводим гел.
	<b>1.2 –Неправилно поставяне на колана.</b> 1.Проверете дали правилно сте поставили колана на гърдите, съгласно илюстрацията в уътъването. 2. Отдалечете се от други ползватели на подобни уреди 3. Синхронизирайте часовника с продължително натискане на бутон MODE (около 3 секунди).
	<b>1.3 Неправилно използване на часовника.</b> Рестартирайте часовника съгласно посочената процедура: 1. Отдалечете се от други ползватели на подобни уреди. 2. Синхронизирайте часовника с продължително натискане на бутон MODE (около 3 секунди) Внимание: на часовника са му необходимо известно време, за да улови сигнала и да изчисли стойността на честотата, следователно е нормално да се изчакат няколко секунди, докато данните се изпишат на екрана.
	<b>1.4 – Алармът получава смущения.</b> Може би се намирате в зона със силно магнитно поле, жици с високо напрежение, връзки, радио предавателни съоръжения... В този случай, отдалечете се от тази зона и рестартирайте часовника.
	<b>1.5 – Слаби или негодни батерии на колана.</b> Приближете часовникът-пулсомер до колана и се уверете, след като сте отворили посочените двете посочени по-горе причини, че предаването се осъществява. В противен случай, сменете батерията на колана, както е посочено в уътъването.
2 – Изписването върху екрана на часовника е слабо или нечетливо.	<b>2.1 – Слаба батерия на часовника-пулсомер.</b> За да смените батерията на вашия пулсомер, обърнете се към специализираните сервиси на Kalenji.
3 – Изписаните на екрана стойности на сърдечната честота са неточни или прекалено високи.	<b>3.1 – Вие улавяте стойностите на сърдечната честота на друг спортист и на третата линия се изписва HRM: коланът не изпраща кодиран сигнал.</b> За да преминете в режим Кодиран сигнал: 1. Отдалечете се от други ползватели на подобни уреди. 2. Натиснете за 4 секунди бутона на колана, след това 3. Синхронизирайте часовника с продължително натискане на бутон MODE (около 3 секунди).
	<b>3.2 – Вие получавате стойностите на сърдечната честота на друг ползвател на подобен уред и HRM C... се изписва на 3-тата линия. вие имате същия код, като този на другия потребител.</b> За да зададете код на колана: 1. Отдалечете се от други ползватели на подобни уреди 2. Отдалечете се за 15 секунди от колана и след това го поставете отново. 3. Синхронизирайте часовника с продължително натискане на бутон MODE (около 3 секунди).
	<b>3.3 – Уредът получава смущения.</b> Може би се намирате в зона със силно магнитно поле, жици с високо напрежение, връзки, радио предавателни съоръжения... В този случай, отдалечете се от тази зона.
	<b>3.4 – Търкане на колана.</b> Проверете дали коланът е добре затегнат и електродите са навлажнени. При търкане на колана, той изпраща сигнал, който не отговаря на сърдечната честота.



Проблем	Причина/Операция/Процедура
3 - Изписаните на екрана стойности на сърдечната честота са неточни или прекалено високи.	<b>3.5 - Лоша проводимост при сухо и студено време.</b> Когато времето е сухо и студено е възможно за известно време уреждат да предава грешна информация. Това е нормално, защото за добрия контакт между кожата и лектродите е необходим слоят пот.
4 - стойността на сърдечната честота, изписана в началото на упражнението е грешна	<b>4.1 - Алгоритъмът стартира.</b> В продължение на няколко десетки секунди е възможно изписваната стойност да не бъде в съответствие с реалния ви сърдечен ритъм. Това се дължи на инициализирането на алгоритъма.
5 - устройството не работи нормално	<b>5.1 - Бутоните не активират точните функции, там където функционирането на уреда не изглежда нормално.</b> Активирайте функция RESET, като за 2 секунди натиснете едновременно четирите бутона S1, S2, S3 и S4- След това следвайте процедурата за настройване, описана в уптването.
6 - При използване на кардио функция устройството подава звукови сигнали	<b>6.1 - Алармата и целевата зона е с неправилно зададени параметри.</b> Най-вероятно алармата на целевата зона е активирана и вие сте извън тази зона. Консултирайте уптването, за да настроите зоната или дезактивирате алармата на целевата зона.

## Диагностична таблица

Ако в тази диагностична таблица не намерите решение на вашия проблем, молим да се обърнете към нашите сервиси Kalenji.

## ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ТРЕНИРОВКАТА

За по-голяма ефикасност и сигурност, е абсолютно необходимо да се запознаете с някои физиологични параметри, характерни за тренировките. Съветите, които ви даваме по-долу са предназначени за хора с добро здраве и в добра спортна форма, без патологични заболявания. Настоятелно ви съветваме да се консултирате с вашия лекар за по-точно маркиране на тренировъчните зони.

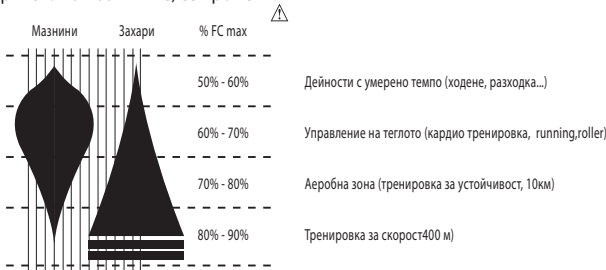
**⚠ Внимание** се със стойностите на вашите граници и не излизайте извън тях!!!

За да оптимизирате благоприятните последици от вашата физическа подготовка, виен първо трябва да знаете вашата максимална сърдечна честота (FCmax), измерена в сърдечни удара в минута (bpm).

FCmax се определя по следната формула:

**FCmax = 220-вашата възраст**

При изпълнение на дадена програма за възстановяване на вашата форма, резултатът ще бъде постигнат чрез няколко специфични зони на тренировка, отговарящи на различни цели. В съответствие с интензивността на упражненията, процентът на енергията, идваща от изгарянето на захарите и изгарянето на мазнините, се променя.



Напр.: Един спортист на 30 годишна възраст тренира за аеробна издръжливост, с цел да увеличи устойчивостта си при физическо натоварване и да подобри времето си на 10 000 м. Най-ефикасната област на тренировка за постигане на неговата цел е зоната от 80 до 90% от максималната сърдечна честота.

## ИНФОРМАЦИЯ СВЪРЗАНА С FCC

Този уред съответства на Раздел 15 от FCC (Правилника на Федералната комисия по съобщенията на САЩ)

Неговото функциониране отговаря на следните две условия:

1. Това устройство не трябва да причинява вредни смущения.
2. Това устройство трябва да приема всички получени смущения, включително смущения, които могат да предизвикат смущения при функционирането му.

Това оборудване е тествано и е установено, че съответства на ограниченията за цифрово устройство от Клас В, съгласно Раздел 15 от Правилника на FCC. Тези ограничения са предназначени да осигуряват разумна защита срещу вредни смущения при инсталиране в жилищни помещения. Това оборудването генерира, използва и може да излъчва радиочестотна енергия и, ако не е инсталирано и използвано в съответствие с инструкциите на производителя, може да предизвика вредни смущения при радио комуникациите. Няма обаче гаранция, че при конкретна инсталация няма да възникнат смущения. Ако това устройство предизвика вредни смущения при радио или телевизионно приемане, което може да се установи чрез изключване или включване на оборудването, препоръчваме потребителят да се опита да отстрани смущението чрез една от следните мерки:

- Пренасочете или преместете приемащата антена.
- Увеличете разстоянието между уреда и приемника.
- Включете уреда към контакт с ток, различен от този, за който е включен приемника.
- Посъветвайте се с продавача или с квалифициран радио/телевизионен техник.

## ⚠ Внимание:

всяка модификация или промяна, неodobrena от Decathlon може да анулира разрешителното за ползване, издадено на ползвателя на уреда.

## MODE USINE

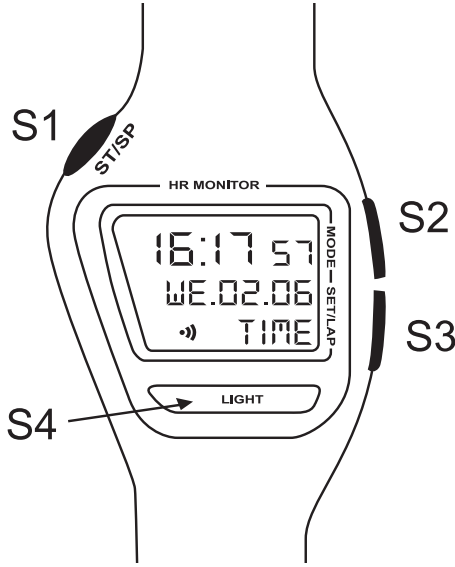
Този уред е снабден с режим Производител:

- За да включите режим Производител, натиснете едновременно всички бутона в продължение на 2 секунди.
- За да стартирате режим Производител, натиснете и задръжте за 2 секунди бутон **MODE** при рестартиране на системата.
- Системата автоматично включва следната функция: на първия ред се изписва номера на модела, а версията - на втората линия.
- Натиснете бутон **MODE**, за да проверите изписването от 1 до 9 върху двете линии. След това моделът и версията отново се изписват на екрана.
- Натиснете бутон **SET**, за да напуснете режим Производител и да се върнете на нормалното изписване на часа

## Връзка с нас

Ние очакваме от вас информация относно качеството, функционирането и употребата на нашите продукти: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Ще ви отговорим в най-кратък срок.**



TR

Bu CW Kalenji 700 kardiyofrekansmetreyi satın aldığınız için tebrik ederiz!

Düzenli olarak bir sportif faaliyette bulunuyorsanız veya antrenmanlarınızı geliştirmek istiyorsanız, CW Kalenji 700 kardiyofrekansmetre size uygundur.

Limit aşımı alarmlı otomatik hedef bölge, kalp atış hızı ve kronometre veya geri sayımın eşzamanlı olarak görüntülenmesi, egzersiz yoğunluğunun yüzde olarak görüntülenmesi ve antrenman seansının kaydedilmesi sayesinde, CW Kalenji 700 antrenman seanslarınızı doğru bir şekilde yönetmek ve hedeflerinize ulaşmanızı sağlamak için size refakat edeceklerdir.

Bu ürün benzeri olmayan, dinamik bir kalp atış hızı ölçüm prensibine göre çalışır. Bu ürün istikrar ile ölçüm reaktivitesi arasında optimum bir orta yol sunmak için, efor yoğunluğuna adapte olur.

Bu ürünün tasarımı ve rahatlığı da, tüm vücut yapılarına uyum sağlamak ve spor faaliyeti süresince kullanımı kolaylaştırmak için özel olarak incelenmiştir.

Kullanmadan önce el kitabını dikkatle okuyun. Ürünün tüm kullanım ömrü boyunca, kullanım kılavuzunu muhafaza edin.

## SINIRLI GARANTİ

OXYLANE bu ürünün ilk alıcısına bu ürünün malzeme veya imalat hataları içermediğine dair güvence verir. Bu ürün satın alma tarihinden itibaren iki yıl garantilidir. Satın alma kanıtınız olan faturayı iyi saklayın.

Aşağıdaki durumlar garanti kapsamı dışındadır:

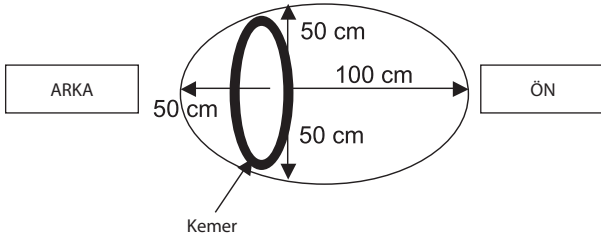
- Kötü kullanım, kullanım önlemlerine uymama veya kazalar, yapılan yanlış bir bakım veya ürünün ticari olarak kullanılmasından doğan hasarlar.
- OXYLANE tarafından yetkilendirilmemiş kişilerce yapılan onarımların yol açtığı hasarlar.
- Çatlak veya kırılmış veya darbe izi taşıyan piller, kutular.
- Garanti süresi boyunca, cihaz ya yetkili bir servis tarafından ücretsiz olarak onarılır, ya da ücretsiz olarak değiştirilir (distribütörün tercihinine göre).
- Garanti bir aşınma parçası olan lastik kayışı kapsamaz.

## Normal kullanım koşulları

Bu CW Kalenji 700 kardiyofrekansmetre bir saat ve bir göğüs kemerinden oluşur. Saat, ılıman bir iklimde gerçekleştirilen çok branşlı sportif fiziksel faaliyetler esnasında bileğe veya bisiklet üzerindeki yuvasına takılmak üzere tasarlanmıştır. Saat farklı bilgilerin görülmesini ve kronometre gibi fonksiyonların butonlar vasıtasıyla başlatılmasını sağlar.

Göğüs kemerinin göğüs üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir. Göğüs kemeri doğru yerleştirildiğinde, saate kalp atış hızı bilgilerini iletir. Alış konisi (şemaya bakınız) içerisine yerleştirildiğinde, saat kalp atış hızını görüntüleyecektir ve form tutma çalışmalarınızı veya antrenmanınızı yönetmek ve en uygun şekilde geliştirmek için farklı ilave bilgiler sunacaktır (hedef bölge, egzersiz yoğunluğu, vs...)

TR



## KULLANIM KISITLAMASI

### Kullanım önlemleri:

- Cihazı elinizde özenle taşıyın, düşürmemeyi ve büyük darbelerle maruz bırakmayın.
  - Saati sökmeyin. Bu durum, garantinin iptal edilmesine ve su geçirmezlik özelliğinin zarar görmesine veya yitirilmesine sebep olabilir.
  - Saati aşırı sıcaklıklara maruz bırakmayın. Saat uzun süre güneşte bırakılmış ise, ekran geçici olarak kararabilir; soğuduğunda tekrar eski rengine döner.
  - Saati ve kemeri sadece yumuşak ve nemli bir bezle temizleyin.
- Deterjan kullanmayın; deterjanlar saatinizin malzemelerine hasar verebilir. Sadece kemerin lastik kısmı makinede yıkanabilir (30°).

### Su geçirmezlik:

Bu saat, **5 ATM**'ye kadar su geçirmezlik özelliğine sahiptir. Dolayısıyla, nemli ortamlarla, sağanak yağmur altında, duşta veya yüzme faaliyetlerinde kullanılabilir. Ancak, saatle suya atlamamalı, ne de 5 metreden daha derine inilmemelidir. Suyun altında düğmelerle oynamayın. Göğüs kemeri sadece «suya dayanıklıdır». Dolayısıyla teri geçirmez ve yağmur altında veya nemli kıyafetler altında kullanılabilir. Bununla birlikte, duşta ve yüzme faaliyeti esnasında takılmaması gerekmektedir.

### Avertissement !!!

Bu cihaz spor ve eğlence faaliyetlerinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Tıbbi bir takip cihazı değildir. Bu cihaz veya bu kitapçıkta bulunan açıklamalar sadece bilgilendirme amaçlıdır ve ancak doktorunuza danışıldıktan ve onayının alınmasından sonra patolojik takip için kullanılabilirler. Aynı şekilde, sağlıklı sporcular maksimum kalp atış hızı ve kişisel antrenman bölgelerinin belirlenmesinin, etkili ve risksiz bir antrenmanın programlanması için hayati önem taşıdığı göz önünde bulundurulmalıdır. Maksimum kalp atış hızınız, alt ve üst kardiyak limitleriniz ve yaşınıza uygun egzersiz sıklığı ve süresi, fizik kondisyonu ve hedeflenen sonuçların belirlenmesi için doktorunuza veya bir sağlık görevlisine danışmanız önerilmektedir. Son olarak, radyo verici sisteminin sebep olabileceği muhtemel aksamalar nedeniyle, kalp pili taşıyan kişilerin **CW Kalenji 700** gibi bu teknolojiyi kullanan bir kardiyofrekansmetre kullanmalarını tavsiye etmiyoruz.

**Bu önlemlere uyulmaması hayati risk doğurabilir.**

## İLK KULLANIM

**CW Kalenji 500** kardiyofrekansmetrenizi kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun ve ayar prosedürlerine tam olarak uyun

## Piller

Göğüs kemerinde kullanılan pil CR 2032 3V tipi bir pildir. Saatte kullanılan pil CR 2032 3V tipi bir pildir.

### Saat:

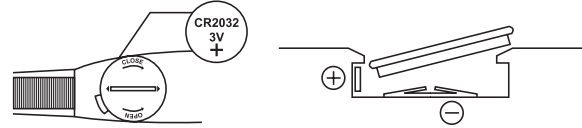
Saatin pilini kendiniz değiştirmenizi, bu işlemi uzmanlaşmış bir Kalenji atölyesinde yaptırmanızı tavsiye ediyoruz. Pili kendiniz değiştirerek, contaya zarar verebilir ve saatin su geçirmezlik özelliğini yitirebilirsiniz, ayrıca ürünün garantisini iptal edilebilir. Bayinize gitmeden önce kendilerini arayarak pilin bayinizde bulunup bulunmadığını öğrenin.

### Göğüs kemeri:

SSaat sinyal alışı konisinin içine yerleştirildiği halde, kalp atış hızı bilgileri tutarsız hale gelir veya kalp şeklindeki simge ekranda yanıp sönmez ise, göğüs kemerinin pilini değiştirmek gerekebilir. Özel aletler kullanmadan kemerin pilini kendiniz değiştirebilirsiniz. Değiştirme yöntemi:

- Bir bozuk para yardımıyla vidayı gevşetin ve pil bölmesinin kapağını çıkarın.
- Kemerin tersinden hafifçe vurarak eski pili çıkarın.
- Eski pili, iki kutbuna dokunmadan (deşarj olabilir), + kutbu (yazılı taraf) yukarı doğru gelecek şekilde yeni bir lityum 3V CR2032 tipi pil ile değiştirin.
- Kapağı önlem olarak yerine geri yerleştirin (sızdırmazlık contasına dikkat) ardından «kapalı» konumuna kadar çeyrek tur sıkın.

Bir sorun çıkması halinde, satıcınızla irtibat kurun.



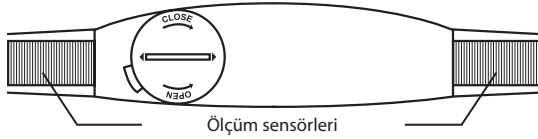
## GERİ DÖNÜŞÜM



«Üzeri çizili çöp tenekesi» simgesi bu ürünün ve içerdiği pillerin ev atıkları ile birlikte atılmayacağını belirtir. Bunların özel olarak ayrılması gerekmektedir. Kullanım ömrü sona eren pilleri ve elektronik ürününüzü, geri dönüşümlerinin sağlanması için yetkili bir toplama merkezine bırakın. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

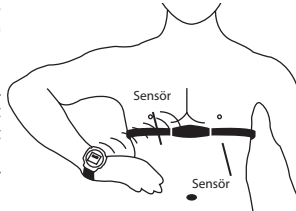
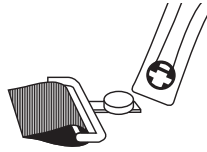
## Göğüs kemerinin yerleştirilmesi

Göğüs kemerinin bir sensör ve verici fonksiyonu vardır. Göğüs kemeri kalp atışlarının oluşturduğu potansiyel farklılıklarını cildinizin yüzeyinde ölçer. Ardından bu bilgileri radyo sinyalleri ile saate gönderir. Ölçümün kalitesi ve hassaslığı ve uygulama esnasındaki rahatlık göğüs kemerinin doğru yerleştirilmesine bağlıdır. Aşağıdaki şemada gösterildiği şekilde, sensörler merkezi kısmın her iki tarafındaki siyah kauçuk yüzeylerdir.



### Kurulum yöntemi:

1. İyi bir temas elde etmek için sensörleri su veya sulu bir jel ile nemlendirin.
2. Lastiğin bir tarafını kemer üzerinde bulunan deliklerden birine takın.
3. Kemer göğsünüzün etrafına takın ve ardından kemeri tam göğüs kaslarınızın altına yerleştirin. Sensörlerden biri kalbin altında, diğeri sağ göğüs kasının altında olacaktır.
4. Sıkı ama rahat olarak durması için lastiğin uzunluğunu ayarlayın. Atladığınız veya kollarınızı hareket ettirdiğiniz takdirde kemer hareket etmemelidir.
5. Saati 50 cm mesafeye kadar yaklaştırarak konumun doğru olduğunu kontrol edin. Kalp ekranda yanıp sönmelidir.



Normal biçimde yanıp sönmeye:

- \_Kemer ile saat arasındaki mesafeyi azaltın
- \_Sensörleri iyice nemlendirerek kemerin pozisyonunu ayarlayın
- \_Özellikle kemer üzerindeki pillerin durumunu kontrol edin

### ⚠ Dikkat:

- Sensörleri fazla tüylü bölgeler üzerine yerleştirmekten kaçının.
- Soğuk ve kuru iklimlerde, kemerin düzgün çalışması için birkaç dakika beklenmesi gerekebilir. Gerçekten de, sensörler ile cilt arasında temas sağlanması için ince bir ter tabakası gerekmektedir.
- Ölçümün başında, saat 20 saniye boyunca çok yüksek değerler gösterebilir. Bu algoritmanın sıfırlanmasından kaynaklanır. Bu zaman aralığının ardından, doğru değerler ekranda istikrarlı biçimde görüntülenecektir.
- Lastik kayışın tespit elemanını kemer üzerindeki uygun deliğe sıkıştırarak önlem alın. Parmağınızı kemerin arkasından geçirerek çıkıntıyı tutun.

## NAVİGASYON SİSTEMİ

Kardiyofrekansmetre altı farklı mod içerir:

**TIME modu:** Saat ve tarihin görüntülenmesi

**HRM modu:** Üst satırda kalp atış hızının görüntülenmesi. Egzersiz kronometresinin, yüzde olarak egzersiz yoğunluğunun, hedef bölgede geçirilen sürenin, harcanan kalorilerin, ortalama ve maksimum kalp atış hızının orta satırda görüntülenmesi. Kalp şeklindeki bir simge ve hedef bölge limit aşımı oklarının görüntülenmesi. Efordan sonra toparlanma için gerekli sürenin görüntülenmesi.

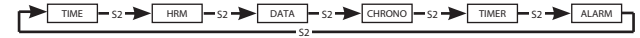
**DATA modu:** Her seans için kaydedilen verilerin görüntülenmesi: Egzersiz süresi, efor yoğunluğu, hedef bölgede geçirilen süre, harcanan kaloriler, ortalama ve maksimum kalp atış hızı, hedef bölge dışında geçirilen süre, toparlanma sıklığına erişmek için gerekli süre.

**CHRONO modu:** Egzersiz süresi ve ara zamanların görüntülenmesi.

**TIMER modu:** Geri sayım ve kalp atış hızının görüntülenmesi

**ALARM modu:** Alarm için belirlenen saatin görüntülenmesi ve bu alarmların etkinleştirilmesi veya etkinleştirilmemesi (**ON** veya **OFF**)

Bir moddan diğerine geçmek için S2 butonuna basın. Mod ismi (**TIME**, **HRM**...) 2 saniye boyunca ekranda görüntülenir, ardından fonksiyonun başlangıç ekranı görüntülenir.



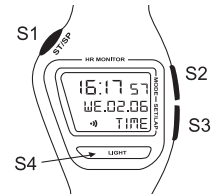
## FARKLI MODLAR HAKKINDA AÇIKLAMALAR

### Pratik Bilgiler :

- Yapılan ayarlar sırasında, **S1** butonu değerin artırılmasını sağlar.
- Daha hızlı ayar yapmak için, **S1** butonunu basılı tutabilirsiniz, bu şekilde değerler ekranda art arda hızla görüntülenecektir.
- Eğer ayar sırasında birkaç saniye boyunca hiçbir butona basılmaz ise, saat otomatik olarak ayar modundan çıkar.

### 1 - Saat Modu (time)

- S1:** saat bip sesi
- S2:** mod
- S3:** ayarlama/sıfırlama
- S4:** elektrolüminesans



### Saat, tarih ve 12/24 saat modunun ayarlanması

- Saat modunda (**TIME**), 3 saniye boyunca **S3** üzerine basın.
- Saat görüntüsü yanıp sönecektir. Seçilen saati **S1** ile ayarlayın.
- **S2** üzerine basarak yaptığınız ayarı doğrulayın. Dakika görüntüsü yanıp

sönecektir.

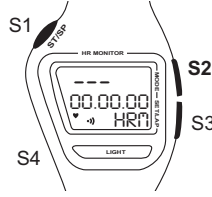
- **S1** yardımıyla dakikaları ayarlayın. Saniye, yıl, ay, tarih ve 12/24 saat görüntüleme modu ayarlarına geçmek için art arda **S2** üzerine basın. Haftanın günü otomatik olarak görüntülenir
- Ayarlardan çıkmak için **S3** üzerine basın.

### Ses ayarı

Saat modunda (**TIME**) saat bip sesini etkinleştirmek/devre dışı bırakmak için **S1** üzerine basın (her saat başı bip sesi).

## 2 - Cardio Modu (HRM)

- S1:** saat bip sesi
- S2:** mod
- S3:** ayarlama/sıfırlama
- S4:** elektrolüminesans



### Kardiyofrekansmetre modunun görüntülenmesi (HRM)

**HRM** modunda, kalp atış hızı üst satırda dakikada kalp atış sayısı (bpm) olarak görüntülenir. Kalp şeklindeki simge ekranın alt kısmında görüntülenir. Saat göğüs kemeri tarafından gönderilen bir sinyal aldığında bu simge yanıp söner.

Orta satırda dört farklı bilgi görüntülenir:

- Son egzersizin başından beri geçen toplam süre
- Egzersizin başından beri hedef bölgede geçirilen süre
- Ortalama kalp atış hızı
- Maksimum kalp atış hızı

Bir görüntüden diğerine geçmek için **S3** düğmesi üzerine basın.

**CW Kalenji 700** kardiyofrekansmetre hedef bölge için iki farklı mod önermektedir:

- manüel hedef bölge, üst ve alt limitlerin bpm olarak doğrudan girilmesi
- otomatik hedef bölge, üst ve alt limitlerin seçilen egzersiz yoğunluğuna bağlı olarak hesaplanması.

### Cardio modunun ayarlanması

1. **S2** butonuna basarak HRM moduna girin. Ayar moduna girmek için, **S3** üzerine 3 saniye boyunca basın. Not: Her işlemden sonra, **S2** üzerine basarak bir sonraki parametre ayarına geçin.
2. **S1** yardımıyla cinsiyetinizi ayarlayın. erkek için «**MALE**» ve kadın için «**FEMALE**». **S2** üzerine basarak bir sonraki ayara geçin. **S1** yardımıyla yaşınızı ayarlayın. Bir sonraki ayara geçin.
3. Ardından ağırlık ölçüm birimini seçin («**kg**» veya «**lb**»). Bir sonraki ayara geçin. Ardından **S1** üzerine basarak ağırlığınızı ayarlayın. Bir sonraki ayara geçin.
4. Ardından boy ölçüm birimini seçin («**cm**» veya feet için «**'—'**»). Bir sonraki ayara geçin. Ardından **S1** üzerine basarak boyunuzu ayarlayın. Bir sonraki ayara geçin.
5. Ardından **S1** üzerine basarak faaliyet düzeyinizi ayarlayın: «**0**» = zaman zaman yapılan spor, «**1**» = düzenli aralıklarla yapılan spor, «**2**» = yoğun şekilde yapılan

spor. Bu bilgi harcanan kalori hesabında düzeltme katsayısı olarak kullanılır. Bir sonraki ayara geçin.

6. Ardından hedef bölge modunu seçin: İstenilen efor yoğunluğuna göre hedef bölge limitlerinin otomatik olarak hesaplanması için «**auto**» veya hedef bölge üst ve alt limitlerinin manüel olarak girilmesi için «**manu**». Bir sonraki ayara geçin.
7. Manüel modu seçtiyseniz («**manu**»), hedef bölge alt limit ayarına girersiniz. «**SET LO**» ekrana gelir. **S1** butonu yardımıyla seçtiğiniz değeri ayarlayın. **S2** üzerine basarak üst limit ayarına geçin. «**SET HI**» ekrana gelir. **S1** butonu yardımıyla seçtiğiniz değeri ayarlayın.
8. Otomatik modu seçtiyseniz («**auto**»), bu durumda dinlenme kalp atış hızınızın ayarına girersiniz. Dinlenme kalp atış hızı sabah kalktıktan sonra, her türlü fiziksel egzersizden önce ölçülür. **S1** butonu yardımıyla değeri ayarlayın. Görüntülenen varsayılan değer dakikada 50 kalp atışıdır, ama dakikada 30 kalp atışından başlayan bir değere ayarlayabilirsiniz. Bir sonraki ayara geçin.
9. Ardından maksimum kalp atış hızınızı ayarlayın. Görüntülenen varsayılan değer yaşınızı ve cinsiyetinizi hesaba katan kuramsal bir hesaplama ile elde edilmiştir. İstedığınız takdirde, bu değeri **S1** yardımıyla değiştirebilirsiniz. Maksimum kalp atış hızınızı tam olarak öğrenmek için, doktorunuzla birlikte bir efor testi yapmanızı tavsiye ediyoruz. Bir sonraki ayara geçin
10. Ardından yüzde olarak ifade edilen hedef bölge alt limitine geçin. «**Min In**» görüntülenir. **S1** yardımıyla istediğiniz değeri ayarlayın, ardından **S2** üzerine basarak üst limit ayarına geçin («**Max In**»). **S1** yardımıyla istediğiniz değeri ayarlayın.
11. Hedef bölge limitlerini ayarladıktan sonra, limit aşımı sesli alarmını etkinleştirme ayarına erişmek için **S2** üzerine basın. **S1** üzerine basarak «**ON**» veya «**OFF**» seçeneğini seçin.
12. **S3** üzerine basarak doğrulayın ve ayar modundan çıkın.

### Cardio modunun kullanılması

Cardio moduna girmeden önce, kemerin namlendirilmiş ve iyi yerleştirilmiş olmasına dikkat edin.

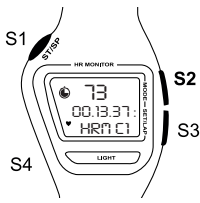
Diğer kullanıcılardan ve potansiyel girişim kaynaklarından (elektrik hatları, bilgisayarlar, vs.) uzaklaşmaya dikkat edin.

Saat kemerin gönderdiği sinyali aradığı zaman «--» ve «SEARCH» yanıp söner. Görüntülenen ilk değeri dikkate almayın.

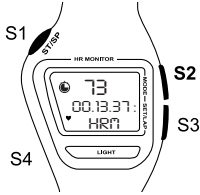
Saatin istikrarlı ve güvenilir bir değer görüntüleyebilmesi için yaklaşık yirmi saniye geçmesi gerekmektedir (hesaplama ve veri düzeltme süresi).

### ⚠ Dikkat:

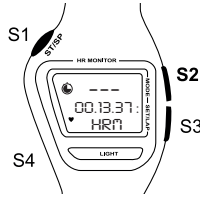
Saat sinyali bulmak ve kalp atış hızı değerini hesaplamak için biraz zaman harcar; dolayısıyla değer görüntülenmesinden önce birkaç saniye beklemek normaldir. «Search» kelimesi son satırda görüntülenir. Saatin kemeri ve şifresini tanıması durumunda, bu şifre ekranın alt kısmına yazılır. Örnek «**HRM CX**». Dört şifre değeri mümkündür: 1, 2, 3, 4. İşte 1 no'lu şifre ile bir örnek:



Kullanılan kemerin şifresiz modda olması durumunda veya şifresiz bir Géonaute kemer kullandığınız takdirde son satırda: «HRM» görüntülenir. Kemer şifreli moddan -> şifresiz moda geçirmek veya bunun tersini yapmak için, aşağıdaki «Kemerin ayarlanması» bölümüne başvurun.



Saatin hiçbir sinyal almaması durumunda «...» görüntülenir.



### Saatin kemer ile senkronize edilmesi:

Bir sinyal alışı sorunu yaşanması durumunda, **MODE** üzerine uzunca basarak (yaklaşık 3 saniye) bağlantıyı «**zorlayabilirsiniz**». Ayrıca, cardio modundan çıkabilir ve yeniden bu moda geri dönebilirsiniz.

### ⚠ Dikkat:

Normal bir kullanım çerçevesinde, kendi isteğinizle mod değiştirirseniz, (örneğin geri sayımları kullanmak için) ve sinyali anlık olarak kaybederseniz, saat sinyali kaybolmadan önce bulunduğunuz sıklıktan farklı bir sıklığa ayarlanabilir.

### Kemer şifresinin yeniden atanması:

Başka bir kullanıcının sizinle aynı şifreye sahip olması veya görüntülenen değerlerin anormal biçimde yüksek olması durumunda, kemerinizin şifresini değiştirmeniz gerekir. Bunun için, kemer yaklaşık 15 saniye boyunca çıkarm ve düzgün bir şekilde yeniden üzerinize yerleştirin. Kemer yeni bir şifre atayacaktır. Örnek: «**HRM C2**».

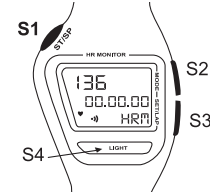
### ⚠ Dikkat:

Her şifre değişiminde, diğer kullanıcılardan ve potansiyel girişim kaynaklarından uzaklaştıktan sonra «mode» üzerine uzunca basarak, sinyal alım işlemini başlatmanız gerekecektir.

Önceden bir egzersiz hedef bölgesi ayarladıysanız, saat kalp şeklindeki simge bölgesinde:

- ya şu anda hedef bölge limitleri dışına çıktığınızı belirtmek için bir yukarı ok,
  - ya da, hedef bölgeye ulaşmadığınızı belirtmek için aşağı bir ok gösterir.
- Limit aşımı sesli alarmını etkinleştirdiyseniz, hedef bölge içinde bulunmadığınız zaman bir bip sesi sizi uyaracaktır. Orta satırda istediğiniz görüntüleme modunu seçmek için **S3** üzerine basın. Kronometrenin çalıştırılabilmesi için ekranda görüntüleniyor olması gerekir.

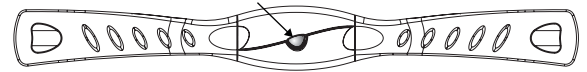
Egzersiz kronometresini çalıştırmak için **S1** üzerine basın. Kronometre şeklindeki simge ekranın alt kısmında yanıp söner. Bölge içinde geçirilen süre, ortalama ve maksimum kalp atış hızı hesaplamaları etkinleştirilir. Egzersiz sırasında veya sonrasında, **S3** üzerine basarak, geçen zamana, hedef bölge içerisinde geçirilen zamana, ortalama ve maksimum kalp atış hızına bakabilirsiniz. Egzersiz kronometresini durdurmak için, bir kez daha **S1** üzerine basın.



Kronometreyi sıfırlamak ve verileri belleğe kaydetmek için, **S3** üzerine 3 saniye basın. Üst satırda «**SAVE**» görüntülenecektir. Verileri bellekte saklamak için, **S1** üzerine basarak «**YES**» seçeneğini seçin veya bu verileri doğrudan silmek için «**NO**» seçeneğini seçin. **S3** üzerine basarak doğrulayın. Bu durumda, eğer «**YES**» seçeneğini seçtiyseniz veriler kaydedilir. **HRM** modu sıfırlanır.

### Kemer şifresinin ayarlanması

**Şifreli modda kullanımdan şifresiz moda kullanıma geçiş (veya tam tersi):** Kemerin ön yüzündeki butona uzunca basın (> 4 sn.), ardından saati senkronize edin (**MODE** butonuna uzunca basın).



**Kemer şifresini değiştirin:** Kemer her kullanımda sistematik olarak yeni bir şifre atar (yani kemer her takıldığında. Kemer 15-20 dakika boyunca çıkarın; doğru şekilde yeniden takın; ardından saati senkronize edin.

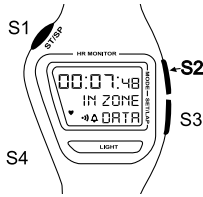
### ⚠ Attention :

Kemer her ayarlandığında, diğer kullanıcılardan ve potansiyel girişim

kaynaklarından uzaklaştıktan sonra, mod» üzerine uzunca basarak saati senkronize etmeniz gerekecektir.

### 3 - Bellek modu (DATA)

**S2** mod butonu yardımıyla DATA modunu seçin



#### DATA modu görüntüsü

Alt satırda, (DATA şeklinde not edilen) dosya numarası görüntülenir. Dosya boş ise, «no data» yazısı ekrana gelir.

Orta satır görüntülenen farklı parametreleri gösterir (egzersiz süresi, efor yoğunluğu, hedef bölgede geçirilen süre, harcanan kaloriler, ortalama ve maksimum kalp atış hızı, hedef bölge dışında geçirilen süre, toparlanma kalp atış hızına erişmek için gerekli süre).

Üst satır bu parametrelerden her birinin değerini gösterir.

#### DATA modunun kullanılması

**S2** mod butonu yardımıyla DATA modunu seçin. Cihaz otomatik olarak dosya içeriğini görüntüler.

Dosya içeriğini silmek için, 3 saniye boyunca **S3** üzerine basın.

Orta satırda «ERASE» görüntülenir. **S3** üzerine basarak doğrulayın.

### 4 - Kronometre modu (CHRONO)

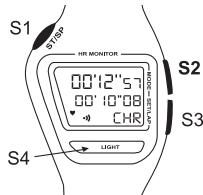
**S2** mod butonu yardımıyla kronometreyi seçin.

**S1:** kronometreyi başlat

**S2:** mod

**S3:** ara zamanlar/sıfırlama

**S4:** elektrolüminesans



#### Kronometre görüntüsü

Üst satırda toplam egzersiz süresi görüntülenir.

Orta satırda ara zaman görüntülenir.

#### Kronometrenin kullanılması

Kronometreyi çalıştırmak için **S1** butonu üzerine basın. Her iki satır eşzamanlı olarak egzersiz süresini gösterecektir. Ekranın alt kısmında bulunan kronometre şeklindeki simge yanıp söner.

Bir ara zaman girmek için, **S3** üzerine basın. Egzersizin başından beri geçen toplam

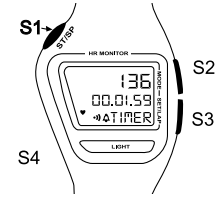
süre üst satırda 5 saniye boyunca sabit kalır. Ara zaman orta satırda görüntülenir. Bu zaman aralığından sonra, kronometre tekrar normal görüntüsüne kavuşur. Egzersizin başından beri geçen toplam süre üst satırda, bir önceki «LAP»tan beri geçen süre ise orta satırda kayarak geçer.

Kronometreyi durdurmak için **S1** üzerine basın, kronometre şeklindeki simge kaybolacaktır.

Kronometreyi sıfırlamak için, **S3** butonuna 3 saniye boyunca basın. Her iki satır da yanıp söner, ardından değerler sıfırlanır.

### 5 - Geri sayım modu (TIMER)

**S2** mod butonu yardımıyla geri sayımı seçin.



#### Geri sayımın görüntülenmesi

Üst satır önceden ayarlanmış aralık süresinden itibaren geri sayımı gösterir. Orta satır kalp atış hızını gösterir.

Alt satır **TIMER**'i gösterir.

#### Geri sayımın ayarlanması

4 saniye boyunca **S3** üzerine basın; aralık süresi ayarına gireceksiniz. Saniye rakamı yanıp sönecektir. **S1** butonu yardımıyla saniye değerini ayarlayın. **S2** üzerine basarak dakika ardından saat ayarına geçin. Aralık süresini ayarladıktan sonra, tekrarlanan bir geri sayım için «repeat on» seçeneğini, bir tek geri sayım için «repeat off» seçeneğini seçin.

**S3** üzerine basarak doğrulayın ve ayar modundan çıkın.

#### Geri sayımın kullanılması

Geri sayımı başlatmak için **S1** üzerine basın. Önceden ayarlanmış aralık süresinden itibaren zaman ölçülecektir. Geri sayım sıfır değerine ulaştığında, cihaz sesli bir sinyal verir. Cihaz bu durumda, «REPEAT OFF» seçeneğini seçmiş olmanız durumunda 0'da durabilir, ya da «REPEAT ON» seçeneğini seçmiş olmanız durumunda aralığı tekrarlayabilir.

Geri sayımı durdurmak için **S1** üzerine basın ve geri sayımı sıfırlamak için **S3** üzerine 2 saniye basın.

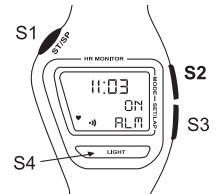
### 6 - Mode alarme (ALARM)

**S1:** Alarmı etkinleştirin

**S2:** Alarm modu

**S3:** Doğrulamayı ve ayar modundan çıkın

**S4:** elektrolüminesans



## Alarm modunun ayarlanması

**S2** üzerine basarak **ALM** moduna girin. Saat ayarlarına erişmek için **S3** butonunu basılı tutun. **S1** butonları ile seçilen değeri ayarlayın. **S2** butonu ile girdiğiniz değeri onaylayın. **S1** ile dakika rakamlarını ayarlayın. **S3** üzerine basarak doğrulayın ve ayarlardan çıkın. Alarm otomatik olarak etkinleştirilir. «**ON**» ve «**OFF**» simgesi görüntülenir.

## Alarmın etkinleştirilmesi/devre dışı bırakılması

Alarmı etkinleştirmek için **S1** üzerine basın. «**ON**» ve alarm simgesi ekrana gelecektir. Alarm simgesi saat modunda da görüntülenecektir. Alarmı devre dışı bırakmak için **S1** üzerine basın. «**OFF**» simgesi ekrana gelecek ve alarm simgesi ekrandan kaybolacaktır.

## Alarmın kullanılması

Alarm ayarlandığı saatte çalar.

Çalarken alarmı durdurmak için, butonlardan birine basın.

## Teknik Özellikler

Saatin su geçirmezliği: 5ATM

- Kemerin su geçirmezliği: 1ATM (yüzme için uygun değildir)
- Sıcaklık: -10°C (14°F) ila +50°C (122°F)
- Radyo dalgaları ile aktarım: 5 KHz'lik taşıyıcı dalga ile genlik modülasyonu
- 0 ile 99 saat 59 dak. 59.99 sn. arasındaki süreleri ölçebilen kronometre: çözünürlük 1/100 sn.
- 0 ile 99 saat 59 dak. 59.99 sn. arasındaki süreleri ölçebilen egzersiz kronometresi: çözünürlük 1 sn.

## Piller:

- Saat: CR 2032 (kendi başınıza değiştirmeyin)

- Kemer: CR 2032

- Normal kullanımda pillerin yaklaşık kullanım ömrü (kardiyofrekansmetre modunda, haftalık 5 saat kullanım): Saat için bir buçuk yıl, kemer için bir yıl.

⚠ **Dikkat:** Arkadan ışıklandırma aşırı derecede akım kullanır (saatin normal çalışmasından 2000 kat daha fazla). Bu fonksiyonun sık sık kullanılması durumunda, pillerin kullanım ömrü çok kısaldır. Birkaç saatlik kullanımdan sonra pillerin değiştirilmesi gerekir.

## Tanı tablosu

Bu tanı tablosunda sorununuzun çözümünü bulamazsanız, lütfen Kalenji satış sonrası servisimize başvurun.

Sorun	Sebeup / İşlem / Prosedür
1 – Kalp atış hızı görüntülenmiyor.	<b>1.1 – Mauvaise humidification des électrodes.</b> Elektrotlar iyi nemlendirilmemiş. Elektrotları su veya sulu iletken bir jel ile nemlendirin.
	<b>1.2 – Kemer iyi yerleştirilmemiş.</b> 1. Kemerin göğüs kafesi üzerindeki konumunu kullanımlık klavuzdaki çizime göre kontrol edin. 2. Diğer kullanıcılardan uzaklaşın 3. «MODE» butonuna uzunca basarak (yaklaşık 3 saniye) saati senkronize edin.
	<b>1.3 – Saat doğru biçimde yeniden başlatılmamış.</b> Prosedüre uygun şekilde saati yeniden başlatın: 1. Diğer kullanıcılardan uzaklaşın. 2. «MODE» butonuna uzunca basarak (yaklaşık 3 saniye) saati senkronize edin 3. <b>Dikkat:</b> Saat sinyali bulmak ve kalp atış hızı değerini hesaplamak için biraz zaman harcar; dolayısıyla değerini görüntülenmesinden önce birkaç saniye beklemek normaldir.
	<b>1.4 – Cihaz girişimler alıyor</b> Belki güçlü manyetik alanlar, yüksek gerilim hatları, katener, radyoiletmiş ekipmanların... etkili olduğu bir bölgedesiniz Bu durumda, bu bölgeden uzaklaşın ve saati yeniden başlatın.
	<b>1.5 – Kemer pili zayıf veya devre dışı</b> Kardiyofrekansmetre saatini üzerinizdeki kemere yaklaştırmak ve yukarıdaki iki husustan emin olduktan sonra iletim kurulabilirdi kontrol edin. Gerekirse, kemerin pilini kullanımlık klavuzunda belirtildiği şekilde değiştirin.
2 – Saat ekran görüntüsü zayıf veya okunaksız.	<b>2.1 – Kardiyofrekansmetre saatini pili zayıf</b> Kardiyofrekansmetrenizin pilinin değiştirilmesini sağlamak için, Kalenji ürünleri konusunda uzman bir atölyeye başvurun.
3 – Görüntülenen kalp atış hızı yanlış veya gerçekten çok yüksek.	<b>3.1 – Başka bir koşucunun kalp atış hızını alıyorsunuz ve «HRM» üçüncü satırda görüntüleniyor: Kemer şifreli sinyali göndermiyor.</b> «Şifreli» moda geçmek için: 1. Diğer kullanıcılardan uzaklaşın. 2. Kemer butonuna 4 saniyeden daha uzun bir süre basın, ardından 3. «MODE» butonuna uzunca basarak (yaklaşık 3 saniye) saati senkronize edin.
	<b>3.2 – Başka bir kişinin kalp atış hızını alıyorsunuz ve «HRM C...» üçüncü satırda görüntüleniyor: Başka bir kullanıcı ile aynı şifre numarasını kullanıyorsunuz.</b> Kemer kodunu yeniden atamak için: 1. Diğer kullanıcılardan uzaklaşın 2. Kemer yaklaşık 15 saniye boyunca çıkarın; ardından düzgün bir şekilde yeniden takın. 3. «MODE» butonuna uzunca basarak (yaklaşık 3 saniye) saati senkronize edin.
	<b>3.3 – Cihaz girişimler alıyor.</b> Belki güçlü manyetik alanlar, yüksek gerilim hatları, katener, radyoiletmiş ekipmanların... etkili olduğu bir bölgedesiniz Bu durumda, bu bölgeden uzaklaşın.
	<b>3.4 – Kemerin sürtünmesi.</b> Kemerinizin iyice sıkılı olduğunu ve elektrotların iyice nemlendirilmiş olduklarını kontrol edin. Kemerdeki bir sürtünme kalp atış hızını tetikleyemeyen bir sinyali vermesinden dolayı.



Sorun	Sebeup / İşlem / Prosedür
3 - Görüntülenen kalp atış hızıyla ilgili veya gerçekten çok yüksek	<b>3.5 - Kuru ve soğuk havalarda iletkenliğin kötü olması.</b> Hava kuru ve soğuk olduğunda, ürün birkaç dakika boyunca hatalı bilgiler verebilir. Bu normaldir, zira cilt ile elektrotlar arasında iyi bir temas sağlanması için ince bir ter tabakası gerekir.
4 - Egzersizin başında görüntülenen kalp atış hızı tutarsız	<b>4.1 - Algoritma yeniden başlıyor.</b> Biraz on saniyelik bir süre boyunca, görüntülenen değer gerçek kalp ritminiz ile uyumlu olmayabilir. Bunun sebebi algoritmanın yeniden başlatılmasıdır.
5 - Ürün anormal bir şekilde çalışıyor	<b>5.1 - LTuışlar doğru fonksiyonları etkinleştirmiyor veya cihazın çalışması normal değil.</b> AS1, S2, S3 ve S4 butonlarına 2 saniye boyunca eşzamanlı olarak basarak RESET fonksiyonunu etkinleştirin. Ardından kullanım kılavuzunda belirtiliği şekilde ayar prosedürünü uygulayın.
6 - Kardiyak fonksiyonun kullanılması sırasında cihaz bip sesleri çıkarıyor.	<b>6.1 - Hedef bölge alarm parametreleri iyi belirlenmemiş.</b> Hedef bölge alarmı muhtemelen etkinleştirilmiş durumda ve bu bölge dışındasınız. Bölgenin ayarlanması veya hedef bölge alarmının devre dışı bırakılması için kullanım kılavuzuna başvurun.

## ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Etkinlik ve güvenlik nedeniyle, antrenmana özgü bazı fizyolojik parametreleri mutlaka bilmek gerekir. Aşağıdaki tavsiyelerimiz sağlıklı sporcular ve hiçbir patolojisi olmayan kişiler için bilgi mahiyetinde verilmiştir. Antrenman bölgelerinin daha doğru biçimde belirlenmesi için, kesinlikle doktorunuza danışmanızı tavsiye ediyoruz.

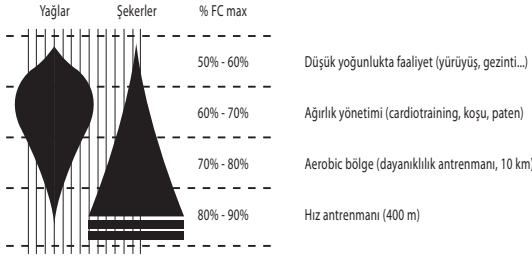
**⚠ Dikkat:** Limitlerinizi bilin ve bunları aşmayın!!

Fiziksel hazırlığınızın yararlarını en uygun düzeye yükseltmek için, öncelikli olarak dakikada kalp atış sayısı (bpm) olarak ifade edilen maksimum kalp atış hızınızı (FCmax) bilmelisiniz.

FCmax'ın tahmini değeri aşağıdaki hesaplamaya bağlı olarak elde edilebilir:

**FCmax = 220-yaşınız**

Bir form tutma programında, birçok antrenman bölgesi farklı hedeflere tekabül eden özel sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Egzersiz yoğunluğuna bağlı olarak, şekerlerin yakılması ile sağlanan enerji oranı ve yağların yakılması ile sağlanan enerji oranı değişecektir



Örnek: Efor direncini artırmak ve 10.000 m zamanını iyileştirmek isteyen 30 yaşında, aerobic dayanıklılık antrenmanı yapan bir sporcu. Hedefi açısından en etkili antrenman bölgesi maksimum kalp atış hızının %80 ila %90'ına tekabül eden bölge olacaktır.

## FCC İLE İLGİLİ BİLGİLER

Bu cihaz FCC yönetmeliğinin 15. bölümüne uygundur.

Çalışması aşağıdaki iki koşula tabidir:

1. Bu cihaz zararlı girişimlere neden olmaz.
2. Bu cihaz, istenilmeyen şekillerde çalışmasına yol açabilecek olanlar da dahil, aldığı tüm girişimlere dayanabilmelidir.

Bu ekipman test edilmiş ve FCC yönetmeliğinin 15. bölümüne uygun olarak B sınıfı dijital cihaz limitlerine uygun kabul edilmiştir. Bu kısıtlamalar konutlarda yapılan kurulumlar çerçevesinde zararlı girişimlere karşı makul bir koruma sağlama amacı gütmektedir. Bu teçhizat radyo frekans enerjisi üretir, kullanır ve yayar ve talimatlara uygun şekilde kurulmaz ise, radyo iletişimi açısından zararlı girişimlere yol açabilir. Bununla birlikte, özel bir kurulumda hiçbir girişim olmayacağı hiçbir şekilde garanti edilemez. Bu teçhizat radyo veya televizyon yayınları için zararlı girişimler üretiyorsa, ki bu girişimlerin varlığı cihaz açılıp kapatılarak belirlenebilir, kullanıcının aşağıdaki önlemlerden bir veya birkaçını alarak bu girişimleri gidermesi tavsiye edilir.

- Alıcı antenin yönünü veya yerini değiştirin.
- Cihaz ile alıcı arasındaki mesafeyi artırın.
- Teçhizatı alıcının bağlı olduğu prizden elektrik devresinden farklı bir elektrik devresindeki prize bağlayın.
- Satıcıya veya radyo/televizyon konusunda tecrübeli bir teknisyene danışın.

### ⚠ Dikkat :

Décathlon tarafından kesin bir şekilde onaylanmayan her türlü değişim veya değişiklik kullanıcının teçhizatı kullanma izninin iptal edilmesine yol açabilir.

## FABRİKA MODU

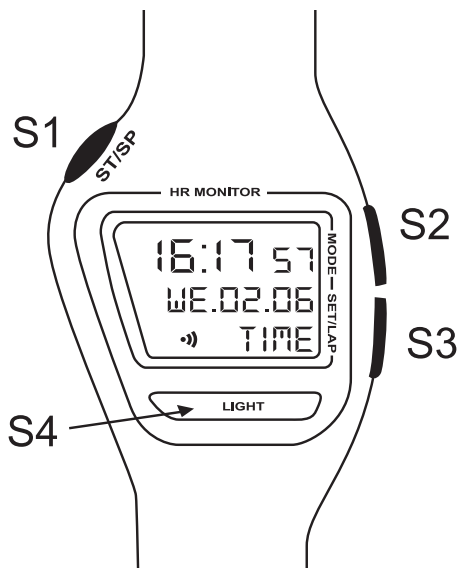
Bu cihaz bir fabrika tanı moduna sahiptir:

- Fabrika modunu çalıştırmak için, 2 saniye boyunca bütün butonlara aynı zamanda basın.
- Fabrika modunu yeniden başlatmak için, sistemin yeniden başlatılması sırasında MODE butonunu 2 saniye boyunca basılı tutun.
- Sistem otomatik olarak aşağıdaki sekansı başlatacaktır: Model numarası birinci satırda, sürüm ikinci satırda görüntülenir.
- 0 ila 9 rakamlarının iki satırda görüntülendiğini kontrol etmek için **MODE** butonuna basın. Ekran bunun ardından model ve sürüm görüntüsüne geri döner.
- Fabrika modundan çıkmak ve saat görüntüleme moduna geri dönmek için istediğiniz anda **SET** butonuna basın.

## İrtibat

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

**Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais**



UK

Вітаємо вас з придбанням кардіочастотоміра CW Kalenji 700!

Ви регулярно займаєтеся спортом або ви хочете удосконалювати своє тренування, тоді кардіочастотомір CW Kalenji 700 SD призначається для вас.

Завдяки своїй автоматичній запланованій зоні з попереджаючим сигналом при виході за ліміти, одночасному показуванню частоти серцевого ритму та хронометра або зворотного відліку, інтенсивності тренування в % та запису тренування, CW Kalenji 700 супроводжуватиме вас під час ваших тренувань та дозволить контролювати їх та досягнути наміченої цілі.

Цей виріб використовує ексклюзивну технологію динамічного заміру серцевого ритму. Вона адаптується до інтенсивності зусилля, щоб досягти оптимального відношення стабільності та чутливості заміру. Дизайн та комфорт цього виробу були спеціально розроблені, щоб підходити до осіб з різною конституцією, та щоб зробити використання простим під час занять спортом.

Прочитати уважно інструкцію. - Зберігайте інструкцію протягом усього періоду експлуатації виробу.

## ЛІМІТОВАНА ГАРАНТІЯ

OXYLANE гарантує первісному покупцю цього виробу, що він не має дефектів, зв'язаних з використаними матеріалами ані з виробництвом. Гарантія виробу триває протягом двох років, починаючи з дати його придбання. Збережіть ваш рахунок, бо він є доказом придбання вами цього виробу.

Гарантія не покриває:

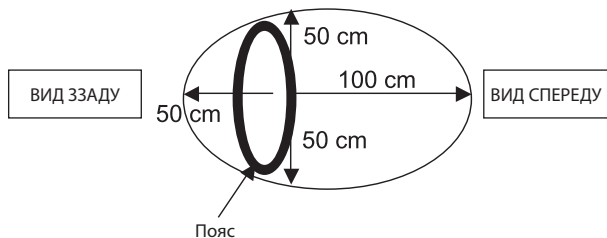
- ушкодження, що є результатом неправильного використання, недотримання запобіжних заходів, нещасних випадків, неправильного догляду або використання у комерційному контексті.
- ушкодження в результаті лагодження, зробленого особою, не уповноваженою маркою OXYLANE.
- тріснути або розламані батарейки або корпуси або батарейки та корпуси із слідами ударів.
- Протягом періоду чинності гарантії, апарат або лагодиться службою, що має ліцензію, або замінюється безкоштовно (за розсудом поширювача).
- Гарантія не поширюється на еластичну стрічку, що є зношуваним складником.

## Цей кардіочастотомір складається з годинника та нагрудного пояса.

Годинник є розроблений для носіння на зап'ястку або на тримачі велосипеда під час полівалентної фізичної активності в помірному кліматі. Він служить для показання різних даних та для використання функцій таких, як хронометр.

Нагрудний пояс призначається для носіння на торсі. При правильному його розташуванні, він передає годинникові дані, стосовні частоти серцевого ритму. Якщо годинник знаходиться в секторі прийому (див. схему), він показує частоту серцевого ритму та пропонує різні додаткові дані (запланована зона, інтенсивність виконання вправи...), щоб зробити оптимальним процес поліпшення вашої фізичної форми або тренування.

UK



## ОБМЕЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ

### Запобіжні заходи:

- Поводьтесь з апаратом обережно, не опускайте його та не наражайте на значні удари.
  - Не розбирати годинник. Це приведе до ануляції гарантії, та може ушкодити годинник або порушити його герметичність.
  - Не наражати годинник на екстремальні температури. Якщо годинник довго знаходиться на сонці, екран може тимчасово почорніти але після охолодження він знов стане нормальним.
  - Чистити годинник та пояс тільки м'якою та вологою ганчіркою.
- Не користуйтеся миючими засобами, вони можуть зіпсувати матеріал, з якого зроблений ваш годинник. Тільки еластична стрічка поясу може пратися в машині (при 30°).

### Герметичність:

Цей годинник зберігає свою герметичність при тиску в **5 атм**. Отже він може використовуватися в вологому середовищі, під сильним дощем, під душем або при зайняттях плаванням. Але не треба з ним пірнати або плавати на глибини більш 5 метрів. Не натискайте кнопки під водою.

Нагрудний пояс є тільки «водо опірним». Отже він буде герметичним для поту, та може використовуватися під дощем або під мокрим одягом. Однак не треба його вдягати під душем або використовувати для плавання.

### Попередження!!!

Цей апарат призначається для використання протягом занять спортом або на дозвіллі. Він не є апаратом для медичного контролю. Дані цього апарату або цього посібника є приблизними та можуть використатися при спостереженні патології тільки після консультації та за згодою вашого лікаря.

Подібним чином, спортсмени в гарному фізичному стані, повинні взяти до уваги, що визначення максимальної частоти серцевого ритму та зон тренування є життєво важливим в програмуванні ефективного та безпечного тренування.

Рекомендуємо вам порадитися з вашим лікарем або іншим професіоналом в медичній сфері, щоб визначити максимальну частоту серцевого ритму, верхній та нижній серцеві ліміти та частоту і тривалість тренувань відповідно вашому віку, фізичному стану та запланованим досягненням.

З-за можливих інтерференцій, створених системою радіопередачі, радимо тим, хто має електрокардіостимулятор не користуватися кардіочастотомірами, що використовують технологію, подібну технології **CW Kalenji 700**.

**Недотримання цих запобіжних заходів може викликати небезпеку для вашого життя.**

## ПЕРШЕ ВИКОРИСТАННЯ

Перед першим використанням вашого кардіочастотоміра **CW Kalenji 500** прочитайте уважно інструкцію та виконайте чітко процедури налаштування

### Батарейки

Тип батарейки використаної для нагрудного поясу - CR 2032 3V.

Тип батарейки використаної для годинника - CR 2032 3V.

### Годинник :

Радимо вам не замінити батарейку годинника самостійно та звернутися до спеціалізованої майстерні Kalenji, щоб виконати цю операцію. Якщо ви самостійно міняєте батарейки з'являється ризик ушкодження прокладки, порушення герметичності годинника та втрати гарантії виробу.

Перед візитом к дистриб'ютору батарейок, упевнитесь, що потрібна вам батарейка є в наявності.

### Нагрудний пояс

Якщо показання частоти серцевого ритму стають нечіткими або прийом сигналу серцевого ритму не здійснюється нормально, тоді як годинник знаходиться у зоні приймання сигналу, може стати необхідним замінити батарейку грудного поясу.

Ви можете самостійно поміняти батарейку поясу без допомоги спеціальних інструментів.

Процедура заміни:

- \_Відкрутити за допомогою монети та зняти кришку відділення для батарейки.
- \_Вийняти зужиту батарейку, постукавши по тильній стороні поясу.
- \_Замінити зужиту батарейку на нову типу літій3V CR2032, не торкаючись обох контактних зон (вона може розрядитися), контакт + (поверхня з написами) уверх.
- \_Обережно установіть кришку на місце (уважно поведьтесь з стрічкою герметичності) потім, прикрутіть її, повертаючи на чверть обороту до позиції « close ».

У випадку з'явлення проблеми, зверніться до поширювача.



## УТИЛІЗАЦІЯ



Знак перекресленого сміттєвого бака означає, що виріб і його батарейки не можуть бути викинутими разом із побутовими відходами. Вони підлягають особливій утилізації. Віднесіть батарейки і електронний виріб в кінці терміну його експлуатації у спеціально призначений для цього колектор для повторної переробки. Така утилізація електронних відходів дозволяє захистити довкілля і ваше здоров'я.

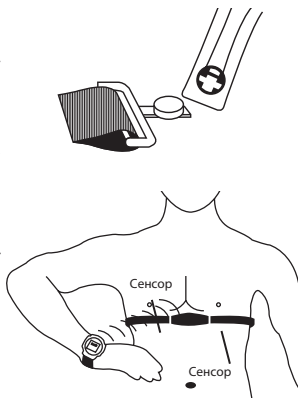
## Установлення нагрудного поясу

Нагрудний пояс виконує функцію датчика та передавача. Він заміряє на поверхні шкіри різницю потенціалів, створену биттям вашого серця. Потім він передає ці дані годинникові за допомогою радіосигналу. Рівень якості та точності, та також комфорт протягом тренування залежать від правильного установлення поясу. Як це показано на схемі 1, давачі – це чорні каучукові поверхні з двох боків центральної частини поясу.



### Процедура установлення

1. Зволожити водою давачі або водним гелем, щоб забезпечити добрий контакт.
2. Засунути один кінець еластичної стрічки в один з призначених для цього отворів.
3. Закріпити пояс навкруг грудей та потім розмістити його безпосередньо під грудними м'язами. Розмістити один з давачів під серцем та інший під правим грудним м'язом.
4. Відрегулювати довжину еластичної стрічки, так щоб пояс був добре закріпленний, але не заважав комфорту. Пояс не повинен рухатися, якщо ви стрибаєте або рухаєте руки.
5. Перевірте правильність установлення, наблизивши годинник на відстань 50 см. На екрані повинно мигати серце



Якщо воно не мигає, як треба:

- \_Зменшити відстань між годинником та поясом
- \_Перевірити правильність установлення поясу та добре намочити датчики
- \_Перевірити стан батарейок, особливо в поясі

### ⚠ Увага:

- \_Запобігати установлення датчиків в зонах, значно покритих волоссям.
- \_При холодному та сухому кліматі, може потребуватися декілька хвилин, щоб пояс почав функціонувати правильно. Це нормально, бо датчикам потрібне формування плівки поту, щоб установити контакт з шкірою.
- \_Спочатку заміру годинник може показувати протягом приблизно 20 секунд дуже завищені результати. Цей час потрібен для установлення алгоритму. Показники результатів зникають до нормальних значень по закінченні цього терміну.

• \_Для більшої обережності, всунути застібку еластичної стрічки в предбачений для цього отвір на поясі. Притримувати стрижень застібки, просунув палець за пояс.

## СИСТЕМА НАВІГАЦІЇ

Існує 6 моделей різних кардіочастотомірів

**Режим TIME** : Пістийне показування часу та дати

**Режим HRM** : показування частоти серцевого ритму у верхньому рядку. Показування хронометра тренування; інтенсивності тренування у %; часу, проведеного в запланованій зоні; розтрачених калорій; середнього та максимального показника серцевого ритму у середньому рядку. Показує значок «серце» та стрілки указання виходу за ліміти запланованої зони. Показування часу, потрібного для поновлення сил після зусилля.

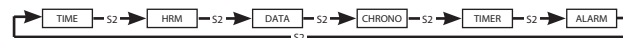
**Режим DATA** : показування записаних даних, стосовних кожного тренування: тривалість тренування, інтенсивність зусилля; час, проведений в запланованій зоні, середній та максимальний показник серцевого ритму, час проведений з лімітами запланованої зони, час, потрібний для повернення до нормального серцевого ритму.

**Режим CHRONO** : показування тривалості тренування та проміжного періоду.

**Режим TIMER** : показування зворотного відліку та серцевого ритму

**Режим ALARM** : показування часу активації попереджувального сигналу та індикатора активації функції попереджувального сигналу (**ON** або **OFF**)

Щоб перейти від одного режиму до іншого, натискуйте на кнопку S2. Назва режиму (**TIME, HRM...**) показується на екрані протягом 2 секунд, потім екран повертається до вихідних показників.



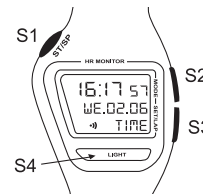
## ПОЯСНЕННЯ РІЗНИХ РЕЖИМІВ

### Корисна інформація:

- \_При настроюванні кнопка S1 дозволяє збільшити показник.
- \_Щоб робити регулювання швидше, ви можете тримати натиснутою кнопку S1, таким чином, цифри змінюються швидко.
- \_Якщо ви не натискаєте жодної кнопки протягом декількох секунд, годинник автоматично виходить з режиму регулювання.

### 1 - Режим час (TIME)

- S1** : часовий біп
- S2** : режим
- S3** : регулювання/скидання на 0
- S4** : електропідсвічування



## Установлення часу, дати та режиму 12/24 год

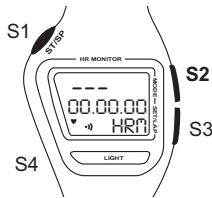
- У режимі часу (TIME), натисніть на **S3** pendant 3 secondes.
- Показник годин починає мигати. Установіть години за допомогою **S1**.
- Підтвердіть свої установки натиском на **S2**. Показник хвилин починає мигати.
- Установіть хвилини за допомогою **S1**. Натисніть ще раз на **S2**, щоб настроїти секунди, рік, місяць, дату та вибрати 12-годинну або 24-годинну часову систему.
- Установлення дня тижня робиться автоматично
- Натисніть на **S3**, щоб вийти з режиму налаштування.

## Регулювання звуків

У режимі час (TIME) натисніть на **S1**, щоб акиувати / дезактивувати часовий біп (звуковий сигнал при кожній змінній показники години).

## 2 - Режим кардіо (HRM)

- S1** : часовий біп
- S2** : режим
- S3** : регулювання/скидання на 0
- S4** : електропідсвічування



## Показання екрана в режимі кардіочастотомір (HRM)

В режимі **HRM** у верхньому рядку показується серцевий ритм в ударах на хвилину (bpm). Значок «серце» висвічується внизу екрана. Він мигає при отриманні сигналу нагрудного пояса годинником.

У середньому рядку показують 4 дані:

- загальний час, що пройшов з початку тренування
- час, проведений в запланованій зоні с початку тренування
- середній показник серцевого ритму
- максіальний показник серцевого ритму

Натискуйте на кнопку **S3**, щоб побачити ці показники по черзі.

Кардіочастотомір **CW Kalenji 500** вам пропонує 2 різні режими запланованої зони:

- \_ ручна запланована зона з прямим введенням високого та низького лімітів зони в bpm
- \_ автоматична запланована зона з установленням високого та низького лімітів зони, залежно від вибраної інтенсивності тренування.

## Налаштування режиму кардіо

1. Увійдіть в режим **HRM**, натискаючи на кнопку **S2**. Щоб увійти в режим налаштування, натисніть протягом 3 секунд на **S3**  
Примітка: Після налаштування одного параметра, перейдіть до налаштування наступного, натискаючи на **S2**
2. Введіть свою стать за допомогою кнопки **S1**: « **MALE** » для чоловіків та « **FEMALE** » для жінок. Перейдіть до регулювання наступної категорії натиском на **S2** введіть свій вік за допомогою кнопки **S1**. Перейдіть до регулювання наступної категорії.
3. Виберіть одиниці вимірювання вашої ваги (« **kg** » або « **lb** »). Перейдіть до регулювання наступної категорії. Введіть свою вагу натиском на **S1**. Перейдіть до регулювання наступної категорії.

4. Виберіть одиниці вимірювання вашого зросту (« **cm** » або « **'-** » для футів). Перейдіть до регулювання наступної категорії. Тепер введіть свій зріст натиском на **S1**. Перейдіть до регулювання наступної категорії.
5. Введіть свій рівень фізичної активності, натиском на **S1**: « **0** » = заняття час від часу, « **1** » = регулярні заняття, « **2** » = інтенсивні заняття. Ця інформація використовується для розрахування коефіцієнта корекції для рахування розтрачених калорій. Перейдіть до регулювання наступної категорії.
6. Тепер виберіть режим налаштування запланованої зони: « **auto** » для автоматичного розрахування лімітів запланованої зони, залежно від бажаної інтенсивності зусилля або « **manu** » для ручного введення високого та низького лімітів запланованої зони. Перейдіть до регулювання наступної категорії.
7. Якщо ви вибрали ручне введення (« **manu** »), ви входите до налаштування нижнього ліміту запланованої зони. На екрані показується « **SET LO** ». Установіть потрібний показник за допомогою кнопки **S1**. Перейдіть до налаштування вищого ліміту натиском на **S2**. На екрані показується « **SET HI** ». Установіть потрібний показник за допомогою кнопки **S1**.
8. Якщо ви вибрали автоматичний режим (« **auto** »), ви переходите до регулювання серцевого ритму при відпочинку. Цей показник треба заміряти вранці при пробудженні перед початком будь-якої фізичної активності. Введіть показник за допомогою кнопки **S1**. Стандартний показник - 50 ударів за хвилину, але ви можете установити інший показник, починаючи з 30 ударів за хвилину. Перейдіть до регулювання наступної категорії.
9. Введіть свою максимальну частоту серцевого ритму. Стандартний показник розраховується на базі теоретичної формули, що бере до уваги ваш вік та вашу стать. Ви можете, якщо хочете, змінити цей показник за допомогою **S1**. Щоб точно знати свою максимальну частоту серцевого ритму, радимо вам зробити тест навантаження з вашим лікарем. Перейдіть до регулювання наступної категорії.
10. Тепер введіть нижній ліміт запланованої зони, висловленої в %. На екрані показується « **Min In** ». Введіть потрібний показник за допомогою **S1**, потім перейдіть до введення вищого ліміту (« **Max In** »), натискаючи на **S2**. Введіть потрібний показник за допомогою **S1**.
11. Після установлення лімітів запланованої зони, натисніть на **S2**, щоб перейти до активації попереджувального сигналу переходу за ліміти зони. Виберіть « **ON** » або « **OFF** » натиском на **S1**.
12. Підтвердіть свій вибір та вийдіть з режиму регулювання натиском на **S3**

## Використання режиму кардіо

Перед входом у режим кардіо, перевірте, що пояс зволожено та правильно установлено.

Відійдіть від інших користувачів та від потенціальних джерел інтерференцій (високовольтні лінії, комп'ютери тощо).

Коли годинник шукає сигнал поясу на екрані мигає «**---**» та «**SEARCH**». Не приймайте до уваги перший показник, що з'являється на екрані.

Годиннику треба 20 секунд, щоб показати стабільний та достатньо точний показник (час, потрібний для згладжування даних).

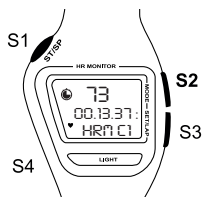
## ⚠ Увага:

Годиннику потрібен деякий час, щоб знайти сигнал та розрахувати показник серцевого ритму, отже, це нормально, що треба чекати декілька секунд з'явлення показника на екрані. Слово « **search** » з'являється у останньому

рядку.

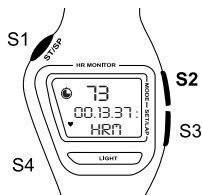
Коли годинник знайшов та визнав сигнал та код пояса, він з'являється внизу екрана. Наприклад, « HRM CX ». Існує 4 різні коди:

1, 2, 3, 4. Ось приклад з кодом n°1 :

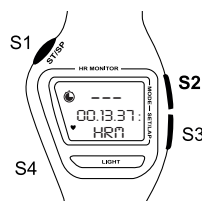


Якщо пояс не використовує кодованого сигналу або, якщо ви використовуєте пояс Géonaute без коду, в останньому рядку: « HRM ».

Щоб ввести пояс у кодований > не кодований режим та навпаки, дивіться далі розділ «Регулювання поясу».



Якщо годинник не отримує сигнал, у верхньому рядку показується « ... ».



### Синхронізація годинника та поясу:

У випадку виникнення проблем отримання сигналу, ви можете форсувати зв'язок, тривалим натиском на **MODE** (приблизно 3 секунди). Також ви можете вийти з режиму кардіо та знов увійти в нього.

### ⚠ Увага:

якщо при нормальному використанні ви спеціально змінюєте режим (наприклад, щоб використовувати зворотні відліки) та при цьому тимчасово утрачується зв'язок, годинник може настроїтися на іншу частоту, що відрізняється від вихідної.

### Закодувати сигнал поясу:

Якщо інший користувач використовує такий-самий код, як ви, або, якщо показники на екрані занадто високі, треба поміняти код поясу.

Для цього зніміть пояс на приблизно 15 секунд та знов установіть його на торсі. Пояс вибере новий код: наприклад, « HRM C2 ».

### ⚠ Увага:

при кожній зміні коду вам буде треба відійти від інших користувачів або джерел інтерференції та зробити форсування установлення зв'язку тривалим натиском на « mode ».

Якщо ви установили заплановану зону тренування, годинник покаже знову значок серця:

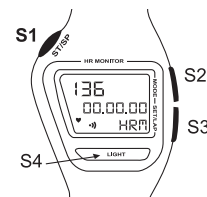
- \_стрілка, що показує уверх, означає, що вийшли за верхній ліміт запланованої зони.
  - \_стрілка, що показує униз, означає, що вийшли за нижній ліміт запланованої зони.
- Якщо ви активували звуковий сигнал переходу лімітів, звуковий сигнал (bip) попередить вас, що ви вийшли з запланованої зони.

Натисніть на **S3**, щоб вибрати дані, що будуть показуватися у середньому рядку. Щоб ввімкнути хронометр, треба висвітлити його на екрані.

Натисніть на **S1**, щоб ввімкнути хронометр тренування. Значок у формі хронометра замігає внизу екрана. Активується розрахування часу, проведеного в запланованій зоні, середнього та максимального серцевого ритму.

Натискаючи на **S3** під час або після тренування, ви можете побачити час, що пройшов; час, проведений в запланованій зоні; середню та максимальну частоту серцевого ритму.

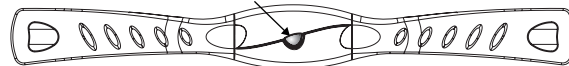
Щоб зупинити хронометр тренування, натисніть на **S1**.



Щоб скинути показники хронометра на 0 та записати дані у пам'ять, натисніть протягом 3 секунд на **S3**. У верхньому рядку показується « SAVE ». Натискаючи на **S1**, виберіть « YES », щоб записати дані у пам'ять або « NO », щоб зразу стерти їх. Підтвердіть свій вибір натиском на **S3**. Якщо ви вибрали « YES », дані записуються. Режим HRM скидається на 0.

### Настроювання коду поясу

**Переходити з кодованого режиму до не кодованого (та навпаки):** зробіть тривалий натиск (>4s) на кнопку, що розташовується спереду поясу, потім зробіть синхронізацію з годинником (тривале натискання на **MODE**).



**Змінити код поясу :** Систематично кожного використання пояс вибирає новий код (при кожному одяганні почу).

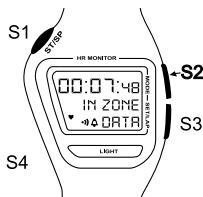
Зніміть пояс на 15-20 секунд, знов одягніть його та зробіть синхронізацію з годинником

### ⚠ Увага:

При кожному регулюванні поясу вам буде треба відійти від інших користувачів або джерел інтерференції та робити синхронізацію з годинником тривалим натиском на « mode ».

## 3 - Режим пам'ять (DATA)

Ввійдіть у режим DATA за допомогою кнопки S2



### Показники режиму DATA

У нижньому рядку показується номер файла (напис **DATA**). Якщо файл порожній, на екрані показується « no data ».

У середньому рядку показуються різні параметри (тривалість тренування, інтенсивність зусилля; час, проведений в запланованій зоні, розтрачені калорії, середній та максимальний показник серцевого ритму, час проведений за лімітами запланованої зони; час, потрібний для повертання до нормального серцевого ритму).

У верхньому рядку показується показник кожного з цих параметрів.

### Використання режиму DATA

Ввійдіть у режим **DATA** за допомогою кнопки **S2**. Апарат показує автоматично уміст файла.

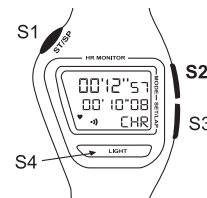
Щоб стерти уміст файла, натисніть протягом 3 секунд на **S3**.

У середньому рядку показується слово « ERASE ». Підтвердіть свій вибір натиском на **S3**.

## 4 - Режим хронометра (CHRONO)

Виберіть хронометр натиском на кнопку **S2**

- S1** : запуск хронометра
- S2** : режим
- S3** : проміжні періоди/скидання на 0
- S4** : електролідсвічування



### Показники екрана в режимі хронометр

У верхньому рядку показується загальний час виконання вправи.

У середньому рядку показується проміжний час.

### Використання хронометра

Натисніть на кнопку **S1**, щоб ввімкнути хронометр. Одночасно у двох рядках з'явиться тривалість тренування. Значок у формі хронометра замигає внизу екрана.

Щоб ввести проміжний період, натисніть на **S3**. Час, що пройшов з початку тренування, покажеться протягом 5 секунд у верхньому рядку. У середньому рядку покажеться проміжний період.

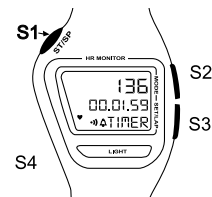
На кінці цього інтервалу хронометр показує вихідні дані. Час, що пройшов з початку тренування, показується у верхньому рядку та час, що прийшов з попереднього « LAP », показується у середньому рядку.

Натисніть на **S1**, щоб зупинити хронометр, значок в формі хронометра зникає.

Щоб скинути хронометр на 0 натисніть протягом 3 секунд на **S3**. Обидва рядки мигають та їх показники скидаються на **0**.

## 5 - Режим зворотного відліку (TIMER)

Виберіть зворотний відлік за допомогою кнопки **S2**.



### Виведення на екран зворотного відліку

У верхньому рядку показується зворотний відлік, починаючи з попереднього введеного показника. У середньому рядку показується частота серцевого ритму. У нижньому рядку показується **TIMER**.

### Регулювання зворотного відліку

Натисніть протягом 4 секунд на **S3**, ви ввійдете у регулювання тривалості періодів. Показник секунд мигає. Установіть показник секунд за допомогою

кнопки S1. Перейдіть до регулювання хвилин натиском на **S2**. Після того, як ви установили тривалість періодів, виберіть « **repeat on** », щоб установити повторюваний зворотний відлік або виберіть « **repeat off** », щоб установити простий зворотний відлік.

Підтвердіть свій вибір натиском на **S3**.

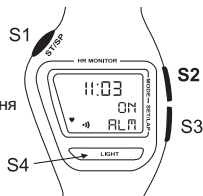
### Використання зворотного відліку

Натисніть на **S1**, щоб запустити зворотний відлік. Час буде відраховуватися від тривалості устновленого періоду. Коли зворотний відлік доходить до **0**, апарат видає звуковий сигнал. Після цього апарат може зупинитися на **0**, якщо ви вибрали « **REPEAT OFF** », або зноп повторити період, якщо ви вибрали « **REPEAT ON** ».

Натисніть на S1, щоб зупинити зворотний відлік або на **S3** протягом 2 секунд, щоб скинути зворотний відлік на **0**.

## 6 - Режим попереджаючого сигналу (ALARM)

- S1** : активація попереджаючого сигналу
- S2** : режим попереджаючого сигналу
- S3** : підтвердження вибору та вихід з налаштування
- S4** : електропідсвічування



### Регулювання режиму попереджаючого сигналу

Увійдіть **ALM** натиском на **S2**. Тримайте натиснутою кнопку **S3**, щоб увійти у функцію регулювання годин. Установіть потрібний показник за допомогою **S1**. Підтвердіть свій вибір кнопкою **S2**. Установіть показник хвилин за допомогою **S1**. Підтвердіть свій вибір та вийдіть з режиму налаштування натиском на **S3**. Сигнал попереджаючого сигналу ввімкнтий: на екрані показані « **ON** » та значок.))

### Активувати - дезактивувати попереджаючий сигнал

Щоб активувати попереджаючий сигнал, натисніть на **S1**. « **ON** » та значок попереджаючого сигналу з'являються на екрані. Значок попереджаючого сигналу показується також в режимі часу.

Щоб дезактивувати попереджаючий сигнал, натисніть на **S1**. на екрані з'являється «**OFF** » та значок попереджаючого сигналу зникає.

### Використання попереджаючого сигналу

Попереджаючий сигнал видається в установлений час.

Щоб зупинити попереджаючий сигнал, коли він видається, натисніть на одну з кнопок.

## Уточнення

- Герметичність годинника: 5 ATM
- Герметичність поясу: 1ATM (не адаптований для плавання)
- Температура : від -10°C (14°F) до 50°C (122°F)
- Передача радіохвиль: модуляція амплітуди несної частоти 5kHz
- Хронометр 0 - 99год.59 хв.59.99 сек. : точність до 1/100 сек.
- Хронометр тренування 0 - 99 год.59 хв. 59.99сек. : точність до 1 сек.

### Батарейки :

- Годинник : CR 2032 (не замінятися самостійно)
- Пояс : CR 2032

- Приблизна тривалість терміну використання батарейок при нормальному використанні (5 год. на тиждень в режимі кардіочастотомір): годинника - 1,5 років та поясу приблизно 1 рік.

⚠ **Увага:** використання функції підсвічування потребує багато енергії (2000 раз більше, ніж при нормальному використанні годинника). При частому використанні цієї функції, тривалість терміну використання батарейок може значно скоротитися. Через декілька часів функціонування треба міняти батарейки.

## Визначення проблем функціонування

Якщо ви не можете знайти рішення проблеми функціонування в цій таблиці, зверніться до післяпродажної служби Kalenji.

Проблема	Причина / Дія / Процедура
1 - Не показується	<b>1.1 - Недостатнє зволоження електродів.</b> Зволожите електроди водою або водним провідним гелем
	<b>1.2 - Неправильно одягнений пояс.</b> 1.Перевірте правильність розміщення поясу на торсі, відповідно малюнку, наведеному в інструкції. 2. Відійдіть від інших користувачів 3. Зробіть синхронізацію годинника, натискаючи на кнопку «MODE» (протягом приблизно 3 секунд).
	<b>1.3 - Неправильна ініціалізація годинника.</b> Зробіть нову ініціалізацію годинника за наступною процедурою: 1. Відійдіть від інших користувачів. 2. Зробіть синхронізацію годинником, натискаючи на кнопку «MODE» (протягом приблизно 3 секунд). <i>Увага:</i> годиннику потрібен деякий час, щоб знайти сигнал та розрахувати показник серцевого ритму, отже, це нормально, якщо треба почекати декілька секунд, щоб побачити показник на екрані
	<b>1.4 - Апарат отримує інтерференції.</b> Може бути ви знаходитесь в зоні сильних магнетних полів: високовольтна лінія, ланцюгова контактна лінія, радіокомунікаційне обладнання... У такому разі, відійдіть від цієї зони та зробіть ініціалізацію годинника.
	<b>1.5 - Зупита батарея або слабкий заряд батарейки поясу.</b> Наблизьте годинник-кардіочастотомір до одягнутого на вас поясу та упевніться, що зв'язок між годинником та поясом установлюється. В іншому випадку, поміняйте батарейку поясу, як це описане в інструкції.
2 - Показання екрана годинника слабке або нечітке.	<b>2.1 - Батарейка годинника-кардіочастотоміра слабка.</b> Щоб замінити батарейку вашого кардіочастотоміра, зверніться до спеціалізованої майстерні Kalenji.
3 - Показник серцевого ритму на екрані завищений або реально високий.	<b>3.1 - Ви отримуєте інформацію про серцевий ритм від іншого спортсмена та «HRM» указується у третьому рядку: пояс посилає не кодований сигнал.</b> Щоб увійти у кодований режим: 1. Відійдіть від інших користувачів 2. Натисніть протягом 4 секунд на кнопку поясу, потім 3. Зробіть синхронізацію з годинником, натискаючи на кнопку «MODE» (протягом приблизно 3 секунд).
	<b>3.2 - Ви отримуєте частоту серцевого ритму від іншого спортсмена та «HRM C...» указується у третьому рядку: ви та інший користувач використовуєте однаковий код.</b> Щоб поміняти код поясу: 1. Відійдіть від інших користувачів 2. Змініть пояс протягом приблизно 15 секунд, потім одніть його знов. 3. Зробіть синхронізацію з годинником, натискаючи на кнопку «MODE» (протягом приблизно 3 секунд).
	<b>3.3 - Апарат отримує інтерференції.</b> Може бути ви знаходитесь в зоні сильних магнетних полів: високовольтна лінія, ланцюгова контактна лінія, радіокомунікаційне обладнання... У такому випадку, відійдіть від цієї зони.
	<b>3.4 - Третя пояс.</b> Упевніться, що пояс добре затягнутий та, електроди добре зволожені. При терті, пояс посилає сигнал, що не відповідає реальному серцевому ритму.



Problème	Cause / Opération / Procédure
3 - Показник серцевого ритму на екрані завищений або реально високий.	<b>3.5 - Погані погодні умови: суха холодна погода.</b> Під час сухої холодної погоди виріб може давати неправильну інформацію протягом декількох хвилин. Це нормально, тому, що для доброго контакту між електродами та шкірою потрібна плавка поту.
4 - pulsvärdet som visas vid övningsens start stämmer inte.	<b>4.1 - Йде установлення алгоритму.</b> Протягом періоду декількох десятків секунд можливо, що показана величина не відповідає вашому дійсному серцевому ритму. Це відбувається, тому що для встановлення алгоритму потрібен деякий час.
5 - produkten fungerar inte som den ska.	<b>5.1 - При натисканні на кнопки, з'являється показник, що не відповідає функції або функціонування апарата здається ненормальним.</b> Активуйте функцію RESET, натиснувши на S1, S2, S3 та S4 одночасно протягом 2 секунд. Потім зробіть процедуру регулювання, наведену в інструкції.
6 - Ergotenszám bázında görülmeyen kalp atış hızı tutarsız.	<b>6.1 - Неправильно введені параметри запланованої зони.</b> <b>Попереджувальний сигнал запланованої зони може бути вимкнений, та ви виийшли з запланованої зони.</b> Дивіться інструкцію, щоб налаштувати параметри зони або зробити дезактивацію попереджувального сигналу запланованої зони.

## ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ

Для забезпечення ефективності та безпеки, необхідно знати певні фізіологічні параметри, стосовні тренування. Поради, що ми даємо нижче, стосуються здорових та спортивних осіб, які не мають жодної патології. Дуже радимо вам проконсультуватися з вашим лікарем для точного виявлення лімітів запрограмованих зон тренування.

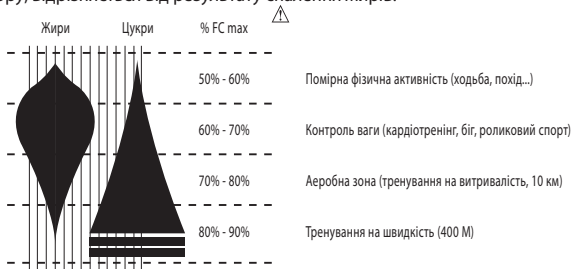
**⚠ Увага :** знайте та не переходьте свої ліміти!!

Щоб зробити позитивні результати тренування оптимальними, треба спочатку визначити вашу максимальну частоту серцевого ритму (FCmax), що висловлюється в ударах за хвилину (bpm).

FCmax може вилічитися по наступній формулі:

**FCmax = 220-ваш вік**

Під час виконання програми підвищення фізичної форми, різні тренувальні зони дають специфічні результати, що відповідають різним цілям. Залежно від інтенсивності тренування, відсоткове відношення, що походить від спалення цукру, відрізняється від результату спалення жирів.



Наприклад: Спртсмен 30 років, що тренується в режимі поліпшення витривалості в умовах аеробії, щоб підвистити свою витривалість під час зусилля та поліпшити результати пробігу 10 000 м. Самий ефективний режим тренування для досягнення цієї цілі буде проходити в зоні 80-90 % максимального серцевого ритму.

## ІНФОРМАЦІЯ, СТОСОВНА FCC

Цей апарат відноситься до секції 15 регламенту FCC.

Його функціонування задовольняє дві наступні вимоги:

1. Цей апарат не генерує негативних інтерференцій.
2. Цей апарат повинен приймати усі інтерференції, включно інтерференції, що можуть викликати його дисфункцію.

Це обладнання було перевірено і, згідно пункту 15 постанови FCC, було признане відповідним вимогам до цифрових апаратів класу В. Ці вимоги були встановлені, щоб провадити помірний захист від негативних інтерференцій в домашньому оточенні. Це обладнання генерує, живляє і випромінює радіо хвильову енергію і, якщо воно не встановлене, згідно з інструкцією може утворювати негативні інтерференції радіо сполучення. Однак не гарантовано, що воно не утворить жодної завади у певному приміщенні. Якщо це обладнання утворює перешкоди приймання радіо або теле сигналу, ви можете ввевнитися у цьому, вмикаючи і вимикаючи апарат, рекомендуємо користувачу спробувати позбутися цих перешкод, виконуючи одну або декілька з наведених нижче дій:

- Поміняти напрямом або перемістити антену приймача.
- Збільшити відстань між апаратом, що створює перешкоди, та тим що сприймає їх.
- Підключити апарат, що створює перешкоди, та апарат, що сприймає їх, до розеток різних відгалужень електричної мережі.
- Порадитися з продавцем або з досвідченим радіо/телемайстром.

**⚠ Увага:**

будь-яка модифікація виробу, що недовозначно не ухвалюється маркою Décathlon, може привести до ануляції права використання виробу користувачем.

## ФАБРИЧНІ НАСТРОЙКИ

Цей апарат має режим показу фабричних даних:

- Щоб запустити фабричний режим, натисніть на усі кнопки одночасно протягом 2 секунд.
- Щоб звантажити фабричний режим, тримайте натиснутою кнопку **MODE** протягом 2 секунд, протягом яких робиться звантаження системи.
- Система запукає автоматично наступну процедуру: номер моделі показується у першому рядку, та версія - у другому.
- Натисніть на кнопку **MODE**, щоб побачити цифри від 0 до 9 в обох рядках. Після цього, екран показує знов номер моделі та версії.
- Ви можете у будь-який момент натиснути на кнопку **SET**, що вийти з фабричного режиму та повернутися до показання часу на екрані.

## Контакт

Ми прислухаємося до інформації, що надходить від вас, стосовно якості, функціональності або використання наших виробів: [www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)  
**Ми зобов'язуємося відповісти вам якомога швидше.**

## تهانينا لشرائك جهاز قياس ضربات القلب (CW Kalenhi 500)!

إذا كنت تمارس الأنشطة الرياضية بانتظام أو تريد الارتفاع بمستوى تدريبك، يمكنك استخدام جهاز قياس ضربات القلب "CW Kalenji 700" لعمل ذلك.

سوف يصحبك جهاز "CW Kalenji 700" لمساعدك على إدارة جلساتك التدريبية بدقة والوصول إلى أهدافك التي تسعى إليها بكل سهولة، وذلك بفضل ما يتوفر به من منطقة مزودة بتبنيه يعمل ألياً و عرض متزامن للنض وساعة توقيت أو عداد تنازلي و عرض لكثافة التدرجات وشدتها بالنسبة المنوية وخاصة حفظ جلسة التدريب.

يعتاز هذا الجهاز بخاصية القياس الديناميكي لنض القلب، حيث أنه يتكيف مع كثافة المجهود المبذول لتوفير أفضل حل وسط من شأنه تحقيق الاستقرار والقدرة على الاستجابة لهذا القياس.

يناسب تصميم هذا الجهاز ارتدائه على كل الأجسام وتسهيل عملية ممارسة الرياضة.

يرجى قراءة الدليل بعناية قبل استخدام الجهاز. احتفظ بهذا الدليل طوال فترة عمر الجهاز.

## الضمان محدود

تضمن شركة "أوكيلان" للمشتري الأصلي للجهاز خلوه من عيوب الخامات و عيوب التصنيع. ضمان لمدة عامين اعتباراً من تاريخ الشراء. احتفظ بإيصال الشراء كدليل على شرائك الجهاز.

الضمان لا يشمل الآتي:

- الأضرار الناتجة عن سوء الاستخدام وعدم اتباع احتياطات الاستخدام أو الحوادث أو الصيانة غير السليمة أو استخدام المنتج لأغراض تجارية.
- الأضرار الناتجة عن إصلاحات قام بها أشخاص غير معتمدين لدى شركة "أوكيلان".
- البطاريات والعلب المشروخة أو المكسورة أو التي بها آثار لصدمات.
- يتم تصليح الجهاز أو استبداله مجاناً لدى أي مركز من مراكز الخدمة المعتمدة، وذلك طوال فترة الضمان (حسبما يرى الموزع).
- الضمان لا يشمل الرباط المرن على اعتبار أنه من العناصر المستهلكة.

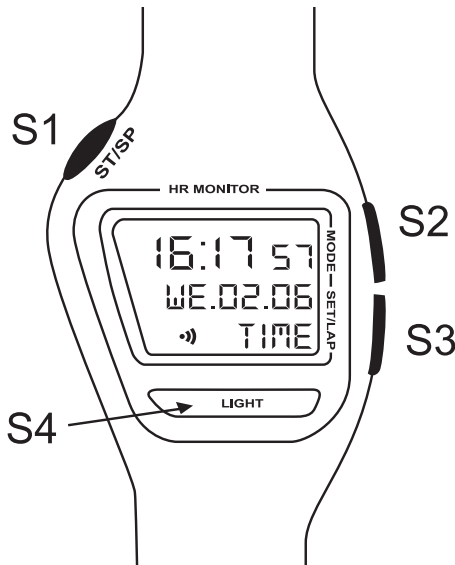
## ظروف الاستخدام العادي

يتكون هذا الجهاز من ساعة وحزام صدري.

يسمح تصميم هذه الساعة بارتدائها على المعصم أو وضعها فوق الدراجة خلال ممارسة العديد من الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية في طقس معتدل الحرارة. فهي تساعد على الاطلاع على المعلومات المختلفة وإعطاء الأوامر بتشغيل بعض الوظائف مثل ساعة الإيقاف، وذلك بواسطة أزرار التحكم الموجودة بها.

أما الحزام الصدري فيوضع على الصدر.

عند وضع الحزام بصورة صحيحة، يقوم الحزام بنقل المعلومات التي تبين معدل ضربات القلب. وعند وضع الساعة في زاوية الاستقبال (انظر الرسم البياني)، تقوم الساعة بعرض معدل ضربات القلب وعرض معلومات مختلفة (المنطقة المستهدفة وكثافة التدريب وغير ذلك) لمتابعة تدريباتك والارتفاع بمستوى لياقتك البدنية.



## الاستخدام الأول

يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع إجراءات الضبط بدقة قبل استخدام هذا الجهاز.

### البطاريات

البطارية المُستعملة في حزام الصدر هي من نوع "CR 2032" ٣ فولت.

البطارية المُستعملة في الساعة هي من نوع "CR 2032" ٣ فولت.

### الساعة:

تجنب استبدال بطارية الساعة بنفسك واستعن بإحدى ورش "Kalenji" المتخصصة لعمل ذلك. فقد يؤدي ذلك إلى إلحاق الضرر بإحكام غلق الساعة، وبالتالي تلف خاصية عزل الماء وإنهاء الضمان. تتكد قبل السفر من وجود البطارية لدى الموزع.

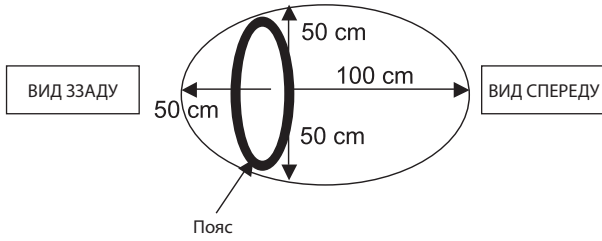
### الحزام الصدري:

إذا دلت إشارات النبض على أن ضربات القلب غير منتظمة أو توقف رمز القلب عن الوميض على الشاشة، في حين كان وضع الساعة في زاوية الاستقبال، فقد يكون من الضروري استبدال بطارية حزام الصدر. يمكنك أن تقوم بنفسك باستبدال بطارية الحزام دون الحاجة إلى استخدام أدوات خاصة.

### طريقة الاستبدال:

- قم بفك البراغى بواسطة قطعة نفوذ معدنية ثم انزع غطاء البطارية.
- أخرج البطارية القديمة بالنفوذ على الجانب الآخر للحزام.
- استبدل البطارية المستعملة ببطارية ليثيوم ٣ فولت من نوع "CR 2032" بدون لمسها عند قطبيها (حتى لا تنفد شحنتها). ثم ضع القطب الموجب (+) (الوجه الذي يحمل طباعة) لأعلى.
- أعد الغطاء إلى مكانه بعناية (انتبه إلى مفصل الإحكام) ثم أعد الربط بحركة ربع دائرية حتى تصل إلى المؤشر الذي يحمل كلمة "إغلاق".

إذا واجهتك أية مشكلات، يرجى الاتصال بالموزع.



## موانع الاستخدام

### احتياطات الاستخدام:

- تعامل مع الجهاز بعناية وتجنب سقوطه على الأرض أو تعرضه لصدمات عنيفة.
- تجنب تفكيك الساعة. فقد يؤدي ذلك إلى إلحاق أضرارٍ بها أو تعرضها للتلف بسبب تسرب المياه إليها.
- تجنب تعرض الساعة للحرارة الشديدة. علمًا بأن تعرضها للشمس لفترات طويلة قد يؤثر على وضوح رؤية الشاشة مؤقتًا ثم العودة إلى حالتها العادية مرةً أخرى بعد أن تبرد.
- تجنب تنظيف الساعة والحزام الصدري إلا بقطعة قماش ناعمة ومبللة. تجنب استخدام المنظفات الكيميائية حتى لا تضرر بخامات المنتج. يمكن غسل الرباط المرن للحزام فحسب في الغسالة في درجة حرارة (٣٠°).

### منع تسرب الماء:

تتيح الساعة خاصية منع تسرب الماء حتى درجة ٥ ضغط جوي. لذا، يمكنك استخدامها في الأماكن الرطبة أو عند الاستحمام بمياه غزيرة أو ممارسة السباحة. لكنه لا يمكن الغطس أو النزول بها لعمق أكبر من ٥ أمتار. تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

الحزام الصدري "عازل للماء" فحسب. وبالتالي، فهو عازل للعرق، ويمكن استخدامه تحت مياه الأمطار أو تحت الملابس المبللة. لكنه لا يجب ارتدائه عند الاستحمام أو أثناء ممارسة السباحة.

### تنبيه !!!

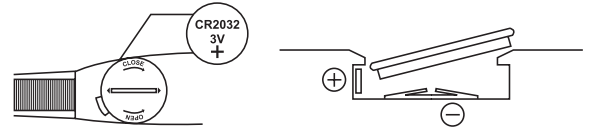
ضمم هذا الجهاز لممارسة الألعاب الرياضية والتفرية. وبالتالي، فهو لا يُعد جهازًا طبيًا. نشير في هذا الصدد إلى أن المعلومات التي يعرضها هذا الجهاز أو المعلومات الواردة في هذا الدليل معلومات إرشادية فحسب ولا يجب بحال استخدامها لمتابعة الأمراض إلا بعد استشارة الطبيب وموافقه على ذلك.

يتعين على الرياضيين الذين يتمتعون بصحة جيدة مراعاة أن الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ومناطق التدريب الشخصي هي عوامل رئيسية لدى إعداد برنامج التدرجات الفعالة والأمنة.

لذا، يوصى باتباع نصائح الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية الخاصة بتحديد الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب والحد الأقصى والأدنى لمعدل ضربات القلب المناسبة لمرات التدريب المناسبة لسنك ومدتها، علاوة على الظروف الصحية والنتائج المرجوة.

وأخيرًا، نظرًا للاضطرابات المحتملة التي يمكن أن يسببها نظام إرسال البيانات لاسلكيًا، نوصي مستخدمي المقايير المقوية للقلب بعدم اللجوء إلى استخدام أجهزة قياس نبضات القلب التي تستخدم هذه التقنية مثل جهاز

"700 CW Kalenji".



## إعادة التدوير

يعني رمز "سندوق القمامة" أن هذا المنتج يحتوي على البطاريات التي يمكن التخلص منها مع النفايات المنزلية. فهي تخضع لنوع معين من الفرز. قم بوضع البطارية والمنتجات الإلكترونية المستعملة الخاصة بك في مكان تجميع مُصرح به لإعادة تدويرها. فهذا من شأنه حماية البيئة والمحافظة على صحتك.



## نظام التنقل بين القوائم

يحتوي جهاز قياس النبض على ٦ أوضاع مختلفة:

وضع "TIME" (الوقت): لعرض الوقت والتاريخ

وضع "HRM" (قياس النبض): لعرض معدل النبض على الخط العلوي. تعرض ساعة التوقيت الخاصة بالترتيبات كثافة التدريب بالنسبة المنوية والوقت المنقضي في المنطقة المستهدفة والسرعات الحرارية المستهدفة ومعدل النبض المتوسط والأقصى على الخط الأوسط. عرض رمز القلب والأسهم لتجاوز المنطقة المستهدفة. عرض الوقت اللازم للاستراحة بعد ممارسة التمرين.

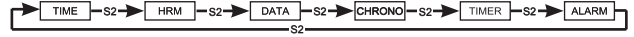
وضع "DATA" (البيانات): لعرض البيانات المحفوظة الخاصة بكل جلسة، مثل: زمن التدريب وكثافة المجهود والزمن المنقضي في المنطقة المستهدفة والسرعات الحرارية المستهلكة ومعدل النبض المتوسط والأقصى والوقت المنقضي خارج المنطقة المستهدفة والوقت اللازم للوصول إلى معدل النبض المناسب في الاستراحة.

وضع "CHRONO" (ساعة التوقيت): لعرض وقت التدريب والوقت المستقطع.

وضع "TIMER" (العد التنازلي): لعرض العد التنازلي ومعدل النبض.

وضع "ALARM" (التنبيه): لعرض وقت التنبيه وتشغيل الإنذارات أو إيقاف تشغيلها (ON أو OFF) (التشغيل أو إيقاف التشغيل).

للتنقل بين الأوضاع، اضغط على زر "S2". فيعرض على الشاشة اسم الوضع (TIME, HRM, ... (الوقت وقياس النبض) لمدة ثانيتين ثم تظهر شاشة الوظيفة الأساسية.

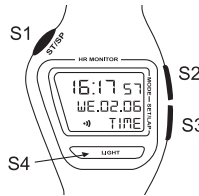


## شرح الأوضاع المختلفة

المعلومات العملية:

- عند الضبط، يسمج زر "S1" بزيادة القيمة.
- إجراء الضبط بصورة سريعة، اضغط مع الاستمرار على زر "S1"، فيتم استعراض القيم بسرعة.
- عند الضبط، إذا لم يتم الضغط على أية أزرار لضبطه ثوانٍ، تقوم الساعة بالخروج من نظام الضبط تلقائيًا.

## ١ - وضع الساعة "time" (الوقت)



- S1: صفارة الساعة
- S2: وضع
- S3: ضبط/ تصفير
- S4: ناقل كهربائي

## تركيب الحزام الصدري

يحمل الحزام الصدري كجهاز استشعار وجهاز إرسال، حيث يوضع الحزام فوق سطح البشرة لقياس الاضطرابات الناتجة عن ضربات القلب. ثم يقوم بإرسال هذه المعلومات على الفور إلى الساعة بواسطة الإشارة اللاسلكية. والوضع الصحيح للحزام على الجسم لا يتضح من خلال جودة القياس ودقته فحسب، وإنما أيضًا من خلال الشعور بالراحة أثناء الممارسة. يوضح الرسم البياني الوارد أدناه أن أجهزة الاستشعار هي الأسطح المطاطية السوداء الموجودة على جانبي المنطقة الوسطى من الحزام الصدري.



### كيفية التركيب:

- 1- تُبلل أجهزة الاستشعار بالماء أو بجل مائي موصل، وذلك لضمان التلامس الجيد مع سطح البشرة.
- 2- قم بإدخال أحد طرفي الرباط المرن داخل إحدى فتحات الحزام المخصصة لذلك.
- 3- اربط الحزام حول صدرك أسفل عضلات الصدر. بحيث يكون أحد أجهزة الاستشعار فوق القلب والآخر تحت عضلة الصدر اليمنى.
- 3- اضبط طول الرباط المرن لضمان ثبات الحزام والشعور بالراحة معًا. تجنب تحريك الحزام أثناء الفخذ أو حركة الزراعين.
- 3- تأكد من وضع الحزام بصورة صحيحة عند الاقتراب من الساعة لمسافة ٥٠ سم. فعندئذ يوضع القلب على الشاشة.

وإذا لم يوضع القلب بصورة طبيعية:

- قلل المسافة بين الحزام والساعة
- اضبط وضع الحزام مع ترطيب أجهزة الاستشعار جيدًا
- تأكد من حالة البطاريات، وبخاصة الموجودة في الحزام.

### ⚠ تنبيه:

- تجنب وضع أجهزة الاستشعار فوق مواضع كثيفة الشعر في الجسم.
- يراعى أنه بالنسبة للمناطق باردة المناخ، قد يستغرق الحزام بضعة دقائق ليعمل بصورة صحيحة. حيث تحتاج أجهزة الاستشعار إلى وجود طبقة خفيفة من العرق لضمان تلامسها على نحو جيد مع سطح البشرة.
- في بداية القياس، قد تعرض الساعة لمدة ٢٠ ثانية قيمًا كبيرة جدًا. ويرجع ذلك إلى بدء تهيئة نظام الحساب العربي. ثم تستقر القراءة بعد ذلك على القيم الصحيحة.
- انتبه جيدًا عند إدخال دعامة تثبيت الرباط المرن داخل فتحة الحزام المخصصة لذلك. قم بتثبيت البن في الإصبع من وراء الحزام.

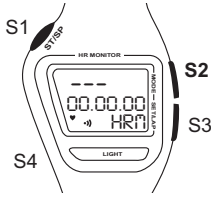
## لضبط الساعة والتاريخ ونظام 12/24 ساعة.

- في وضع الوقت "TIME" (الوقت)، اضغط على زر "S3" لمدة 3 ثوان.
- ومن ثم يومض عرض الوقت. اضغط على زر "S1" لضبط الوقت الذي تريده.
- واضغط على زر "S2" لتأكيد اختيارك. حينئذٍ، يومض عرض النفاذ.
- اضغط على "S1" لضبط النفاذ. اضغط مع الاستمرار على زر "S2" للانتقال إلى ضبط الثواني والسنة والشهر والتاريخ ونظام التوقيت: ٢٤/١٢ ساعة. وبالتالي يتم عرض أيام الأسبوع تلقائيًا.
- اضغط على زر "S3" لإنهاء الإعداد.

## ضبط الصوت

- في وضع "TIME" (الوقت)، اضغط على زر "S1" لتشغيل/ إيقاف تشغيل صفارة الساعة (وهي تصدر صوتًا في كل مرة يتم تغيير الوقت بها).

## ٢ - وضع "HRM" (قياس النبض)



- S1: صفارة الساعة
- S2: وضع
- S3: ضبط/ تصفير
- S4: تائق كهربائي

## عرض وضع "HRM" (قياس النبض)

- في وضع قياس النبض، يعرض على الخط العلوي معدل النبض في الدقيقة (bpm). ويعرض رمز القلب في أسفل الشاشة. ويومض هذا الرمز عندما تتلقى الساعة إشارة من الحزام الصدري.
- ويعرض على الخط الأوسط ٤ بيانات مختلفة:
- الوقت الإجمالي المنقضي منذ بدء التدريب
- الوقت المنقضي في المنطقة المستهدفة منذ بدء التدريب
- معدل النبض المتوسط
- معدل النبض الأقصى
- اضبط على زر "S3" للانتقال من عرضٍ لآخر.

يوفر جهاز قياس النبض "CW Kalenji 500" وضعين مختلفين للمنطقة المستهدفة، هما:

- منطقة مستهدفة بدوية مع إدخال مباشر للحدود القصوى والدنيا للنبض في الدقيقة (bpm).
- منطقة مستهدفة مع حساب تلقائي للحدود القصوى والدنيا حسب كثافة التدريب التي تم تحديدها.

## ضبط وضع قياس النبض

- اضغط على زر "S2" للتحول إلى وضع "HRM" (قياس النبض). واضغط على زر "S3" لمدة ٣ ثوان للدخول إلى الضبط.
- ملاحظة: بعد كل عملية، اضغط على زر "S2" للانتقال إلى معيار الضبط التالي.

ولبيان نوعك، استخدم زر "S1": "MALE" (ذكر) للرجال و "FEMALE" (أنثى) للسيدات. اضغط على "S2" للانتقال إلى معيار الضبط التالي وليبيان معرك، استخدم زر "S1". انتقل إلى معيار الضبط التالي.

ثم قم بتحديد وحدة قياس الوزن ("kg" كيلو جرام" أو "lb" رطل). بعد ذلك، اضغط على زر "S1" لإدخال وزنك. انتقل إلى معيار الضبط التالي.

اختر وحدة قياس الطول ("cm" سنتيمتر" أو "m") للقدم. انتقل إلى معيار الضبط التالي. ثم اضغط على زر "S1" لإدخال طولك. انتقل إلى معيار الضبط التالي.

واضبط على زر "S1" لضبط مستوى نشاطك: "0" = ممارسة متقطعة و"١" = ممارسة منتظمة و"٢" = ممارسة مكثفة. تستخدم هذه المعلومات معامل تصحيح لحساب السرعات الحرارية المستهلكة. انتقل إلى معيار الضبط التالي.

قم بعد ذلك باختيار وضع المنطقة المستهدفة: "auto" (تلقائي) لحساب حدود المنطقة المستهدفة تلقائيًا حسب كثافة المجهود الذي تريده؛ أو "manu" (يدوي) لإدخال الحدود الدنيا والقصوى يدويًا للمنطقة المستهدفة. انتقل إلى معيار الضبط التالي.

في حال اختيار الوضع "manu" (يدوي)، سوف يمكنك الدخول لضبط الحد الأدنى للمنطقة المستهدفة. فيتم عرض عبارة "SET LO" (ضبط الحد الأدنى). اضغط على زر "S1" لضبط القيمة التي تريدها.

واضبط على زر "S2" للانتقال إلى ضبط الحد الأقصى. فيتم عرض عبارة "SET HI" (ضبط الحد الأقصى). اضغط على زر "S1" لضبط القيمة التي تريدها.

وفي حال اختيار الوضع التلقائي "auto" (تلقائي)، سوف يمكنك الدخول لضبط معدل النبض عند الشعور بالراحة. حيث يتم القياس في فترة الصباح عند الاستيقاظ من النوم وقيل ممارسة أي نشاط جسماني. اضغط على زر "S1" لضبط القيمة. القيمة الافتراضية المعروضة هي ٥٠ نبضة في الدقيقة، غير أنه يمكنك ضبط القيمة بدءًا من ٣٠ نبضة في الدقيقة. انتقل إلى معيار الضبط التالي.

ثم قم بضبط معدل النبض الأقصى. القيمة الافتراضية المعروضة هي نتيجة عملية حسابية نظرية تراعي العمر والنوع. ويمكنك تغيير هذه القيمة وقتما تشاء بالضبط على زر "S1". ولمعرفة معدل النبض الأقصى الخاص بك بدقة، نوصي بإجراء اختبار الجهد بمعرفة طبيبك. انتقل إلى معيار الضبط التالي.

وقم بعد ذلك بضبط الحد الأدنى للمنطقة المستهدفة بالنسبة المنوية. فتعرض عبارة "Min In" (الحد الأدنى للمنطقة). اضغط على زر "S1" لضبط القيمة التي تريدها، ثم اضغط على زر "S2" لضبط الحد الأقصى "Max In" (الحد الأقصى للمنطقة). اضبط القيمة التي تريدها بالضبط على زر "S1".

بعد ضبط حدود المنطقة المستهدفة، اضغط على زر "S2" لتشغيل التنبيه الصوتي للتجاوز. اختر "ON" (تشغيل) أو "OFF" (إيقاف التشغيل) بالضبط على زر "S1".

أكد الاختيار ثم اخرج من الضبط بالضبط على زر "S3".

## استخدام وضع قياس النبض

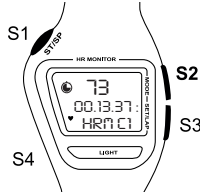
قم الدخول إلى وضع قياس النبض، مع الحرص على ترتيب الحزام ووضعها بصورة صحيحة. لحرص على الابتعاد عن المستخدمين الآخرين وعن مصادر التداخل الأخرى (خطوط الكهرباء والحاسبات الآلية وغير ذلك).

عندما بحث الساعة عن الإشارة الصادرة عن الحزام، تومض عبارة "SEARCH" (بحث). تجاهل القيمة الأولى المعروضة.

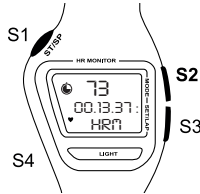
وانتظر لمدة ٢٠ ثانية تقريبًا حتى تعرض في الساعة القيمة الثابتة والتي يمكن الاعتماد عليها (وهو اللازم للحساب واستقراء البيانات).

#### ⚠ تنبيه:

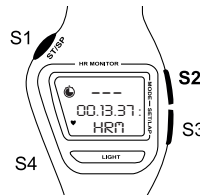
سوف تستغرق الساعة بضع لحظات للالتقاط الإشارة وحساب قيمة النبض، فمن الطبيعي الانتظار لبضعة ثوانٍ حتى تعرض القيمة على الشاشة. وستعرض عبارة "search" (بحث) على الخط الأخير. عندما تتعرف الساعة على الحزام وعلى شفرته، سوف تعرض هذه الشفرة أسفل الشاشة. مثال: "HRM CX". هناك ٤ شفرات محتملة هي: ١ و ٢ و ٣ و ٤. نعرض فيما يلي مثالاً على الشفرة رقم ١:



في حالة استخدام الحزام على وضع غير مشفر أو استخدام حزام "Géonaute" غير المشفر، سيعرض على الخط السفلي "الآتي": "HRM". لكي يتم تشفير الحزام أو إلغاء تشفيره وبالعكس، يرجى الرجوع إلى فصل "ضبط الحزام" لاحقًا.



وإذا لم تلتقط الساعة أية إشارة، تظل "... معروضة على الخط العلوي.



#### تزامن الساعة مع الحزام:

في حالة حدوث مشكلة في الاستقبال، يمكنك "إجبار" الاتصال بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (الوضع) (لمدة ٣ ثوانٍ تقريبًا). كذلك، يمكنك الخروج من وضع قياس النبض والدخول إليه مرة أخرى.

#### ⚠ تنبيه:

في حال الاستخدام العادي، يمكنك طوعًا تغيير الوضع (لاستخدام العداد التنازلي مثلًا) وبالتالي فقد الإشارة مؤقتًا كما يمكن للساعة أن تضبط نفسها على تردد آخر غير الذي كنت تستخدمه قبل ذلك.

#### إعادة ضبط شفرة الحزام:

في حالة إذا ما كان لمستخدم آخر نفس الشفرة التي لديك أو إذا كانت القيم المعروضة مرتفعة على نحو غير طبيعي، يجب عليك حينئذٍ تغيير شفرة الحزام الخاص بك. ولعمل ذلك، انزع الحزام لمدة ١٥ ثانية تقريبًا، وأعد وضعه بصورة صحيحة. وسيقوم الحزام بضبط شفرة جديدة: مثال: "HRM C2".

#### ⚠ تنبيه:

في كل مرة تقوم فيها بتغيير الشفرة، يجب عليك "تقوية البحث" عن الإشارة بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (الوضع)، بعدما تكون قد ابتعدت عن المستخدمين الآخرين أو مصادر التشويش المحتملة.

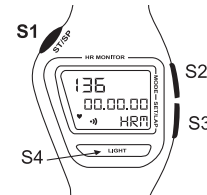
إذا كنت قد قمت مسبقًا بضبط المنطقة المستهدفة، سيرعرض على الشاشة في نفس مستوى رمز القلب الآتي:

- إما سهم متجه لأعلى دلالة على أنك تجاوزت في الوقت الحالي المنطقة المستهدفة.
- وإما سهم متجه لأسفل دلالة على أنك لم تصل إلى المنطقة المستهدفة.

إذا كنت قمت بتنشيط صوت تنبيه التجاوز، فستقوم الصفارة بتنبيهك إلى أنك لست موجودًا في المنطقة المستهدفة.

اضغط على زر "S3" لاختيار وضع العرض الذي تريده على الخط الأوسط. ولكي تتمكن من تشغيل ساعة التوقيت، فمن الضروري أن يتم عرض الساعة على الشاشة.

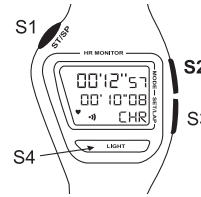
اضغط على زر "S1" لتشغيل ساعة التوقيت الخاصة بالتدريبات. ومن ثم بومض رمز على هيئة ساعة التوقيت أسفل الشاشة. وسيتم تنشيط عمليات حساب الزمن المنقضي في المنطقة ومعدل النبض المتوسط ومعدل النبض الأقصى. وخلال التدريب أو بعده، يمكنك استعراض الوقت المنقضي داخل المنطقة المستهدفة ومعدل النبض المتوسط ومعدل النبض الأقصى، وذلك عن طريق الضغط على زر "S3". لإيقاف ساعة التوقيت الخاصة بالتدريبات، اضغط مجددًا على زر "S1".



لتصغير الساعة وحفظ البيانات في الذاكرة، اضغط لمدة ٣ ثوانٍ تقريبًا على زر "S3". فتعرض كلمة "SAVE" (حفظ) على الخط العلوي. اضغط على زر "S1"، ثم اختر "YES" (نعم) لحفظ البيانات في الذاكرة أو "NO" (لا) لمسحها مباشرة. اضغط على زر "S3" لتأكيد اختيارك. وسيتم تسجيل البيانات في حال اختيارك "YES" (نعم). وسيتم إعادة ضبط وضع قياس النبض "HRM".

#### ٤ - وضع ساعة التوقيت (CHRONO)

اختر ساعة التوقيت بواسطة زر "S2".



- S1: بدء ساعة التوقيت
- S2: وضع
- S3: الأوقات المستقطعة/إعادة الضبط
- S4: تألق كهربائي

#### عرض ساعة التوقيت

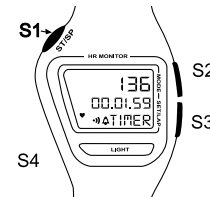
لعرض الوقت الإجمالي للتدريب على الخط العلوي.  
وعرض الوقت المستقطع على الخط الأوسط.

#### استخدام ساعة التوقيت

اضغط على زر "S1" لتشغيل ساعة التوقيت. فيعرض زمن التدريب على الخطين في نفس الوقت. يوضع الرمز الموجود على هيئة ساعة التوقيت في الجزء السفلي من الشاشة.  
وإدراج الوقت المستقطع، اضغط على زر "S3". يتوقف الوقت الكلي منذ بدء التدريب لمدة ٥ ثوانٍ على الخط العلوي. ويعرض الوقت المستقطع على الخط الأوسط.  
وبعد هذا الفاصل الزمني، تستأنف ساعة التوقيت العرض العادي. ويمر الوقت الكلي منذ بدء التدريب على الخط العلوي ومنذ الوقت المستقطع "LAP" السابق على الخط الأوسط.  
اضغط على زر "S1" لإيقاف تشغيل ساعة التوقيت. فيختفي الرمز الموجود على هيئة ساعة التوقيت.  
وإعادة ضبط ساعة التوقيت، اضغط لمدة ٣ ثوانٍ على زر "S3". ومن ثم يوضع الخطان وتظهر قيم صفرية مكان القيم الحالية.

#### ٥ - وضع "TIMER" (العداد التنائلي)

اختر العداد التنائلي بواسطة زر "S2".



#### عرض العداد التنائلي

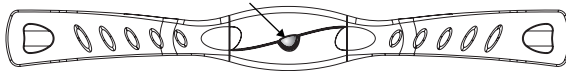
يشير الخط العلوي إلى نزول الوقت من القيمة الزمنية التي سبق ضبطها. ويشير الخط الأوسط إلى معدل النبض.  
ويشير الخط الأسفل إلى العداد التنائلي "TIMER".

#### ضبط العداد التنائلي

اضغط على الزر "S3" لمدة ٤ ثوانٍ، وسوف يمكنك الدخول لضبط المدة التي تريد احتسابها. فتومض الأرقام الخاصة بالثواني. اضغط قيمة الثواني بواسطة زر "S1". انتقل إلى ضبط الدقائق ثم الساعات بالضغط على زر "S2". بعد ضبط المدة، قم باختيار "repeat on" (تشغيل التكرار) لتكرار العد التنائلي أو "repeat"

#### ضبط تشغيل الحزام

الانتقال من الوضع المشفر إلى الوضع غير المشفر (والعكس): اضغط مع الاستمرار (لأكثر من ٤ ثوانٍ) على الزر الموجود في الجانب الأمامي للحزام، ثم قم بمزامنة الساعة (بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE") (الوضع).



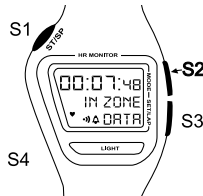
تغيير شفرة الحزام: يقوم الحزام بصفة منتظمة بضبط شفرة جديدة لدى كل استخدام (أي في كل مرة يقوم المستخدم بارتدائه).  
اخلع الحزام لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ ثانية، ثم قم بارتدائه مرة أخرى بصورة صحيحة، ثم قم بعملية تزامن الساعة.

#### ⚠ تنبيه:

ويجب عليك عند كل ضبط للحزام إجراء عملية تزامن الساعة بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (الوضع) بعدما تكون قد ابتعدت عن المستخدمين الآخرين وعن مصادر التشويش المحتملة.

#### ٣ - وضع الذاكرة "DATA" (البيانات)

اختر وضع الذاكرة "DATA" (البيانات) بواسطة زر "S2".



#### عرض وضع الذاكرة "DATA" (البيانات)

فيعرض على الخط السفلي رقم الملف (البيانات المسجلة). إذا كان الملف فارغًا، ستعرض رسالة "no data" (لا توجد بيانات).  
وسيعرض على الخط الأوسط العديد من البيانات المختلفة (مثل زمن التدريب وكثافة المجهود والزمن المنقضي في المنطقة المستهدفة والسرعات الحرارية المستهلكة ومعدل النبض المتوسط ومعدل النبض الأقصى والوقت المنقضي خارج المنطقة المستهدفة والزمن المتبقي للوصول إلى معدل النبض المناسب في الراحة).  
وسيعرض على الخط العلوي القيم الخاصة بكل من هذه البيانات.

#### استخدام وضع الذاكرة "DATA" (البيانات)

قم باختيار وضع الذاكرة "DATA" (البيانات) من خلال الضغط على زر "S2". فيعرض على الجهاز تلقائيًا محتوى الملف.  
ولمسح محتوى الملف، اضغط على زر "S3" لمدة ٣ ثوانٍ. فتعرض عبارة "ERASE" (مسح) على الخط الأوسط. اضغط على زر "S3" لتأكيد اختيارك.

قياس نبض القلب): عام ونصف للساعة وعمام واحد للحزام.

**تنبيه:** استخدام الإضاءة الخلفية يستهلك الطاقة بصورة كبيرة (٢٠٠٠ مرة أكثر من التشغيل العادي للساعة). وفي حالة الاستخدام المتكرر لهذه الوظيفة، سيقل العمر الافتراضي للبطاريات بصورة كبيرة. وبالتالي سيتم استبدالها بعد ساعات قليلة من الاستخدام.

## جدول تحديد الأعطال

إن لم تجد حل لمشكلتك في جدول تحديد الأعطال هذا، استعن بأقرب مركز خدمة ما بعد البيع تابع لشركة "كالتنجي".

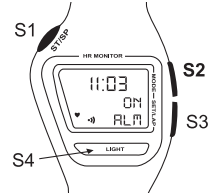
**off** (إيقاف تشغيل التكرار) لاحتساب العد التنازلي مرة واحدة. اضغط على زر "S3" لتأكيد الاختيار الخروج من نمط الضبط.

### استخدام العد التنازلي

اضغط على الزر "S1" ببدء العد التنازلي. وسوف يتم خصم الوقت من المدة التي تم تحديدها مسبقاً. عندما يصل العد التنازلي إلى الصفر، يصدر الجهاز إشارة صوتية. علماً بأن الجهاز يمكنه التوقف على الصفر إذا قمت باختيار "REPEAT OFF" (تشغيل التكرار)، أو تكرر نفس الفترة الزمنية إذا قمت باختيار "REPEAT ON" (إيقاف تشغيل التكرار).

اضغط على زر "S1" لإيقاف العد التنازلي، واضغط على زر "S3" لمدة ثانيتين لإعادة ضبط العد التنازلي.

## ٦ - وضع "ALARM" (التنبيه)



- S1: تشغيل التنبيه
- S2: وضع التنبيه
- S3: التأكيد والخروج من الضبط
- S4: تألق كهربائي

### ضبط وضع التنبيه

اضغط على زر "S2" للدخول إلى وضع التنبيه. اضغط مع الاستمرار على زر "S3" للدخول إلى ضبط التوقيت. اضغط القيمة التي تم اختيارها بواسطة زر "S1". قم بتأكيد الاختيار بواسطة زر "S2". اضغط أرقام الدقائق بواسطة زر "S1". قيمت تشغيل التنبيه تلقائياً. وتعرض كلمة "ON" (تشغيل) والرمز ()).

### شغل - إيقاف تشغيل التنبيه

لتشغيل التنبيه، اضغط على زر "S1". فتعرض كلمة "ON" (تشغيل) ورمز التنبيه على الشاشة. ويعرض كذلك رمز المنبه عند تشغيل وضع الساعة.

ولإيقاف تشغيل التنبيه، اضغط على زر "S1". فتعرض كلمة "OFF" (إيقاف التشغيل) ويختفي رمز التنبيه.

### استخدام التنبيه

ستقوم خاصية التنبيه بإصدار صوت في الوقت الذي تم تحديده عند ضبط التنبيه. ولإيقاف تشغيل التنبيه عند صدور صوت التنبيه، اضغط على أي زر من الأزرار.

## المواصفات

- خاصية عزل الماء حتى: ٥ درجات ضغط جوي
- الحزام العازل للماء حتى: ١ درجة ضغط جوي (لا يتناسب مع ممارسة السباحة)
- درجة الحرارة: من ١٠ درجات مئوية (١٤ درجة فهرنهايت) إلى ٥٠ درجة مئوية (١٢٢ درجة فهرنهايت)
- نقل البيانات لاسلكياً: تعديل قيمة الذروة على حامل حتى ٥ كيلو هرتز
- ساعة توقيت من صفر إلى ٩٩ ساعة و ٥٩ دقيقة و ٩٩ ثانية؛ دقة عرض ١/١٠٠ ث
- ساعة توقيت خاصة بالتدريبات من صفر إلى ٩٩ ساعة و ٥٩ دقيقة و ٩٩ ثانية دقة عرض ١ ثانية

### بطاريات:

- ساعة: CR 2032 (لا يتم تبغيرها بنفسك)
- حزام: CR 2032
- العمر الافتراضي التقريبي للبطاريات خلال الاستخدام العادي (٥ ساعات استخدام في الأسبوع في وضع

المشكلة	السبب / العملية / الإجراء
١ - لا يوجد عرض لمعدل النبض.	١-١ - ترطيب سيرة الأقطاب الكهربائية ترطيب الأقطاب الكهربائية بواسطة الماء أو جل مائي موصّل. ٢-١ - موضع سيرة للحزام. ١- تأكد من وضع الحزام على القطن الصدري على النحو الوارد في دليل الاستخدام. ٢- ابتعد عن المستخدمين الآخرين. ٣- قم بمزامنة الساعة بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (وضع) (لمدة ٣ ثوان تقريباً).
١ - لا يوجد عرض لمعدل النبض.	٣-١ - تهيئة سيرة للساعة. إعادة تهيئة الساعة حسب الإجراء المتبع: ١- ابتعد عن المستخدمين الآخرين. ٢- قم بمزامنة الساعة بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (وضع) (لمدة ٣ ثوان تقريباً). مستمراً الساعة بضع لحظات كي تتلقى الإشارة وتقوم بحساب قيمة معدل النبض، إذ من الطبيعي الانتظار للضمة ثوان قبل عرض القيمة على الشاشة. ٤-١ - الجهاز يستقبل تشويش. قد تكون هناك منطقة ذات مجال مغناطيسي قوي أو خط عالي الجهد أو سلك تيار كهربائي أو معدات اتصال لاسلكي أو غير ذلك. وفي هذه الحالة، ابتعد عن هذه المنطقة وأعد تهيئة الساعة مرة أخرى.
١ - بطارية الحزام ضعيفة أو لا تعمل. قم بتفريغ ساعة جهاز قياس نبض القلب من الحزام الذي ترتديه، وتأكد بعد الإخلاء عن القطنين السابقين من أن نقل الإشارة جارية. وإذا لزم الأمر، قم باستبدال بطارية الحزام على النحو الوارد في الدليل.	٥-١ - بطارية الحزام ضعيفة أو لا تعمل. قم بتفريغ ساعة جهاز قياس نبض القلب من الحزام الذي ترتديه، وتأكد بعد الإخلاء عن القطنين السابقين من أن نقل الإشارة جارية. وإذا لزم الأمر، قم باستبدال بطارية الحزام على النحو الوارد في الدليل.
٢ - الكفاءة على شلثة الساعة غير واضحة أو غير مقروءة.	١-٢ - بطارية ساعة جهاز قياس نبض القلب ضعيفة. لاستبدال بطارية جهاز قياس النبض، استعن بأحد مراكز الصيانة المتخصصة التابعة لشركة "Kalenji".
٣ - معدل النبض المعروف حدثت به اضطرابات أو أنه مرتفع للغاية.	١-٣ - يمكنك الحصول على معدل نبض لمتسابق آخر، وبالتالي يعرض وضع "HRM" (قياس النبض) على الخط الثالث: الانتقال إلى وضع "التشغيل". ١- الحزام لا يرسل إشارة مشفرة ٢- اضغط لأكثر من ٤ ثوان على زر الحزام، ٣- قم بمزامنة الساعة بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (وضع) (لمدة ٣ ثوان تقريباً). ٢-٣ - تستقبل إشارة معدل نبض لشخص آخر وتعرض "HRM C"... على الخط الثالث؛ لديك نفس رقم تشغيل المستخدم الآخر. إعادة ضبط شفرة الحزام: ١- الحزام لا يرسل إشارة مشفرة ٢- قم ببلع الحزام لمدة ١٥ ثانية تقريباً، ثم أعد ارتدائه بصورة صحيحة. ٣- قم بمزامنة الساعة بالضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (وضع) (لمدة ٣ ثوان تقريباً).
٣ - معدل النبض المعروف حدثت به اضطرابات أو أنه مرتفع للغاية.	٣-٣ - الجهاز يستقبل تشويش. قد تكون هناك منطقة ذات مجال مغناطيسي قوي أو خط عالي الجهد أو سلك تيار كهربائي أو معدات اتصال لاسلكي أو غير ذلك. وحينئذٍ، ابتعد عن هذه المنطقة. ٤-٣ - احتكاك الحزام. تأكد من ربط الحزام جيداً وأن الأقطاب الكهربائية مبللة بماء. يترتب على احتكاك الحزام إرسال إشارة لا تشير إلى نبض القلب.



## المعلومات المتعلقة بلجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC)

يتوافق هذا الجهاز مع أحكام الفقرة 1٥ من لائحة لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC).

تخضع عملية التشغيل إلى الشروط التالية:

- 1- هذا الجهاز لا ينتج عنه أي تشويش ضار.
- 2- يستقبل هذا الجهاز جميع الإشارات المرسلة، بما في ذلك تلك الإشارات التي قد تسبب عملية غير مرغوب فيها.

تم اختبار هذا الجهاز وإعداده وفقاً لحدود الأجهزة الرقمية من الفئة ب، ووفقاً للفقرة 1٥ من لائحة لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC). وتهدف هذه الحدود إلى توفير قدر من الحماية ضد التشويش الضار الأمان السكتية. كما يعمل هذا الجهاز على توليد طاقة تردد لاسلكية ويوظفها وينشرها. وإذا لم يتم تركيبه وفقاً للإرشادات الواردة، فيمكن أن يؤدي ذلك إلى تشويش ضار بالاتصالات اللاسلكية. غير أنه من غير الممكن ضمان عدم حدوث تشويش في حالة تركيبه بطريقة معينة. إذا نجح عن هذا الجهاز تشويش ضار باستقبال الراديو أو التلفزيون أو تشويش من شأنه إغلاق للجهاز ثم إعادة فتحه، فيوصى للمستخدم بمعالجة هذا التشويش من خلال تطبيق إحدى الإجراءات التالية أو مجموعة منها:

- إعادة توجيه هوائي الاستقبال أو تغيير موضعه.
- زيادة المسافة بين الجهاز وجهاز الاستقبال.
- قم بتوصيل الجهاز بأخذ تيار كهربائي ذي دائرة كهربائية مختلفة عن تلك الدائرة المتصل بها جهاز الاستقبال.
- استشر الموزع أو الفني المتخصص في أجهزة الراديو/التلفزيون.

### ⚠ تنبيه:

علماً بأن أي تغيير أو تعديل لم توصي به شركة "ديكاتلون" على نحو واضح وصريح، من شأنه إلغاء ترخيص استخدام الجهاز.

## وضع "USINE" (المصنع)

هذا الجهاز مزود بوضع (المصنع) لتخصيص الأبطال:

- لتشغيل وضع المصنع، اضغط على جميع الأزرار في نفس الوقت لمدة ٢ ثانية.
- لتهيئة وضع المصنع، اضغط مع الاستمرار على زر "MODE" (الوضع) لمدة ثانيتين عند إعادة تهيئة النظام.
- فيطلق النظام تلقائياً التتابع التالي: يظهر على الشاشة رقم الطراز على الخط العلوي، وتظهر النسخة على الخط الثاني.
- اضغط على زر "MODE" (الوضع) للتأكد من عرض الأرقام من صفر إلى ٩ على الخطين. وتعد الشاشة مرة أخرى لعرض الطراز والنسخة.
- اضغط على زر "SET" (الضبط) في أي وقت للخروج من وضع المصنع والرجوع إلى عرض الساعة.

## اتصل بنا

يرجى إfadتنا بما لديك من معلومات قيمة حول جودة منتجاتنا وطريقة تشغيلها واستخدامها على الموقع التالي:

[www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

وسوف نتصلكم ردودنا في أقرب وقت ممكن.

المشكلة	السبب / العملية / الإجراء
٣ - معدل النبض المعروض حدثت به اضطرابات أو أنه مرتفع للغاية. بصورة جيدة.	٥-٣ - هذا هو ما يحدث بسبب سوء التوصيل في المناخ الجاف أو البارد. ففي المناخ الذي يسوده الجفاف والبرودة، قد يعرض الجهاز معلومات غير دقيقة لضغط دافق. وهو أمر طبيعي، إذ أنه من الضروري أن توجد طبقة رقيقة من العرق كي تتلامس الأقطاب الكهربائية مع البشرة بصورة جيدة.
٤ - المعدل المعلن عنه في بداية التمرين غير متجانس	١-٤ - يرجع ذلك إلى بدء تهيئة نظام الحساب العربي. لفترة ١٠ ثوانٍ تقريباً، إذ من الممكن أن تكون القيمة المعروضة غير متفقة مع نبض القلب الفعلي. ويرجع ذلك إلى بدء تهيئة نظام الحساب العربي.
٥ - الجهاز يعمل بصورة غير طبيعية	١٥-٥ - الأزرار لا تقوم بتشغيل الوظائف الصحيحة، أو أن تشغيل الجهاز لا يبدو عادياً. قم بتشغيل وظيفة "RESET" (إعادة الضبط)، بالضغط على الأزرار الأربعة "S1" و "S2" و "S3" و "S4" في نفس الوقت لمدة ثانيتين. بعد ذلك، اتبع خطوات الضبط على النحو الوارد في الدليل.
٦ - عند استخدام وظيفة نبضات القلب، يصدر الجهاز صوتاً	١٦-٦ - تنبيه المنطقة المستهدفة لم يتم ضبطه بصورة صحيحة. قد يكون تنبيه المنطقة المستهدفة تم تشغيله، أو أنك خارج هذه المنطقة بالفعل. يرجى الرجوع إلى الدليل في الجزء المتعلق بضبط المنطقة أو إيقاف تشغيل التنبيه في المنطقة المستهدفة.

## أساسيات الصيانة

لأسباب تتعلق بالكفاءة وبالسلامة، من الضروري الإلمام ببعض المعايير الفسيولوجية الخاصة بالتمرين. تجدر الإشارة إلى أن الإرشادات الواردة لاحقاً لا تناسب غير الأشخاص الأصحاء والرياضيين والذين لا يعانون من أية أمراض. احرص حرصاً شديداً على استشارة أحد الأطباء لتحديد مناطق التدريب المناسبة لك على وجه الدقة.

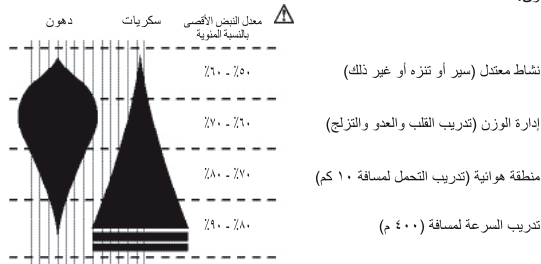
### ⚠ تنبيه: واحرص على الالتزام بالتام بتلك المناطق المحددة!!

ولتحقيق الاستفادة القصوى من إعدادك الجسماني، يجب عليك أولاً معرفة معدل النبض الأقصى (FCmax) في الدقيقة (bpm).

يمكن حساب معدل النبض الأقصى باستخدام العملية الحسابية التالية:

$$\text{معدل النبض الأقصى} = 220 - \text{عمرك}$$

خلال برنامج اللياقة البدنية، هناك العديد من مناطق التدريب ذات النتائج الخاصة التي تناسب العديد من أهداف. حسب كثافة التدريب وتغيير نسبة الطاقة المتولدة عن حرق السكريات ونسبة الطاقة المتولدة عن حرق الدهون.

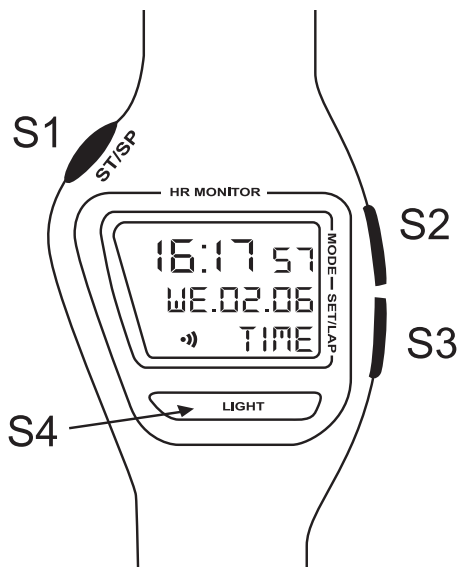


مثال: شخص رياضي يبلغ من العمر ٣٠ عاماً، ويمارس تدريبات القدرة على التحمل الهوائية وزيادة مدة تدريبه إلى ١٠ آلاف دقيقة. التدريب الميداني الأكثر فعالية للمنطقة المستهدفة من ٨٠ إلى ٩٠٪ من المعدل الأقصى للنبض.

恭喜您购买了CW Kalenji 700心脏频率计。

CW Kalenji 700 适合您有规律的运动或者逐渐提高的锻炼。自动目标区域有超时提醒功能，同时显示心脏频率和秒表

或者倒计时，显示锻炼强度百分比并且记录锻炼场次，CW Kalenji 700 陪伴您管理您的运动场次并且达到运动目标。该产品拥有一个动态心脏频率测量系统。该产品根据运动强度提供测量出的最佳稳定值和进行运动时的值。设计和产品的舒适度经过反复的研究适合所有的体型并且方便运动期间使用。使用前请认真阅读使用说明。



## 有期限保修

OXYLANE 向本产品的初次购买者提供无制造及零件质量问题担保。本产品自购买之日起保修2年。请妥善保管购物发票，以作为购买凭证。

以下情况不在保修范围之内：

- 因用户不当使用、不遵照使用注意事项、事故、保养不善或将产品用于商业用途而导致的损坏。
- 由未经 OXYLANE 授权的人员对产品进行维修而导致的损坏。
- 电池，外壳上出现划痕，破裂或带有明显撞击后痕迹。
- 保修期间，产品可由经认可的服务部门免费维修，也可免费调换（由经销商决定）。
- 弹性固定带作为易磨损件不在保修范围之内。

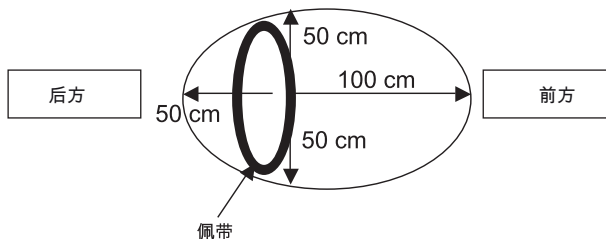
## 正常条件使用下

CW Kalenji 700 心脏频率计包括一个手表和一个胸部的佩带。在适合的温度下手表戴在腕部或者放在支撑器械上当在多功能运动器械上运动时。

它将获得不同的信息并且在按钮的帮助下启动例如秒表等功能。胸部佩带应该放置在胸前。

正确放置佩带，它将把心脏频率的信息传送给手表。

在收到的信息中（看图表），手表显示心脏频率并且建议不同类型的完整信息（目标区域，锻炼强度...）为了指引和促进您的形体塑造和您的锻炼。



## 使用

### 注意事项：

- 请小心使用，注意不要摔打或严重碰撞。
  - 请不要将手表拆开。如将手表拆开，将不再享受保修，而且这可能引起损坏或使手表丧失防水性能。
  - 请勿将手表置于过高或过低的温度下。
- 如果手表在阳光下放置过长时间，在拿回正常条件下降温，显示会暂时变黑。
- 仅用潮湿的软布来擦拭手表。不要使用去污剂，有可能损坏手表材料。只有弹性佩带可以机洗（30度）。

### 防水性：

此款手表在5个大气压内防水。  
 它可以在潮湿环境、大雨、淋浴时、游泳时使用。  
 超过5米水深，不应该佩戴它潜水。  
 在水下请勿操作按钮。  
 胸部佩带仅能够防水。  
 它能防汗并且可以在雨衣或者湿衣服下佩戴。  
 不能戴佩带洗澡或者游泳。

### △提醒注意！！

该产品设计用于运动和娱乐。  
 不是医疗器械。  
 该仪器和这本书的信息仅是指示性数据，只能用于在医生的诊断和同意后进行治疗学分析。  
 而且，健康状态下的体育锻炼应该参照测量出的心脏频率的最大值和个人运动区域这两个是积极无风险的运动过程中的生命指标。  
 医生和健康专业人士的建议被用来制定您的心脏最高节奏，您的心脏最高和最低频率以及您的运动持续时间应该适合您的年龄，身体状况和预期结果。  
 最后，由于无线电系统可能导致仪器失常，我们不建议佩戴者在使用心脏频率计，如CW Kalenji 700的同时使用这种技术。  
 不遵守提醒者可能会引起生命危险。

## 次使用

在使用 CW Kalenji 700心脏频率计前，请仔细阅读使用说明并按照程序进行调试。

### 电池

- 一节CR 2032 3V电池用于胸部佩带。
- 一节CR 2032 3V电池用于手表。

### 手表：

我们建议您不要自己更换电池，而是到底卡依专卖店经销商处进行这一操作。  
 自己更换电池有可能损坏零件并使手表丧失防水性和产品保修。  
 在您离开长住地时请向零售商咨询确认电池的备用量。

### 胸部佩带

如果心脏频率计显示数据杂乱无章或者心脏形状的标识在屏幕上闪烁，而手表又放在接收信号区域，则可能是佩带需要更换电池。  
 您可以自己更换佩带的电池，不需要使用特殊工具。

### 更换的程序

- 使用一个硬币撬开电池仓盖。
- 在佩带的背面取出旧电池
- 用一节3VCR2032镍电池更换用过的电池不要触碰两极（它能放），表面印刷的一级朝上。
- 请小心放回电池仓盖（和接口吻和）然后转动四分之一圈直至到达« close »位置。

如出现问题，请于经销商联系。



## 收



家庭垃圾回收标识说明必须经特殊的选择不能作您的



电子产品寿命结束之后，请将产品和电池放到专门的废弃物收集场所，以便再生利用。  
 您的电子废弃物的再生利用有利于环境保护和您的健康。

## 佩带

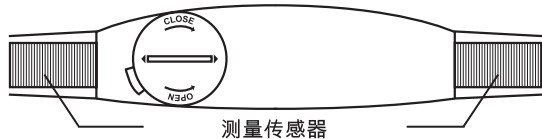
胸部佩带有传感器和发送器的功能。

它测量皮肤表面由您心脏跳动创造的不同种能量。

它马上就把这些信息用无线电信号传送给手表。

好的佩戴位置决定了测量的质量和精确度还有运动的舒适性。

这如下面的图表所示传感器一部分是黑色橡胶的表面，另一部分位于佩带的中间部位。



放置的程序：

1. 用水或者水质着哩浸湿传感器以保证良好的接触。
2. 把一边松紧带的扣放入佩带上预留的孔中之一。
3. 将佩带围胸系牢然后调整带

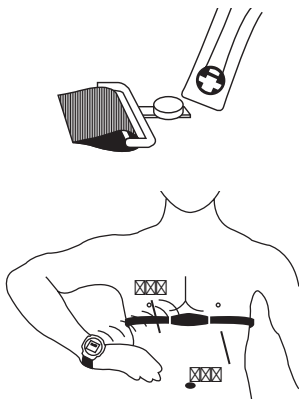
位置在胸部肌肉上。一

个传感器在心脏处另

一个在右胸处。

4. 调整松紧带的长度，保证良好的支撑力并且舒适。佩带不应该在跳动或者摆动胳膊的时候移动。

5. 将手表放置在距佩带50厘米处确认好的位置 心脏显示闪烁。



如果它不正常闪烁：

缩短手表和佩带的距离

调整佩带的位置同时浸湿传感器

确认电池状态特别是佩带里的电池

△ 注意事项：

- 避免将传感器放置在汗毛浓密的区域。
- 在干燥寒冷的天气，传感器需要几分钟来开始运作。实际上传感器需要一些汗水做薄膜以保证和皮肤的接触。
- 从测量开始，手表能显示大约20秒的数值。

这是运算的启动程序。

这段间隔时间过后手表显示正确数据。

- 在将松紧带的固定插扣入佩带预留的孔中时须注意。

在手指经过佩带后面的时候插入凸状固定扣。

## 航

心脏频率器有6种模式

时间模式：显示时间和日期。

HRM模式：下线显示心率。

显示锻炼秒表，锻炼强度百分比，目标区域经过的时间，卡路里消耗量，中间一行的平均值和最大值。

显示心脏形状的标识和指示目标区域经过的箭头。

显示运动后恢复控制所需要的时间。

DATA 模式：显示每场保存的数据：

锻炼时间，锻炼强度，目标区域经过的时间，卡路里消耗量，平均值和最大值，目标区域外经过的时间，为了达到控制频率所需要的时间。

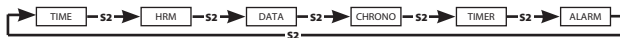
计时模式：显示锻炼时间和中间的时间。

时间模式：显示倒计时和心脏频率

闹钟模式：显示结束时间响铃提醒并且激活或者不激活的提醒 (ON 或 OFF)

从一种模式转为另一种模式请按 S2。

模式的名称(TIME, HRM...)显示在屏幕上2秒然后出现初始功能屏幕。



## 不同模式

操作说明：

- 当调节时按按钮S1提高数值。
- 为了调解的更快，请您持续按S1，数值快速升高。
- 在调节时如果任何按钮在几秒钟内不被按压，手表自动回到调节模式。

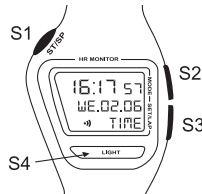
### 1 - 时间模式(TIME)

S1：时间报时哔哔声

S2：模式

S3：调节/重设为零

S4：电动致光。



调节时间，日期和12/24小时制

- 在时间模式(TIME)下按S3钮3秒钟。
- 小时数闪烁。调节小时数按 S1。

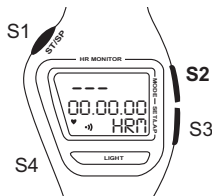
- 确认您的调节结果按S2。分钟数闪烁。
- 调节分钟数按S1。持续按S2扭转到调节秒数，年，月，日和12/24小时的显示模式。星期日期自动显示
- 按S3离开调节。

### 发音调节

在时间模式(TIME)下按S1启动/停止报时哔哔声（哔哔声在每次小时改变的时候响起）。

## 2 - 心频模式(HRM)

- S1：时间报时哔哔声
- S2：模式
- S3：调节/重设为零
- S4：电动致光。



### 显示心脏频率计模式(HRM)

在HRM模式，上面一行显示每分钟心脏起搏的频率(bpm)。

心脏形状的标识在屏幕下方显示。

当手表接收到来自佩带的一个信号时这个标识闪烁。

中间一行显示4个不同类信息。

- 开始运动的总时间
- 开始运动时指定目标区域所经过的时间
- 心脏平均频率
- 心脏最大频率

按S3转移到另外一个显示。

CW Kalenji 700 心脏频率计在目标区域有两种不同的模式：

- 手工目标区域直接限定最高和最低心律
- 自动目标区域根据选择的运动强度计算出最高和最低心律。

### 调节心频模式

按 S2转到 HRM模式。按 S3扭3秒钟进入调节模式。说明：完成每部操作，按S2进入下一个参数调节。

按 S1调节种类：« MALE » 为男士 « FEMALE » 为女士。

继续调解请按S2。按 S1调节您的年龄。继续调节

然后选择体重的计量单位（公斤或英镑）。继续调节

然后按S1.调节您的体重。继续调节

然后选择身高的计量单位（厘米或—）。继续调节。

然后按S1调节身高。继续调节。

按S1调节您的活动水平。「0」= 偶尔运动, « 1 » = 经常运动, « 2 » = 强度运动。这一信息用作为分值系数来计算卡路里消耗量。继续调节。

然后选择目标区域模式：« auto »是根据希望的运动强度自动计算目标区域的 限定值或者« manu »用来手动设定目标区域的最高值和最低值。继续调节。

如果您已经选择了手动模式，然后您可以调节目标区域的最低值。「SET LO」被显示 按 S1调节数值。按S2来调节最高值。「SET HI」被显示。按 S1调节数值。

如果您已经选择了自动模式 (« auto »)，请您进入调节休息时的心律。这个数值的测量在清晨起床作所有活动之前。按 S1调节数值。数值显示为每分钟50次太少时您可以从每分钟30次起开始调节。继续调节。

然后调节心律最大值。显示数值太少是由于考虑到了您的年龄和类型的理论性计算。如果您愿意您可以按S1更改这一数值。为了准确了解您心律的最大值，我们建议您在医生处做一个体能测试。继续调节。

然后调节目标区域的最低值，用百分比表示。「Min In」显示。按 S1调节您想要的数值然后按S2到过最大值 (« Max In»)的调节。按 S1调节想要的数值。

调节目标区域的限定值后，按S2进入超出时提醒响铃功能。

按S1选择 « ON » 或 « OFF »。

按 **S3** 确认并且离开调节模式。

### 心频模式的使用

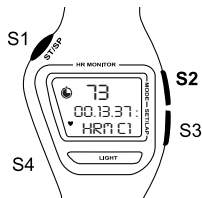
在到心率模式前，请检查胸带是否湿润且佩带正确。

请远离其它使用者及可能的干扰源（电线，电脑，等.....）

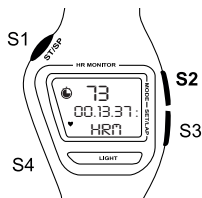
当仪表寻找到心动带发出的信号时，« — » 和« SEARCH »两指示灯将闪烁。

应该等待20左右手表显示一个稳定准确地数值（计算的时间和数据的准确）。

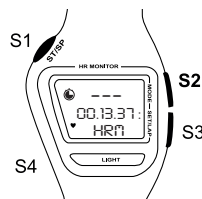
△注意：  
手表需要一些时间找寻信号和测量心率值，所以等待几秒直至数值显示是正常的。「search」显示在最后一行。  
当手表识别胸带且确认代码，代码显示在屏幕下方。  
例如：« HRM CX »。存在4个可能的代码：1, 2, 3, 4：代码n°1 举例：



当使用的胸带处于无代码模式或您使用无代码的Geonaute胸带，最后一条线显示：« HRM »。  
如需转至无代码模式或相反，参照« 胸带调节 »。



当手表没有接收到信号，« ... »显示在上线。



手表和胸带同步运行：  
如果遇到接收问题，您可以长按MODE键连接（大约3秒）。  
您同样可以退出，然后重新到心率模式。

△注意：正常使用时，您可以更换模式（例如使用倒计算），如果您暂时丢失信号，手表将在与您丢失的不同频率上自行调节。

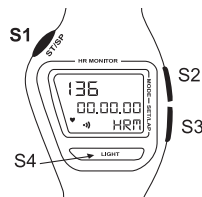
重新设定胸带代码：  
如果另一位使用者使用和您同样的代码，或显示的数值超高，应更换胸带代码。  
因此，取出胸带大约15秒，重新正确佩带。胸带使用新代码：例如：« HRM C2 »

△注意：每次更换代码，您必须远离其它使用者，然后长按« mode », 连接信号

如果您已经预先调解了一个运动目标区域，手表用心脏形状标识显示水平：

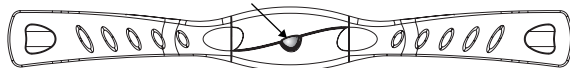
- 是一个朝上的箭头指示您已经超过目标区域
  - 是一个朝下的箭头指示您未达到目标区域。
- 如果您设定了超过提醒响铃功能，一个哔哔声提醒您不在目标区域。  
按S3在中间一行选择您想要的显示模式。  
为了启动秒表功能，需要秒表被显示。

按S1启动锻炼秒表。  
心脏形状的标识在屏幕下方闪烁。  
经过的时间，心率平均值和最大值被启动。  
在运动期间或之后，按S3您能够看到度过的时间，在目标区域里经过的时间，心率平均值和最大值。  
为了停止运动秒表，再一次按S1。  
秒表停止后，您的仪器哔哔响起一声并且显示« OK RECUP »说明您已经达到想要的恢复心律。



按S3钮3秒钟，秒表归零并保存数据。  
« SAVE »在上面一行显示。  
按S1选择« YES »保存数据或者按« NO »直接删除数据。  
确认按S3。  
如果选择« YES »数据被记录。  
HRM 模式归零。

心动带的编码校对  
从代码模式转至无代码模式（或相反）：长按位于胸带前表面的按键（大于4秒），  
然后同步操作手表（长按MODE键）



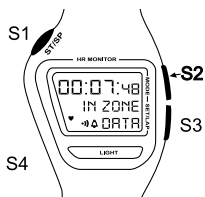
改变胸带代码：每次使用时，胸带系统重新设置代码

就是说每次代码都重置)  
取出胸带15-20秒，  
重新正确安装，然后同步操作手表。

△注意：每次调节胸带时，您必须远离其它使用者和可能的干扰源，然后长按« mode »同步操作手表

### 3 - 记忆模式 (DATA)

按S2选择 DATA模式



显示DATA模式

下方显示记忆档号码 (标明DATA)。

如果记忆档为空，显示« no data »。

中间一行显示不同的参数 (锻炼时间，锻炼强度，目标区域经过的时间，卡路里消耗量，平均和最大心律，心律平均值和最大值，目标区域外所用的时间，恢复心律的时间)。

最上面一行指示每个参数的数据。

DATA模式的使用

按S2选择 DATA模式。

仪器自动显示记忆档的内容。

删除记忆档的内容请按S3钮3秒钟。

« ERASE »在中间一行显示。

确认按S3。

### 4 - 计时器模式(CHRONO)

按S2.选择计时器模式。

S1:启动计时器

S2:模式

S3: 中介时间 /重设为零

S4: 电动致光。

显示倒计时

上面一行显示整个运动时间。

中间一行显示中间时间

计时器的使用

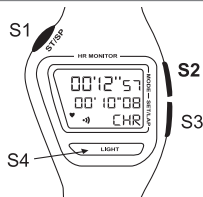
按S1启动计时器。

两行同时显示锻炼时间。

计时器标识在屏幕下方闪烁。

为了获得一个中间时间请按S3。

从一开始的锻炼整个时间在上面一行显示5秒。



中间时间在中间一行显示。

在这个间隔时间后，计时器显示恢复正常。

从开始锻炼起的整个的时间在上面一行显示并且从开始« LAP »的时间在中间一行显示。

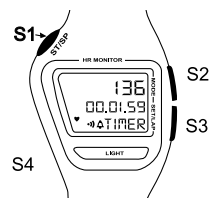
按S1停止计时器，计时器形状标识消失。

按S3钮3秒钟将计时器归零。

当数值到达零两行数字开始闪烁。

### 5 - 倒计时模式 (TIMER)

按S2.选择倒计时模式。



显示倒计时

上一行显示从设定时间起开始的倒计时时间。

中间一行显示心律。

下面的一行显示时间。

调节倒计时

按S3钮4秒钟您将进入间隔时间调节。

秒数闪烁。

按S1.调节秒数数值。

按S2转到调节分钟数然后接着调节小时数。

调节好间隔时间后，选择« REPEAT ON »重复进行倒计时，或者« REPEAT OFF »之进行一次倒计时。

确认或者离开调节按S3。

倒计时的使用

按S1启动倒计时。

将从设定的间隔时间起开始倒计时

当倒计时到零的时候，仪器出现一个响铃信号。

如果您选择了« REPEAT OFF »

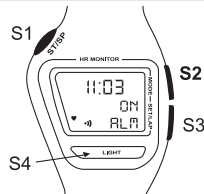
仪器在倒计时为零时停止倒计时，如果您选择« REPEAT ON »

仪器重新开始设定间隔时间的倒计时。

按S1停止倒计时并且按S3钮2秒钟将倒计时回调为零。

## 6 - 闹钟模式(ALARM)

- S1**:启动闹钟  
**S2**:闹钟模式  
**S3**:确认并且离开调节  
**S4**:电动致光。



### 调节闹钟模式

按S2进入ALM模式。  
 持续按S3进入小时调节。  
 按S1.调节选择的数值。  
 按S2使您的选择生效。  
 按S1.调节分钟数值。  
 按S3.确认并离开调节。  
 闹钟自动开启。  
 « ON »和.)标识显示。

### 启动-关闭闹钟

按S1启动闹钟。  
 « ON »和闹钟标识在屏幕上显示。  
 闹钟标识将同样在时间模式中显示。  
 按S1关闭闹钟。  
 «OFF »显示并且闹钟标识消失。

### 闹钟的使用

闹钟在被设定的时间响起。  
 按任何一个钮可以在闹钟响的时候关闭闹钟。

## 格：

- 防水表 5个大气压
- 防水带：1个大气压 ( 不适合游泳使用 )
- 温度：从-10°C (14°F) 到+50°C(122°F)
- 无线电传送器：调制频率为5kHz
- 秒表为0到99小时59分59.99秒：相差百分之一秒
- 锻炼秒表为0到99小时59分59.99秒：相差为1秒

### 电池：

- 手表： CR 2032 ( 不能自行更换 )
- 佩带： CR 2032
- 电池正常最大使用量的正常寿命 ( 在心脏频率计模式下每周使用5小时 )：手表中的电池使用1.5年，佩带中的电池大约使用1年。

△ 注意事项：电动致光的使用会大量消耗电池 ( 是正常使用手表的2000倍 )。当需要经常使用这一功能时，电池的寿命有可能大幅度降低。

使用几个小时后需更换电池。

## 表

如果您不能在这一问题诊断表中找到解决办法，请您到向您销售产品的Kalenji专卖店。

问题	原因 / 操作 / 步骤
1 - 心脏频率计不显示。	1.1 - 1.1 - 没有很好湿润传感器。 用水或者液体耑哩湿润传感器。
	1.2 - 胸带错误佩带位置： 1. 检查胸带佩带在胸廓的位置，必须符合说明书中的示意图。 2. 远离其它使用者 3. 长按« MODE »键 ( 大约3秒 )，同步操作手表
	1.3 - 错误的手表启动方法： 根据程序重新启动手表： 1. 远离干扰源 2. 长按« MODE »键 ( 大约3秒 )，同步操作手表 注意：手表需要一些时间找寻信号和测量心率值，所以等待几秒钟直至数值显示是正常的
	1.4 - 仪器接收干扰： 您可能在磁场，高压线，核电站，无线电设备区域.....。这种情况下，远离此区域，重新启动手表。
1.5 - 佩带电池微弱或者不工作 将您佩戴的心脏频率计手表靠近胸带，然后确认这两个设备之间确实存在数据收发。当出现这样的情况，按照说明说更换佩带中的电池	
2 - 手表显示微弱或者不清楚。	2.1 - 心脏频率计手表电池微弱。 请到Kalenji专卖店更换您心脏频率计中的电池。
3 - 频率显示不正常或者过高。	3.1 - 您接收其它跑步者的心率，« HRM »显示在第3条线：胸带不传输代码信号： 如需转至« code »模式： 1. 远离其它使用者 2. 按胸带按键4秒，然后 3. 长按« MODE »键 ( 大约3秒 )，同步操作手表
	3.2 - 您接收其它跑步者的心率，« HRM... »显示在第3条线：您的代码号与其它使用者相同： 如需重新设置胸带代码： 1. 远离其它使用者 2. 取出胸带15秒，然后重新正确放置胸带。 3. 长按« MODE »键 ( 大约3秒 )，同步操作手表
	3.3 - 仪器接收干扰： 您可能在磁场，高压线，核电站，无线电设备区域.....。这种情况下，远离此区域，重新启动手表。
	3.4 - 佩带电池微弱或者不工作 将您佩戴的心脏频率计手表靠近胸带，然后确认这两个设备之间确实存在数据收发。当出现这样的情况，按照说明说更换佩带中的电池



问题	原因 / 操作 / 步骤
3- 频率显示不正常或者过高。	3.5- 在干燥和寒冷天气运行不正常。当天气干燥寒冷时仪器在最初启动的几分钟提供的信息不正确。这种情况是正常的，因为传感器需要一层汗液来和皮肤良好接触
4- 从锻炼开始显示的频率不连贯。	4.1- 重新启动运算法则 在十秒之内有可能显示数值和实际心律不吻合。这是由于运算初始化。
5- 本品运行不正常。	5.1- 按钮功能不正常，或者是仪器运行失常。 同时按 <b>S1, S2, S3</b> 和 <b>S4</b> 两秒钟启动RESET功能。按照说明书中提示进行调整。
6- 当使用心脏频率计功能，仪器发出哔哔声。	6.1- 目标区域闹钟是错误参数 如果您超出目标区域闹钟可以提醒。根据说明书调节区域或者关闭目标区域闹钟。

## 锻 则

为了有效性和安全性，需要知道一些关于锻炼的体能参数。我们对健康和运动型的人群给出的建议不代表任何病理诊断。我们向您建议请咨询您的医生用于建立一个更为精确的运动目标

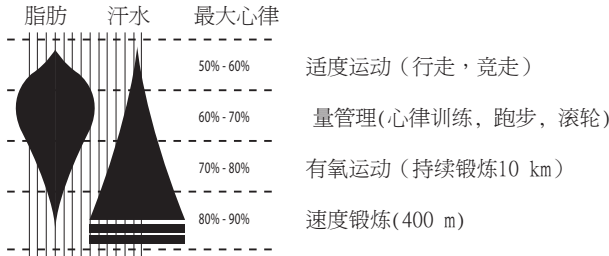
△ 注意事项：了解并且不要超过您的极限!!

为了您得到最佳的体能锻炼，您应该首先了解您每分钟的心律最大值。

心律最大值可以用估计的方法计算：

$FC_{max} = 220 - \text{您的年龄}$

在运动的程序中，不同的锻炼区域得出相应不同的目标结果。高强度锻炼，能量百分比来自汗水的挥发，而汗水的挥发来源于脂肪的燃烧。



例如

30岁的体育运动为有氧运动为了提高力量并且提高时间到10000分钟。

最有效的目标区域是最大心律的80%到90%。

## FCC有关 息

仪器符合FCC.规定第15条。

它的功能和以下两个条件有关：

1. 仪器不合其它产品发生冲突。
2. 仪器能够适应所有的冲突，包括使用不合适的功能。

设备已经接受了测试并且符合B等电子仪器条款，符合FCC条款第15条。

这些条款保证对产品在家中使用时发生损害的合理的保护。

这个仪器采用无线电频率，如果和其它设备不吻合会引起无线电传播的冲突。

同时，不对产生的冲突负有责任。

如果仪器引起无线电和电视接收方面的问题，仪器关闭则冲突消失。提醒使用者用以下一种或几种方法减少这种冲突。

- 转向或者西东接收器。
- 拉远仪器和接收器之间的距离。
- 用一个电线连接接收器和设备本身。
- 向经销商或者无线电/电视方面的技术人员咨询。

△ 注意事项：经Kalenji证明的使用者的所有改变和改装，Kalenji将有可能取消使用者的担保。

## 模式

该仪器有多种工厂模式：

-按所有按钮2秒钟启动工厂模式

-系统出现问题持续按MODE2秒钟重新启动工厂模式。

•自动启动系统显示如下：模式数字显示在第一行，说明显示在第二行。

•按MODE钮在这两行中确认0到9 的数字显示。显示然后重新回到数字和说明。

•马上按SET钮离开工厂模式并且重回时间模式。

## 联系我们

我们欢迎您提出任何关于产品质量，

功能以及使用等方面的意见和建议：[www.kalenji.com](http://www.kalenji.com)

我们保证在最短的期限内给您回复。