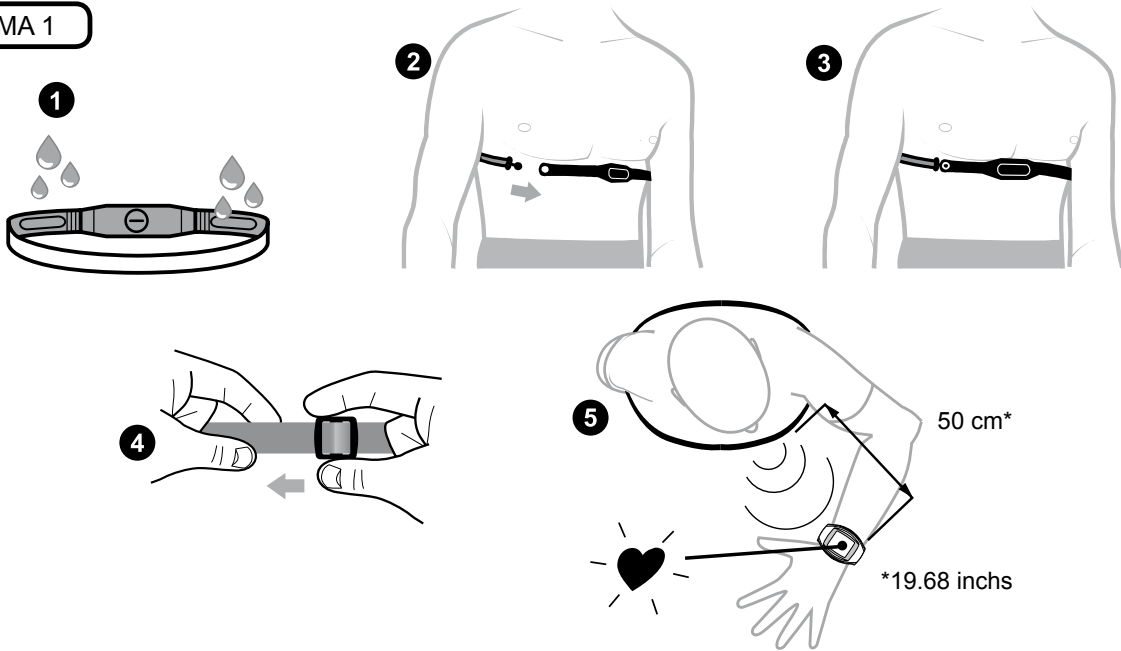


FR: Procédure d'installation
ES: Procedimiento de instalación
DE: Installationsverfahren
IT: Procedura d'installazione
NL: Installatieprocedure
PT: Procedimento de instalação

PL: Procedura instalacji
HU: Telepítési eljárás
RU: Порядок установки
RO: Procedura de instalare
CS: Instalační proces
SV: Installationsanvisningar

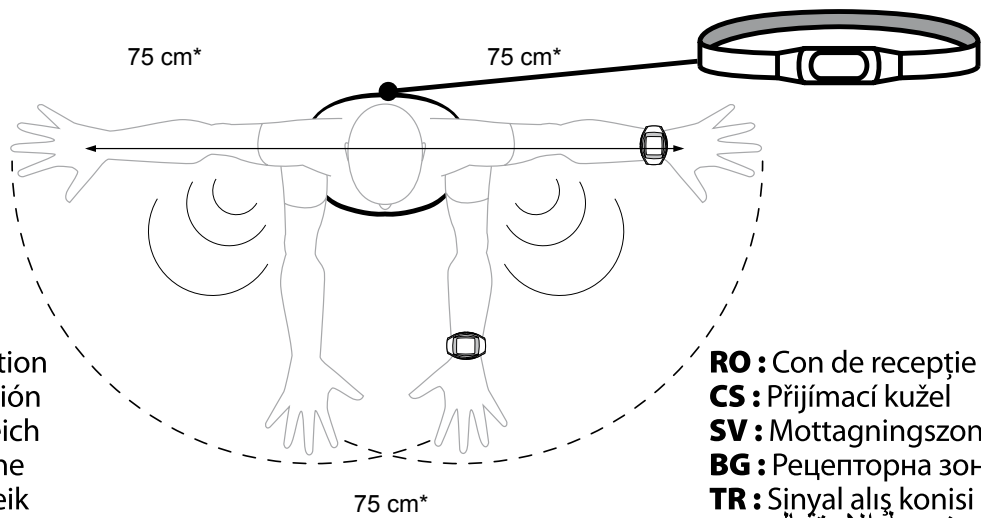
BG: Начин на поставяне
TR: Kurulum prosedürü
AR: طريقة التثبيت
ZH: 安裝步驟
ZT: 安裝步驟

SCHEMA 1



SCHEMA 2

*29,50 inches



FR: Cône de réception
ES: Área de recepción
DE: Empfangsbereich
IT: Cono di ricezione
NL: Ontvangsbereik
PT: Cone de recepção
PL: Strefa odbioru
HU: Kúp alakú adatvételi sáv
RU: Радиус действия

RO: Con de recepție
CS: Přijímací kužel
SV: Mottagningszon
BG: Рецепторна зона
TR: Sinyal alışı konisi (bölgesi)
AR: مخروط الاستقبال
ZH: 信号接收区
ZT: 信號接收區

D : LIGHT

A: STR/STP

C : MODE

B : VIEW



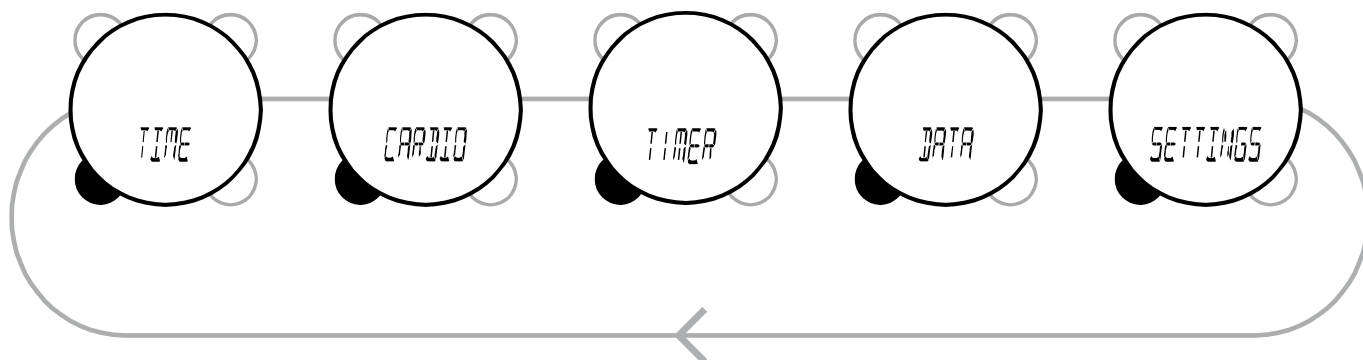
EN: Navigation diagram

FR : Schéma de navigation
ES : Esquema de navegaci3n
DE : Navigationsschema
IT : Schema di navigazione
NL : Navigatieschema
PT : Esquema de navega33o

PL : Strefa odbioru
HU : Navigaci3 v3zlata
RU : Схема управления
RO : Schema de naviga3ie
CS : Naviga3n3 sch3ma
SV : Navigationsschema

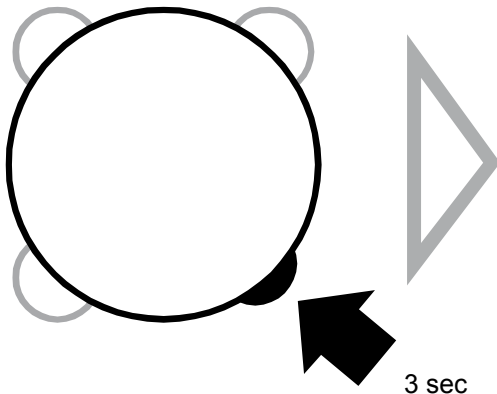
BG : Схема на навигация
TR : Navigasyon Őeması
AR : مخطط الأبحار
ZH : 导航图解
ZT : 导航图解

SCHEMA 3

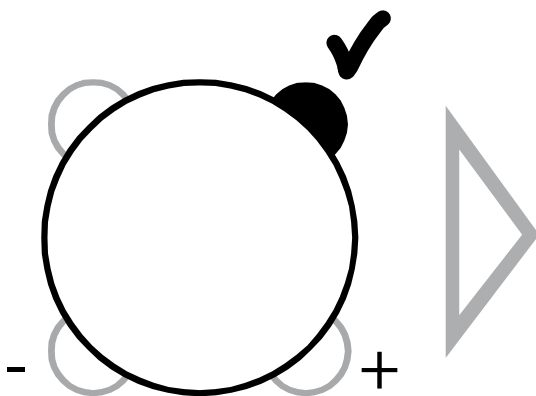




EN: Press once / **FR:** Appuyez 1 fois / **ES:** Pulse 1 vez / **DE:** 1 mal drücken / **IT:** Premere 1 volta / **NL:** 1 keer drukken / **PT:** Prima 1 vez / **PL:** Naciśnij 1 raz / **HU:** Nyomja meg egyszer / **RU:** Нажать 1 раз / **RO:** Apăsați 1 dată / **CS:** Stiskněte 1x / **SV:** Tryck en gång / **BG:** Натиснете 1 път / **TR:** 1 kere basın / **AR:** واحدة اضغط مرة / **ZH:** 按1次 / **ZT:** 按1次



EN: Hold for 3 sec / **FR:** Appuyez 3 sec / **ES:** Pulse 3 seg / **DE:** 3 Sek. lang drücken / **IT:** Tenere premuto per 3 sec / **NL:** 3 seconden drukken / **PT:** Prima durante 3 segundos / **PL:** Przyciskaj przez 3 sekundy / **HU:** Tartsa lenyomva 3 mp-ig / **RU:** Удерживать 3 сек / **RO:** Apăsați 3 sec / **CS:** Stiskněte po dobu 3 vteřin / **SV:** Tryck tre sekunder / **BG:** Натиснете 3 сек / **TR:** 3 saniye basın / **AR:** اضغط لمدة 3 ثوان / **ZH:** 按住3秒 / **ZT:** 按住3秒



EN: Press + or - to set and ✓ to confirm / **FR:** Appuyez sur - ou + pour régler et ✓ pour valider / **ES:** Pulse + o - para regular y ✓ para validar / **DE:** Drücken Sie zum Einstellen auf + oder - und zum Bestätigen auf ✓ / **IT:** Premere + o - per regolare e ✓ per confermare / **NL:** Druk op + of - om in te stellen en op ✓ om te bevestigen / **PT:** Prima + ou - para ajustar e ✓ para validar / **PL:** Naciśnij + lub - aby ustawić oraz ✓ aby zatwierdzić / **HU:** Nyomja meg a + vagy -gombot a beállításhoz és a ✓ gombot az érvényesítéshez / **RU:** Нажать на + или - для настройки и ✓ для подтверждения / **RO:** Apăsați pe + sau - pentru reglare și ✓ pentru validare / **CS:** Stiskněte + nebo - pro nastavení a ✓ pro potvrzení / **SV:** Tryck på + eller - för att ställa in och ✓ för att godkänna / **BG:** За регулиране натиснете + или - за потвърждение натиснете ✓ / **TR:** Ayarlamak için + veya -'ye, onaylamak için ✓'ye basın / **AR:** للضبط وعلى لتأكيد الاختيار اضغط على + أو - / **ZH:** 按 + 或 - 进行调节并按 ✓ 以确认 / **ZT:** 按 - 和 + 进行调节和 ✓ 确认



EN: Condition for use

FR: Conditions d'utilisation

ES: Condiciones de uso

DE: Nutzungsbedingungen

IT: Condizioni di utilizzo

NL: Gebruiksomstandigheden

PT: Condições de utilização

PL: Warunki określające użytkowanie

HU: Használati feltételek

RU: Условия эксплуатации

RO: Condiții de utilizare

CS: Podmínky užívání

SV: Anvisningar för användning

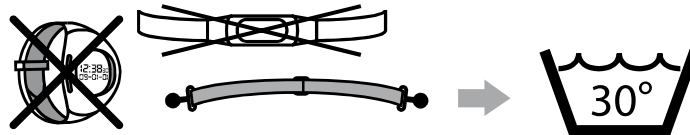
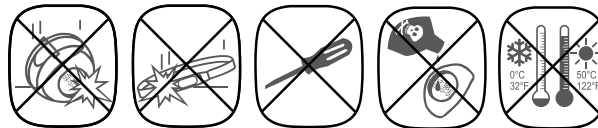
BG: Условия за ползване

TR: Kullanım koşulları

AR: شروط الاستخدام

ZH: 使用条件

ZT: 使用條件



EN: Changing the batteries

FR: Changement de piles

ES: Cambio de pilas

DE: Batterienwechsel

IT: Sostituzione delle pile

NL: Vervangen van de batterijen

PT: Substituição das pilhas

PL: Wymiana baterii

HU: Elemcsere

RU: Замена элементов питания

RO: Schimbarea bateriilor

CS: Výměna baterií

SV: Batteribyte

BG: Смяна на батериите

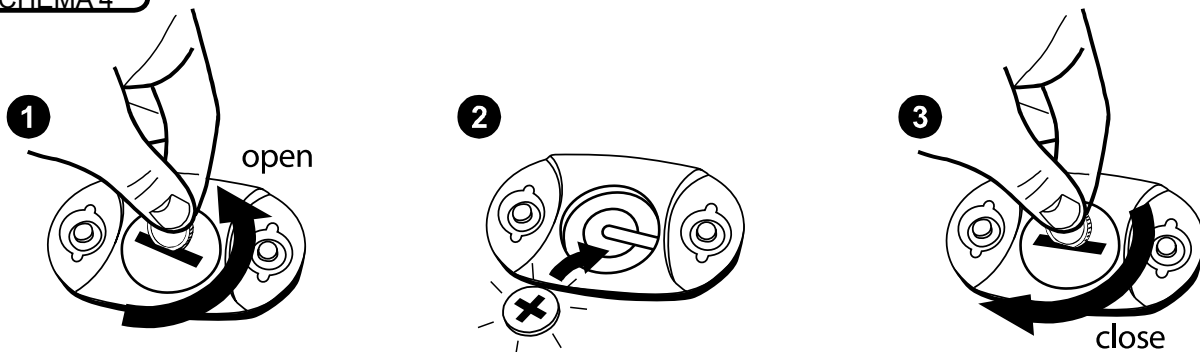
TR: Pil değiştirme

AR: تغيير البطاريات

ZH: 电池更换

ZT: 更換電池

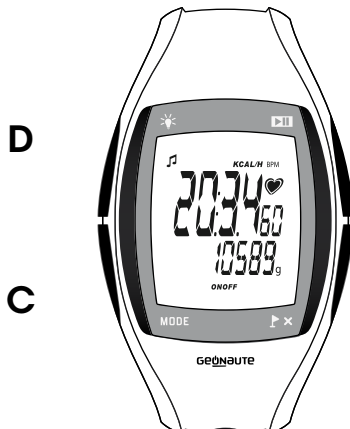
SCHEMA 4



NL

De ONrhythm 410 progress is een eenvoudig te gebruiken en complete hartslagmeter waarmee u de inspanning tijdens de fysieke activiteiten nog beter kunt monitoren. Dankzij dit product zult u nog beter in staat zijn uw doelen te halen (gewichtverlies, duurvermogen, etc.) omdat u in de juiste trainingszone traint. U boekt ook nog eens sneller vooruitgang omdat u zelf uw intervaltrainingen kunt programmeren met behulp van de timer modus.

1 / Schema van het apparaat en navigatie



A: START/STOP : Starten / stoppen stopwatch. Een functie in-/uitschakelen.

B: LAP/RESET: Rondetijden opnemen (LAP). Bladeren door de waarden van een bepaalde parameter, stopwatch resetten op 0.

C: MODE : Navigeren tussen de verschillende modi (tijd, cardio, calorieën, settings).

D: LIGHT: Achtergrondverlichting inschakelen.

Navigatiesysteem: u vindt het navigatieschema aan het begin van de handleiding (schema 3).

5 hoofdmodi: u kunt van de ene naar de andere modus overschakelen door op **MODE** te drukken .

- TIME : constante weergave van tijd en datum.
- CARDIO : trainingsmodus met hartslagfrequentie als belangrijkste gegeven.
- TIMER : een trainingswijze die een aftelling met twee waarden gebruikt:
- DATA : trainingsoverzichten van de laatste 5 trainingen.
- SETTINGS : instelling van alle parameters van het apparaat: lengte, gewicht of doelzone etc....

2 / Gebruik / Voorzorgsmaatregelen

Deze hartslagmeter bestaat uit een horloge en een borstband. Het horloge is ontworpen om tijdens het sporten in een gematigd klimaat aan de pols gedragen te worden of in een houder op de fiets te worden geplaatst. De borstband heeft een gecodeerde zender voor 32 kanalen.

Beperkingen / Voorzorgsmaatregelen bij gebruik:

Alle waarschuwingen en beperkingen voor gebruik vindt u op pagina 3 van deze handleiding.

WAARSCHUWING !!!

Dit apparaat is ontwikkeld voor sportieve en recreatieve activiteiten. Het is geen apparaat voor medisch gebruik. De informatie in deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend als advies en mag in geval van medische problemen alleen gebruikt worden in overleg met uw arts. Voor sporters die een goede gezondheid genieten, geldt dat de maximale hartslagwaarde en persoonlijke trainingszones van vitaal belang zijn bij het opstellen van een efficiënt en risicoloos trainingsprogramma.

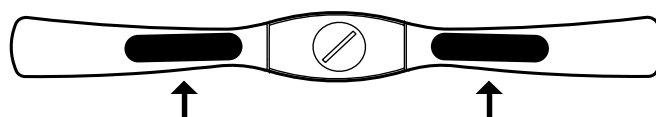
Voor het vaststellen van uw maximale hartslag, de boven- en ondergrens van uw hartslag en de frequentie en duur van de training die bij uw leeftijd, lichamelijke conditie en de beoogde resultaten passen, is aan te raden het advies van uw arts of therapeut in te winnen.

Doordat radiogolven storingen kunnen veroorzaken raden wij dragers van een pacemaker af een hartslagmeter te gebruiken die van deze technologie gebruik maakt. **Het niet opvolgen van deze voorzorgsmaatregelen kan een levensbedreigend risico met zich meebrengen.**

3 / De borstband

3.1 Plaatsen van de hartslagband

Het plaatsen van de borstband wordt aan het begin van de handleiding nauwkeurig beschreven (schema 1). De borstband functioneert tegelijkertijd als sensor en als zender. De hartslagband meet het potentiaalverschil aan de oppervlakte van de huid dat ontstaat door het kloppen van uw hart. Vervolgens verstuurt de band informatie naar het horloge via een radiosignaal. De kwaliteit en nauwkeurigheid van de meting evenals het draagcomfort tijdens het sporten hangen af van een goede bevestiging. In het schema ziet u dat de zwarte rubberen vlakjes aan weerszijden van het centrale deel van de borstband de sensoren zijn.



Wanneer de borstband op de juiste plek zit, wordt het signaal van de hartslagfrequentie doorgegeven aan het horloge. Indien het horloge zich in het ontvangstbereik (schema 2) bevindt, zal de hartslag weergegeven worden en verschillende informatie tonen om te navigeren en uw fitnessplan of training te optimaliseren.



De sensoren niet op sterk behaarde plaatsen aanbrengen. Onder koude en droge klimaatomstandigheden kan het zijn dat de borstband iets langer nodig heeft om goed te kunnen werken. Dit is geen abnormale reactie. De sensoren hebben een laagje zweet nodig om goed contact met de huid te kunnen maken. Aan het begin van de meting is het mogelijk dat het horloge gedurende ongeveer 20 seconden een extreem hoge waarde aangeeft. Dit wordt veroorzaakt doordat het algoritme in werking wordt gesteld. De melding in de display stabiliseert zich na korte tijd en geeft dan de normale waarde aan.

4/ Modus tijd (TIME)



- Gebruik van de tijdmodus

De tijd wordt weergegeven op de hoofddregel, en de datum op de tweede regel volgens het formaat dat u heeft gekozen in de modus **SETTINGS**.

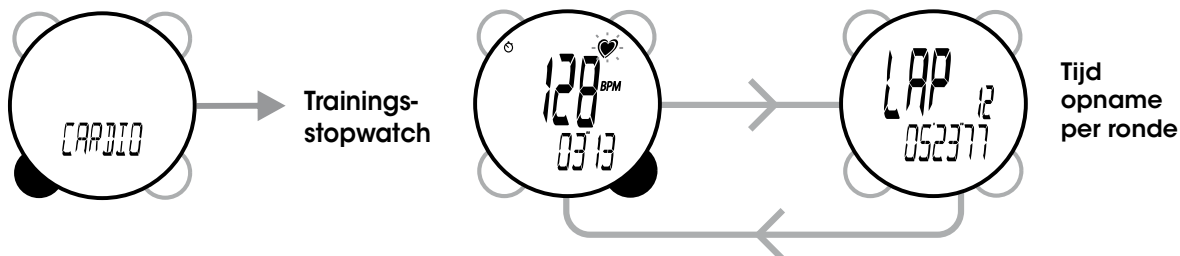
- Instelling van tijd, datum en de modus 12/24u.

Deze instellingen worden gedaan in de modus **SETTINGS**.

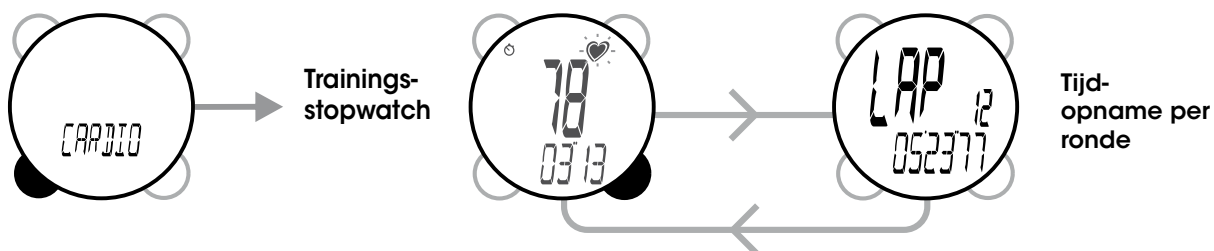
5 / Modus cardio (CARDIO)

Uw hartslagwaarden worden standaard in slagen per minuut weergegeven (**BPM is zichtbaar op het scherm**). Ze kunnen ook weergegeven worden in percentages van de maximale hartslagfrequentie (%). **BPM is niet meer zichtbaar op het scherm**. De keuze van de weergave kan in de modus **SETTINGS** gedaan worden bij de parameter **HR Units**

Weergave van de waarden in slagen per minuut (bpm):



Weergave van waarden van de maximale hartslagfrequentie in percentages (%):



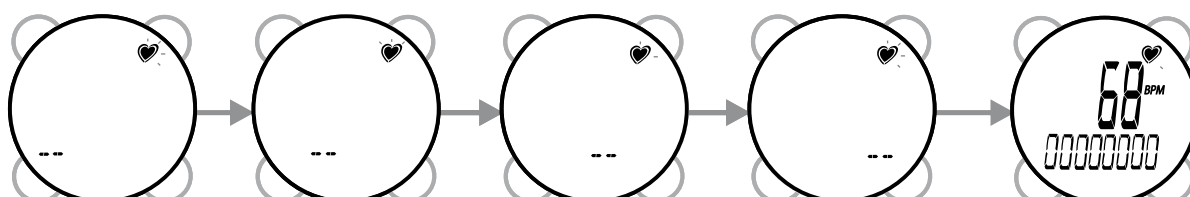
5.1/ Gebruik van de cardiomodus en hoofdgegevens

In deze modus is de hartslagfrequentie het belangrijkste gegeven.

BELANGRIJK:

- Om informatie omtrent uw hartslag te kunnen ontvangen, dient u de borstband te dragen. (Vergeet niet de band van te voren vochtig te maken). Wanneer de band goed zit zal deze automatisch beginnen met het verzenden van het hartslagsignaal. Voor meer informatie omtrent het plaatsen van de borstband, verwijzen we u naar schema 1 of paragraaf 3.
- Wij raden u tevens aan voordat u de cardiomodus gebruikt, te controleren of u de juiste persoonlijke gegevens (lengte, gewicht, doelzone) in de modus heeft ingevoerd (zie het bijbehorende hoofdstuk). Doet u dit niet, dan zouden de waarden die worden weergegeven foutief kunnen zijn. .

Bij het starten van de **CARDIO**, modus zal het horloge het signaal zoeken.



Het horloge ontvangt het signaal automatisch wanneer het zich binnen het ontvangstbereik van de band bevindt.

In dat geval zal het symbool (hart) links bovenin het scherm knipperen en de hartslag zal op de eerste regel weergegeven zijn.

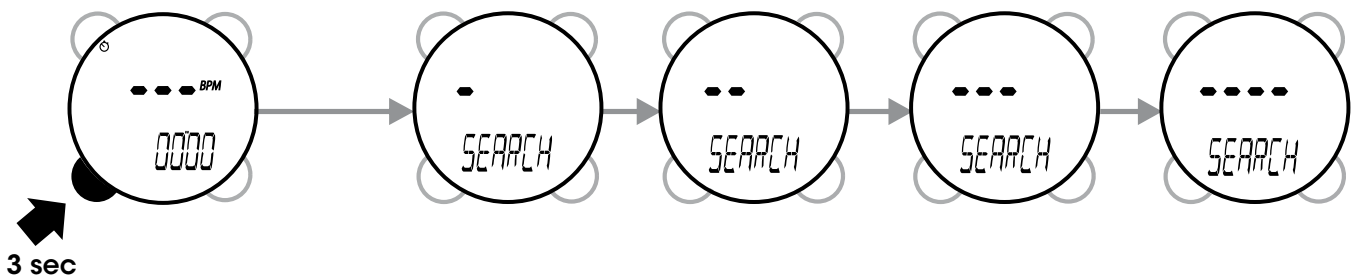


«Indien het signaal niet gevonden wordt, geeft het horloge «NO SIGNAL» weer.



Indien de verbinding gedurende 5 minuten verbroken is, zal de weergave overgaan op —.

Druk 3 sec op **MODE** om het zoeken naar een signaal weer in te schakelen. 🔄

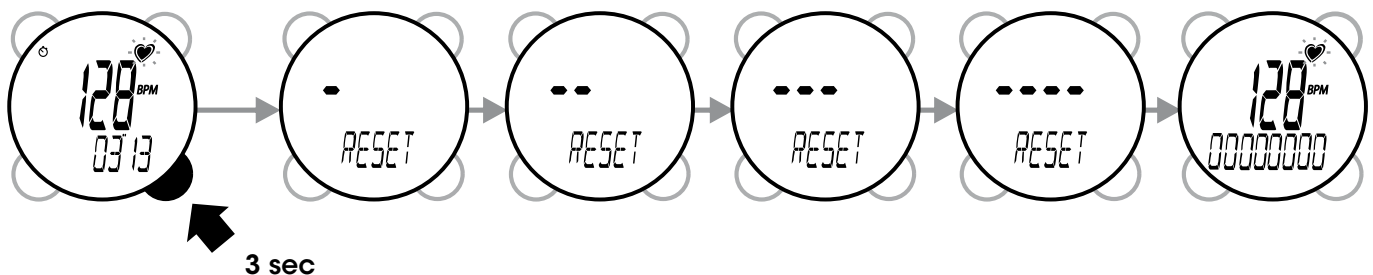


5.2/ Weergave van bijkomende informatie

Het is mogelijk de bijkomende informatie op de tweede regel te plaatsen door op **LAP/RESET** te drukken 🏠/✕

5.2.1 / Trainingsstopwatch

Dit is de standaard weergave wanneer u naar de modus cardio gaat. Druk op **START/STOP ▶||** om de stopwatch te starten. Druk vervolgens nogmaals op **START/STOP ▶||** om de stopwatch stoppen. Druk 3 seconden op **LAP/RESET 🏠/✕** om hem op 0 te resetten.



NB: 1. U kunt de stopwatch uitsluitend starten of stoppen indien deze wordt weergegeven op het scherm.

2. Wanneer de gebruiker van modus verandert tijdens het gebruik van de stopwatch, dan wordt in alle andere modi een symbool 🕒 weergegeven.

3. De stopwatch beslaat een tijdsduur van 0 tot 23u 59 min 59s.

5.2.2/ Ronde-informatie (LAP)

Tijdens uw training heeft u de mogelijkheid uw "rondetijd" op te nemen en op te slaan. (LAP). Hiervoor moet u op de knop **LAP/RESET** drukken terwijl de stopwatch is ingeschakeld. 🏠/✕

Het horloge geeft gedurende 5 seconden de "rondetijd" weer. U kunt vervolgens deze "rondetijden" raadplegen in de modus **DATA**, tijdens het bekijken van uw sessies. U kunt zoveel rondes maken als u wilt, maar alleen de laatste 50 zullen opgeslagen worden.

5.2.3/Doelzone (in percentages van de maximale hartslagfrequentie of in slagen per minuut)

Een doelzone is een zone van bepaalde hartslagfrequenties waarbinnen u de training wilt uitvoeren. Het horloge waarschuwt u wanneer het hart te snel of te langzaam slaat in verhouding met de ingestelde zone. Deze doelzone kan worden ingesteld in de modus **SETTINGS**. Ga voor meer informatie naar het betreffende onderdeel in de handleiding.

De doelzone zal in slagen per minuut uitgedrukt worden, maar u heeft de mogelijkheid het uit te drukken in percentages van de maximale hartslagfrequentie door de parameter **HR UNIT** te wijzigen in de modus **SETTING**.

NB: 1. De doelzone is ingeschakeld als het is ingesteld op **ON** (instelling in Settings) en als de trainingsstopwatch is gestart.

2. Wanneer de Bovengrens wordt overschreden, klinken er om de 10 seconden 2 beeps, en wordt het symbool (▲) op het scherm weergegeven. Wanneer de Ondergrens wordt overschreden, klinkt er om de 10 seconden 1 beep, en wordt het symbool (▼) op het scherm weergegeven.

3. Het is ook mogelijk om alleen een maximale of een minimale waarde in te stellen, door een van de twee in te stellen op een onbereikbare waarde (bijv. 30 bpm voor de ondergrens).

6/ Timer modus

6.1/ Principe van de modus TIMER

De functie dubbele timer maakt het mogelijk een aftelling met twee waarden die zich herhalen in te stellen, waardoor het mogelijk wordt een training te programmeren met daarin een verschillende inspanningstijd en een hersteltijd.

6.2 Gebruik van de modus Timer

Om de timer te gebruiken dient u de knop Mode ingedrukt houden totdat **TIMER** op het scherm verschijnt. Het horloge zoekt gedurende enkele seconden uw hartslag (zie hoofdstuk 5.1), als dat gebeurd is, kunt u de dubbele timer gebruiken met behulp van de volgende handelingen:

Druk op **START/STOP ►||** om de eerste timer te starten (**RUN**), uw horloge maakt een geluidsignaal zodra zijn aftelling is afgelopen en de tweede timer (**REST**) zal vervolgens geactiveerd worden.

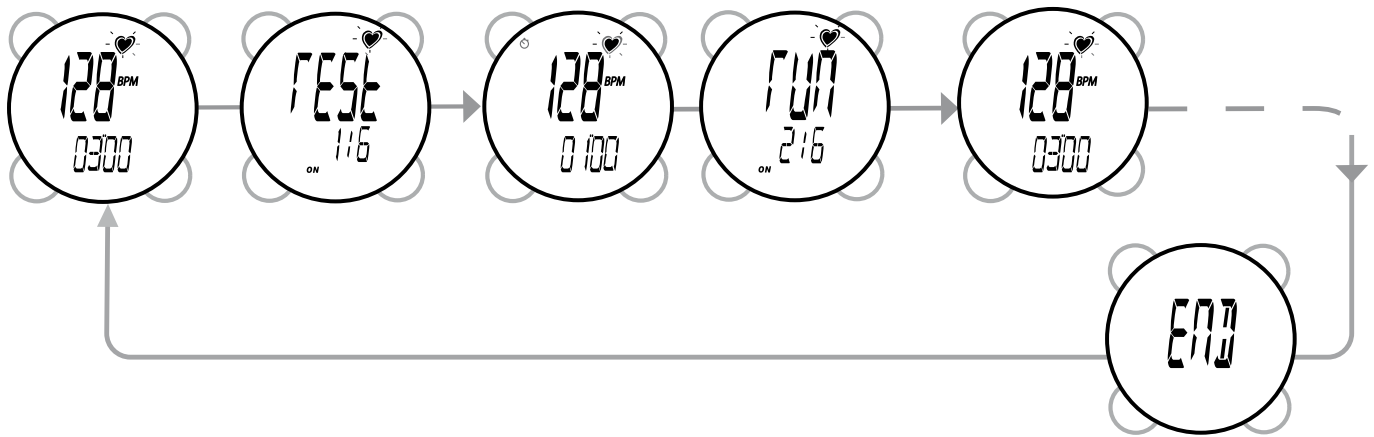
RUN → inspanningstijd

REST → rusttijd.

De twee timers zullen bovendien de een na de ander geactiveerd worden zo vaak als u de herhaling geprogrammeerd heeft, zonder extra handelingen uit te voeren. Het aantal herhalingen kan echter niet meer zijn dan 25.

De instelling van de timer wordt in de modus **SETTINGS** gedaan (zie hoofdstuk 8)

BIJV.: u programmeert een training met de volgende waarden: **RUN** 3min en **REST** 1 min en 2 herhalingen. Om de timer op welk moment dan ook tijdens de sessie te stoppen, druk op **START/STOP ►||**. Druk een tweede keer op de knop om de training te vervolgen.

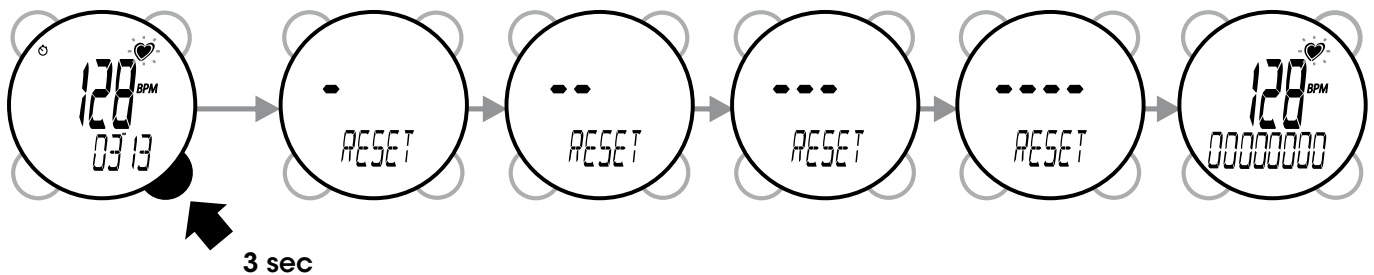


Tussen iedere herhaling geeft het horloge het nummer van de volgende herhaling weer, het totale aantal geprogrammeerde herhalingen en *RUN* of *REST*. *RUN* → trainingsfase

REST → rustfase.

Tijdens iedere herhaling is het mogelijk door op **LAP/RESET**  te drukken, kort het nummer en de fase van de herhaling weer te geven.

Druk als uw sessie klaar is of als de trainingsstopwatch gestopt is, langdurig op de knop **LAP/RESET** . "RESET" verschijnt op het scherm, houdt de knop gedurende 3 seconden ingedrukt. Uw sessie is gereset op 0.



7 / Modus trainingsoverzicht (DATA)

Regels voor het opslaan:

de trainingsregistratie wordt gestart zodra de stopwatch voor het eerst wordt ingeschakeld: indien een gebruiker op dat moment naar de modus **DATA** gaat, dan ziet hij 'NO DATA'. De gegevens worden in het geheugen opgeslagen op het moment dat de stopwatch wordt gestopt: de gebruiker die naar de modus **DATA** gaat ziet dan het trainingsoverzicht dat hij net heeft gedaan, evenals degenen die hij eerder heeft opgeslagen.

U kunt maximaal 5 sessies opslaan. Op het moment dat het geheugen van het horloge vol is, zal de oudste sessie automatisch worden gewist.

De opgeslagen sessie raadplegen:

De meest recente sessie wordt als eerste weergegeven. De sessies zijn identificeerbaar door de duur en de gebruikte modus « **CARDIO** » of « **TIMER** ».

Detail van de Cardio sessie:



Het raadplegen van de trainingsoverzichten:



Van de ene naar de andere sessie gaan door op **LAP/RESET** te drukken $\blacktriangleright/\times$. De inhoud van een sessie raadplegen door op **START/STOP** te drukken $\blacktriangleright\parallel$. Iedere druk op **LAP/RESET** $\blacktriangleright/\times$ laat de informatie van de gekozen sessie voorbij komen



Sessiedatum.



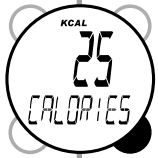
Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** wordt weergegeven) boven de duur van de training of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld.



Maximale hartslagfrequentie (**MAX HR**) in slagen per minuut (**Bpm** is weergegeven) boven de duur van de training of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld.



Verlopen tijd in de doelzone in uren minuten seconden. De waarde is 0 indien de doelzone is uitgeschakeld.



Totaal aantal kilocaloriën tijdens de training verbruikt.



Aantal gram vet dat tijdens de training is verbrand.



Gemaakte tijd in de eerste ronde (Lap1).



Tussentijd (*SPLIT*) van ronde 1.



Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** is weergegeven) boven ronde 1 of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld. **AVG HR** en het rondenummer (**LAP**) worden afwisselend weergegeven.



Gemaakte tijd in de 8ste ronde (Lap 8)



Tussentijd (*SPLIT*) van ronde 8



Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** is weergegeven) boven ronde 8 of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld. **AVG HR** en het rondenummer (**LAP**) worden afwisselend weergegeven.



Alle gegevens van de sessie zijn weergegeven.



Terug naar het beginscherm. Druk op **LAP/RESET** om de vorige sessie te raadplegen of op **START/STOP** om de inhoud van deze sessie opnieuw te bekijken.

Details van de Timer sessie:



Raadpleging van de trainingsoverzichten:



Druk op **LAP/RESET** om van de ene naar de andere sessie te gaan. \blacktriangle/\times . Druk op **START/STOP** $\blacktriangleright||$ om de inhoud van een sessie te raadplegen. Iedere druk op **LAP/RESET** \blacktriangle/\times laat de informatie van de gekozen sessie voorbij komen.



Sessiedatum.



Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** is weergegeven) boven de duur van de training of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld.



Maximale hartslagfrequentie (**MAX HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** weergegeven) boven de duur van de training of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld.



Totaal aantal kilocaloriën dat tijdens de training is verbruikt.



Aantal gram vet dat tijdens de training is verbrand.



Eerste opgeslagen looptijd (Run1) en de tijdsduur.



Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** wordt weergegeven) boven de inspanningstijd 1 of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld. **AVG HR** en het nummer van de ronde (**LAP**) worden afwisselend weergegeven.



Eerste opgeslagen rusttijd (Rest 1) en de tijdsduur.



Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) in Slagen per minuut (**Bpm** weergegeven) boven de rusttijd 1 of in percentages van de maximale frequentie (**BPM** niet weergegeven) indien de **HR Units** in % zijn ingesteld. **AVG HR** en het nummer van de ronde (**LAP**) worden afwisselend weergegeven.



Tweede opgeslagen looptijd (Run2) en de tijdsduur.



Gemiddelde hartslagfrequentie (**AVG HR**) boven de inspanningstijd 2 in Slagen per minuut (**Bpm**) of in percentages (%) indien de HR units in % zijn ingesteld, tijdens de eerste rusttijd (Run 2).

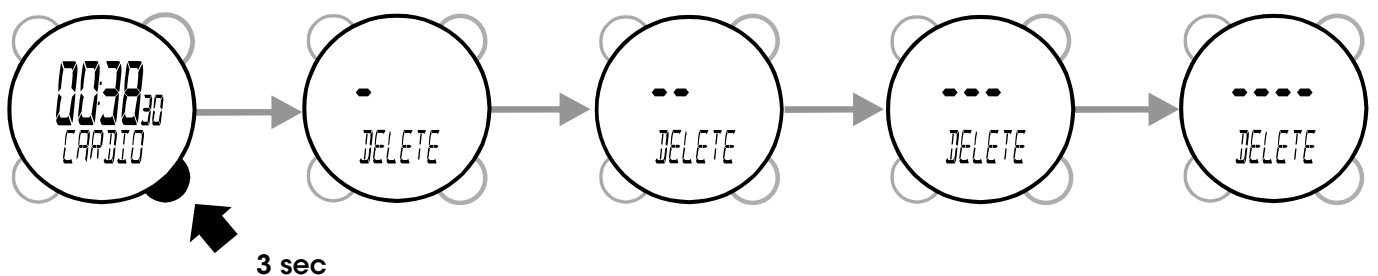


Alle gegevens van de sessie zijn weergegeven.








Terug naar het beginscherm. Druk op **LAP/RESET** om de voorgaande sessie te raadplegen of op **START/STOP** om de inhoud van deze sessie opnieuw te bekijken.

Sessies wissen







Kies de sessie die gewist moet worden, druk 3 seconden op **LAP/RESET** totdat het woord **DELETE** verdwijnt

8/ Modus parameters (Settings)

De algemene regel om een in te stellen parameter te kiezen is achtereenvolgens op **LAP/RESET**  te drukken, vervolgens de instellingsmodus in te voeren door op **START/STOP**  te drukken, de waarde vervolgens te verhogen of te verlagen door op **MODE**  of **LAP/RESET**  te drukken en uiteindelijk te bevestigen met **START/STOP** .

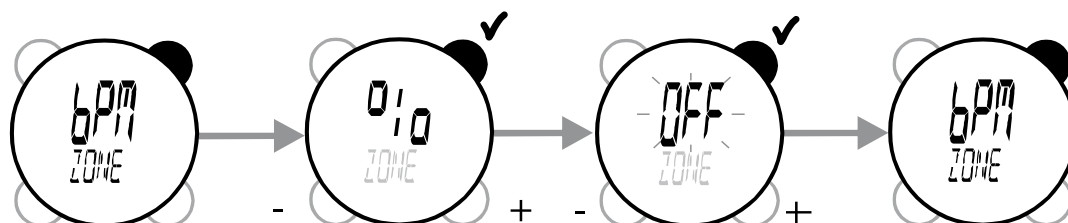


Praktische informatie:

- Tijdens het instellen, kunt u met de knop **LAP/RESET**  de waarde verhogen, met de knop **MODE**  kunt u hem verlagen.
- Om sneller in te stellen kunt u **LAP/RESET**  of **MODE**  ingedrukt houden waardoor de waarden sneller voorbijkomen.
- Indien tijdens het instellen gedurende 2 minuten geen enkele knop wordt ingedrukt, zal het horloge automatisch de instellingsmodus sluiten.




Instelling doelzone

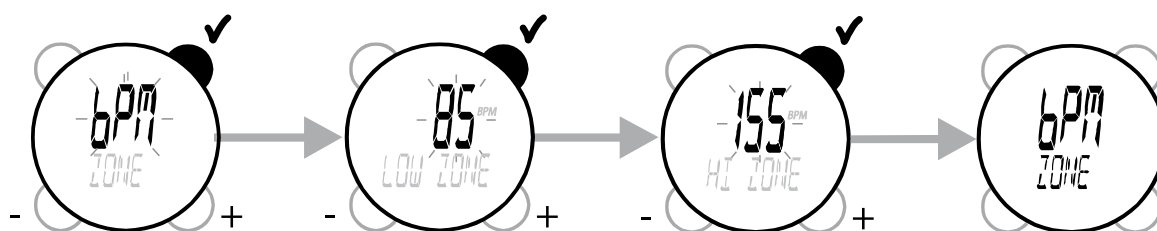
Bij het starten van de instelling van de doelzone, wordt het type doelzone weergegeven:



Of de doelzone is uitgeschakeld (**ZONE : OFF**), of hij is geactiveerd en weergegeven in slagen per minuut (**BPM**) of in percentages van de maximale hartslagfrequentie. Het horloge geeft dan afwisselend de gekozen modus en de waarden van de zone weer.

De wijziging van de hoge en lage waarden in één van de twee weergavemogelijkheden zal automatisch in de andere modus gewijzigd worden.






Indien u de modus van de doelzone wilt wijzigen, kies dan met behulp van **START/STOP** , en wijzig door op **LAP/RESET** te drukken . Bevestig uw keuze door nogmaals op **START/STOP** te drukken , u heeft nu toegang tot de instelling van de waarden van de doelzone.



Instelling van de Timer

De instelling van de modus **TIMER** wordt gedaan in de modus **SETTINGS**, druk een aantal keer op de knop Mode om er te komen.

Voer eenmaal in **SETTINGS** de volgende handelingen uit:

- Druk op één keer op **LAP/RESET** , **SET TIMER** verschijnt op het scherm.
- Druk op **START/STOP** , u krijgt toegang tot Premier Timer **RUN** (inspanning). Stel het aantal seconden in met de knoppen **LAP/RESET**  (+) en **MODE**  (-).
- Druk op **START/STOP**  om het aantal minuten in te stellen. Stel het aantal minuten in met

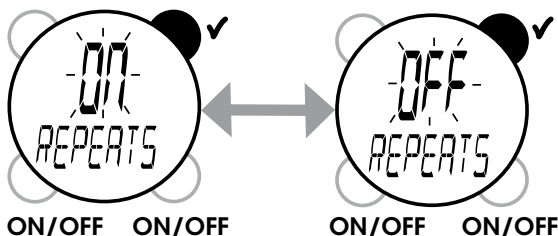
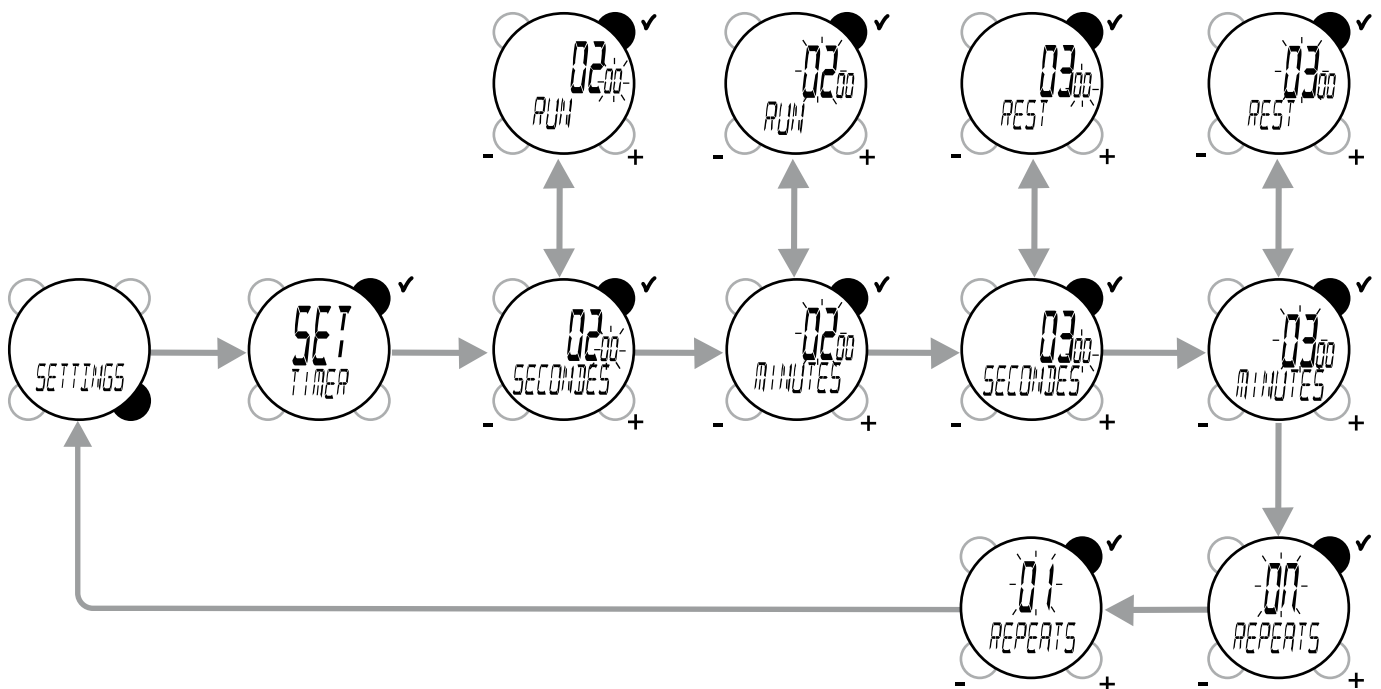
behulp van de knoppen **LAP/RESET** ∇/\times (+) en **MODE** circular arrow (-).

- Druk op **START/STOP** $\blacktriangleright||$, u krijgt toegang tot de Second Timer **REST** (recuperatie). Het aantal seconden instellen met behulp van de knoppen **LAP/RESET** ∇/\times (+) en **MODE** circular arrow (-). Op **START/STOP** $\blacktriangleright||$ drukken om het aantal minuten in te stellen. Het aantal minuten instellen met behulp van de knoppen **LAP/RESET** ∇/\times (+) en **MODE** circular arrow (-).
- Door op **START/STOP** $\blacktriangleright||$ te drukken, heeft u de mogelijkheid om de eerder ingestelde herhalende timers in- of uit te schakelen, gebruik hiervoor de knoppen **LAP/RESET** ∇/\times (+) of **MODE** circular arrow (-), **ON** of **OFF** wordt op het scherm weergegeven.

Indien "ON" is geselecteerd druk op **START/STOP** $\blacktriangleright||$, u kunt dan het aantal herhalingen van de timers instellen.

Stel het in met behulp van de knoppen **LAP/RESET** ∇/\times (+) en **Mode** (-).

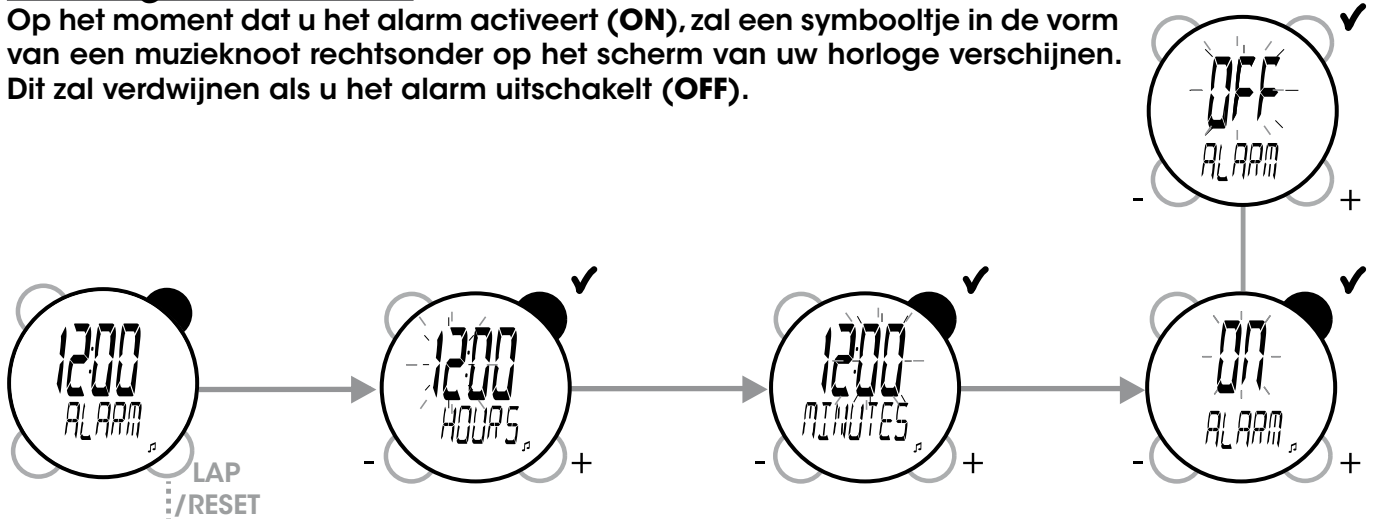
Zodra de instelling is uitgevoerd, heeft u twee mogelijkheden. U wilt de andere parameters van uw hartslagfrequentiemeter instellen, druk hiervoor eenmaal op **LAP/RESET** als u terug bent bij de weergave **SET TIMER** ∇/\times . U wilt de modus **SETTINGS** verlaten, druk eenmaal op de knop **MODE** circular arrow .



Inschakeling/uitschakeling van de herhalingen van de timers:

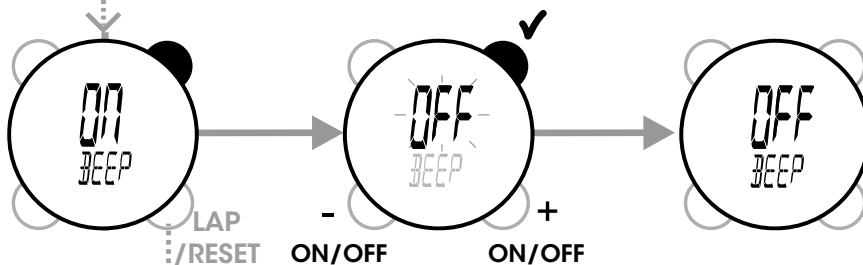
Instelling van het alarm

Op het moment dat u het alarm activeert (ON), zal een symbooltje in de vorm van een muzieknoet rechtsonder op het scherm van uw horloge verschijnen. Dit zal verdwijnen als u het alarm uitschakelt (OFF).



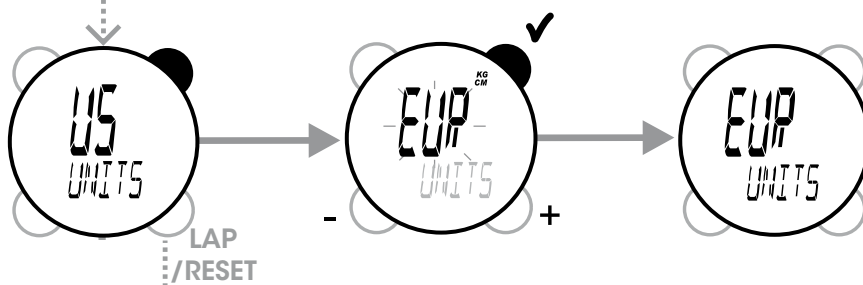
Instelling geluidssignaal

U kunt het geluid van de toetsen activeren (ON of uitschakelen (OFF)).

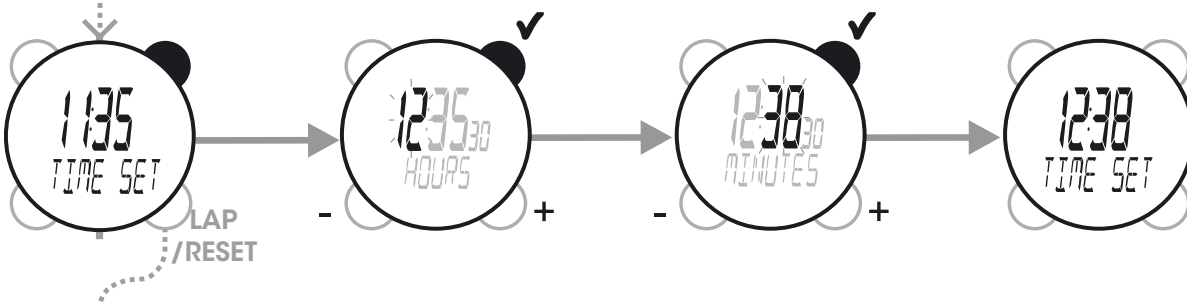


Instelling van het eenhedensysteem.

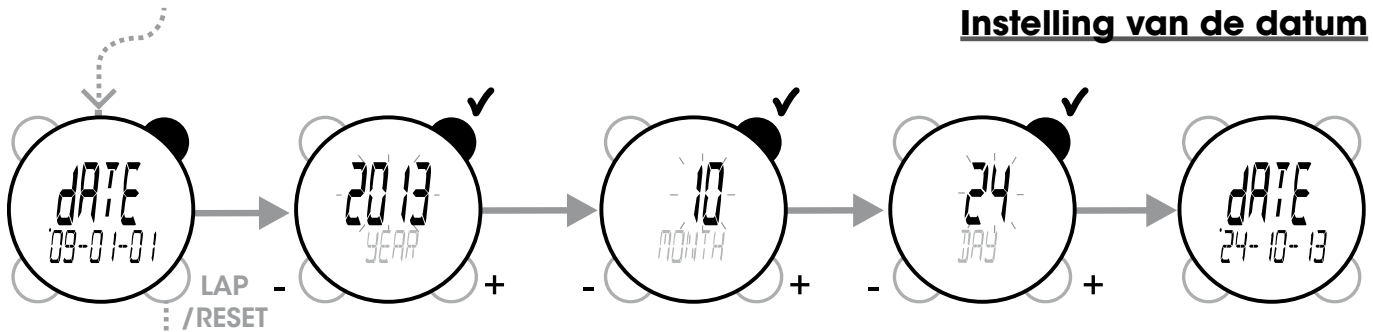
U kunt het horloge gebruiken met Angelsaksische eenheden (gewicht in ponden, lengte in inches, weergave tijd in 12H AM en PM en omgekeerde weergave van de datum), of met Europese eenheden (gewicht in kg, lengte in cm, tijd in 24u, datum in DD-MM-JJ).



Instelling van de tijd

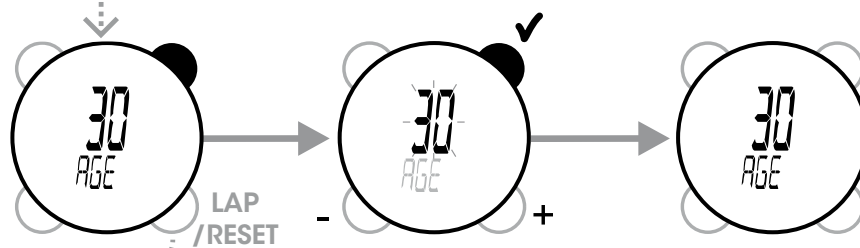


Instelling van de datum

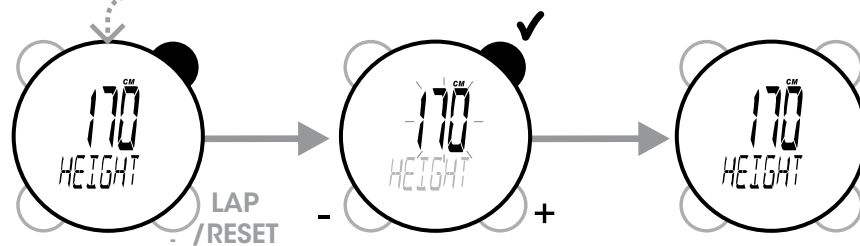


U kunt de seconden niet instellen op een bepaalde waarde, maar u kunt ze resetten op 0 door te bevestigen met **START/STOP ►II**.

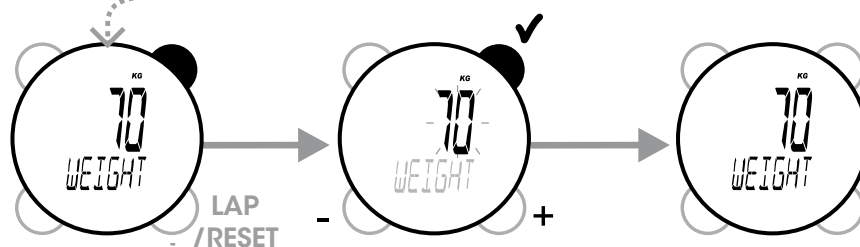
Persoonlijke gegevens invoeren



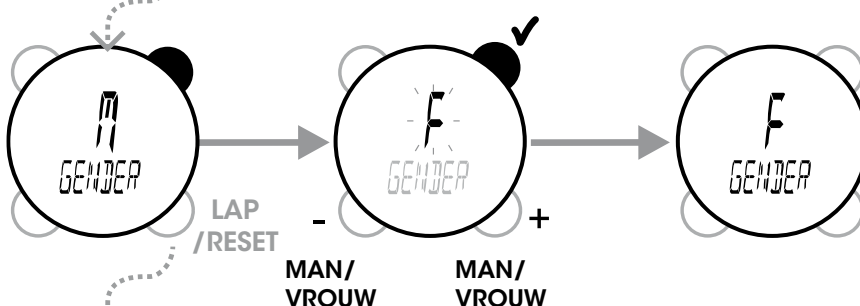
Instelling leeftijd (in jaren).



Instelling lengte (de eenheid wordt weergegeven volgens het ingestelde systeem: cm (centimeters) of inch (inches)).



Instelling gewicht (de eenheid wordt weergegeven volgens het ingestelde systeem: kg (kilogram) of lb (ponden)).

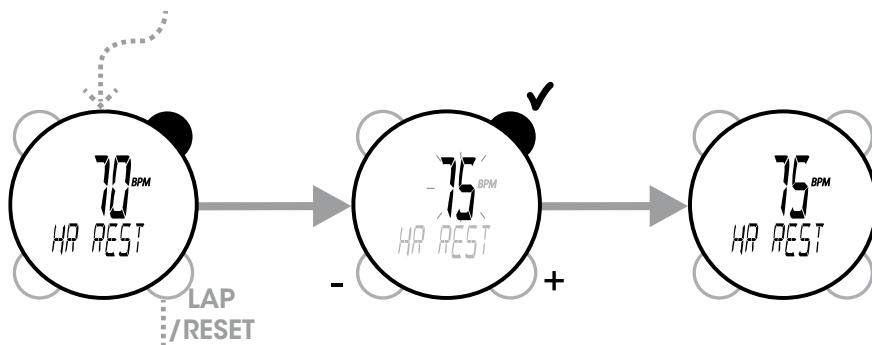


Geslacht (man (M) of vrouw (F))

Instelling van de rusthartslag

De rusthartslag is medebepalend voor het aantal gram vet dat tijdens de training verbrand is. Om de rusthartslag te bepalen, blijft u na het ontwaken liggen. Blijf zo rustig mogelijk liggen,

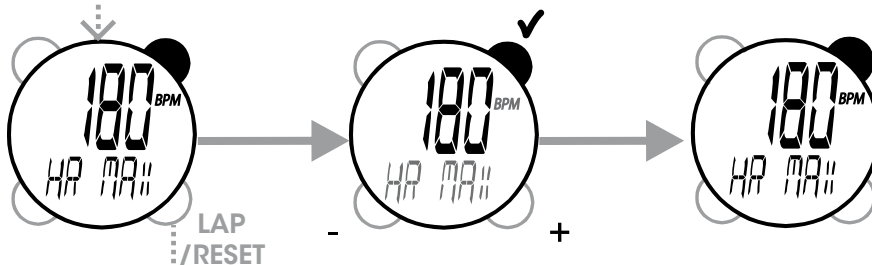
en meet na enkele minuten uw hartslagfrequentie. Herhaal dit enkele dagen, en bereken het gemiddelde van deze metingen.



Hij wordt op dezelfde wijze ingesteld als de andere parameters **START/STOP ▶||** om te kiezen, **LAP/RESET ▶/X** en **MODE** om de waarde in te stellen, **START/STOP ▶||** om de waarde te bevestigen.

Instelling van de maximale hartslagfrequentie

De maximale hartslagfrequentie is de hoogste hartslag die u tijdens de inspanning kunt bereiken. De standaardwaarde is 220 - Leeftijd. Deze waarde beïnvloedt de hartslagfrequentie die in percentages van de **HF max** wordt uitgedrukt. U vindt in hoofdstuk 10 «Trainingsprincipes» een veldtest om uw maximale hartslagfrequentie te meten.

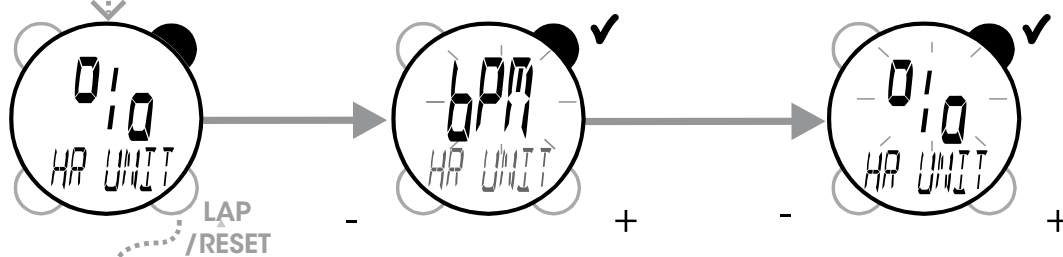


Hij wordt op dezelfde wijze ingesteld als de andere parameters **START/STOP ▶||**, om te kiezen **LAP/RESET ▶/X** en **MODE** om de waarde in te stellen, **START/STOP ▶||** om de waarde te bevestigen.

Instelling van de weergave van de hartslagfrequentie

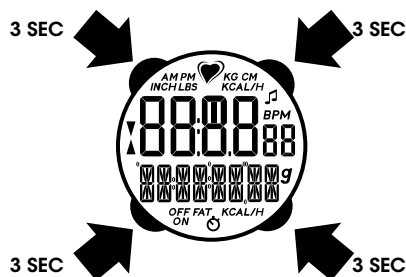
Deze parameter maakt het mogelijk uw hartslagfrequentie en de doelzone, ofwel in slagen per minuut, of in percentages van de maximale hartslagfrequentie weer te geven.

Gebruik de waarde waarnaar uw voorkeur uitgaat.



Bij het starten van de modi **CARDIO** en **TIMER** zal de weergave van de maximale hartslagfrequentie weergegeven worden in percentages in het volgende tijdelijke venster

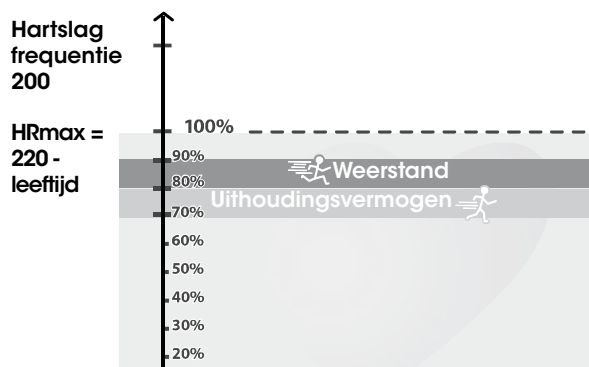
9 / Het horloge resetten



Op het scherm worden kort alle segmenten weergegeven, waarna het horloge automatisch gereset wordt.

10 / Trainingsprincipes

Indien u doeltreffend en veilig wilt trainen, is het noodzakelijk om kennis te nemen van een aantal fysiologische trainingsprincipes. De hieronder gegeven adviezen zijn een aanwijzing voor gezonde en sportieve personen, die geen ziekteverschijnselen vertonen. We raden u dringend aan om het advies van een arts in te roepen voor het instellen van de exacte trainingszones. **Ken uw grenzen, ga er niet overheen!!**



Belangrijke waarden

Om optimaal te kunnen profiteren van uw trainingsactiviteiten, dient u eerst uw maximale hartslag (**HRmax**) vast te stellen; deze wordt uitgedrukt in slagen per minuut (**bpm**). U kunt een schatting maken van de **HFmax** met de volgende berekening: **HRmax = 220 - uw leeftijd**. Een veldtest zal niettemin een nauwkeuriger waarde verschaffen.

T Trainingszone

Gedurende een trainingsprogramma waarbij u aan uw fitheid werkt, geven verschillende trainingszones verschillende specifieke resultaten voor verschillende doelen. Het percentage van verbruikte energie afkomstig uit suikers of uit vetten verandert met de intensiteit van de training.

- **In de uithoudingszone (70 tot 80% HF max)** traint de sporter de basisconditie, de lange afstanden en zijn algemene uithoudingsvermogen. Het is de snelheid die u langer dan een uur kunt volhouden. De energieverbranding wordt gedeeltelijk uit vet gehaald, wat toeneemt naar mate de duur van de training.
- **In de weerstandzone (80 tot 90% HF max)** traint de sporter om het hart en musculatuur te ontwikkelen, de gemiddelde afstandsnelheid en het uithoudingsvermogen bij maximale inspanning. Het is de snelheid die u gebruikt bij een 5 tot 10 km-wedstrijd. Deze snelheid voelt niet meer comfortabel aan, en u wordt snel moe. De energie wordt voornamelijk uit suikers gehaald, met name indien u deze snelheid niet langer dan een half uur kunt volhouden.

Bijv.: Een sporter van 30 jaar die aan aerobe duursport doet om zijn inspanningsweerstand te vergroten en zijn tijd op de halve marathon te verbeteren. Het meest doeltreffende trainingsgebied voor deze sporter is de zone van de weerstandstraining.

11 / Storingen oplossen

11.1/ Abnormale hartslagfrequentie

U constateert behoorlijke schommelingen in uw hartslagfrequentie.

Controleer of de borstband goed is geplaatst en of de sensoren vochtig zijn (schema 1, pag.1):

Door elektromagnetische storingen in de omgeving kunnen zich interferenties voordoen. Hierdoor kan de meting en registratie van de hartslag tijdelijk onstabiel en onnauwkeurig worden. Dit wordt voornamelijk waargenomen in de nabijheid van hoogspanningkabels, bovenleidingen, stoplichten, televisies, automotoren, bepaalde gemotoriseerde sportuitrustingen, mobiele telefoons, computerschermen, magnetrons of wanneer u door een elektronisch veiligheidspoortje gaat.

Ook kunnen er andere redenen zijn voor een afwijkende hartslag:

- Kleding die tegen de borstband stoot of kleding die statisch geladen is.
- Een sterk behaarde borstkas.
- Sporen van vuil op de borstband.

Wanneer er een niet-stabiele hartslag wordt weergegeven, dan is het raadzaam om eerst na te gaan of bovengenoemde situaties de oorzaak zouden kunnen vormen van het probleem.

11.2/ Detectie van de borstband

Indien  niet knippert:

- Verklein de afstand tussen borstband en horloge.
- Controleer of de borstband wel goed zit, pas zo nodig aan, en bevochtig de sensoren grondig.
- Controleer de batterijen, met name die in de borstband.

In modus **CARDIO** of **TIMER** synchroniseer het horloge door de knop lang ingedrukt te houden. **MODUS** . (zie hoofdstuk 5.1)



Indien de verbinding met de band tijdelijk is verbroken, dan wordt op de hoofdregel een 0 weergegeven.



Indien de verbinding langer dan 5 minuten verbroken is, dan zal de weergave overgaan op —. Om het zoeken naar een signaal te reactiveren, druk 3s op **MODUS** . Er wordt opnieuw naar het signaal gezocht. (zie hoofdstuk 5.1)

11.3/ Gebruiksadvies voor dragers van een coronaire Stent

Een coronaire Stent kan de verzending van het signaal van de hartslagfrequentie van de hartslagband naar het horloge verstoren. In dat geval raden we u aan om de borstband iets verder naar beneden, onder de borstspieren te dragen.

11.4/ Abnormaal knipperen van de weergave, of verstoorde functie

Waarschijnlijk is de batterij bijna leeg, en dient deze vervangen te worden.

12/ Technische kenmerken

	Horloges	Hartslagmeter band
Waterdichtheid	5 ATM	1 ATM
Autonomie naargelang het sportgebruik van het product (met de band)		
1 uur/week	20 maanden	32 maanden
4 uur/week	15 maanden	10 maanden
Geheugen	5 sessies, 50 rondes (CARDIO) of 25 herhalingen (TIMER) per sessie	
Toegestane waardenmarge		
Doelzone hartslagfrequentie	30 - 230 slagen per minuut	
Hartslagfrequentie	30 - 230 slagen per minuut	
Communicatieprotocollen	5.3 Khz gecodeerd	5.3 Khz gecodeerd
Transmissiebereik	1 m bij gebruik 0,5 m bij detectie	1 m bij gebruik 0,5 m bij detectie
Werkings temperatuur	-10°C tot 50°C	-10°C tot 50°C
Batterijen	CR 2032	CR 2032
Gewicht	48 g.	64 g.

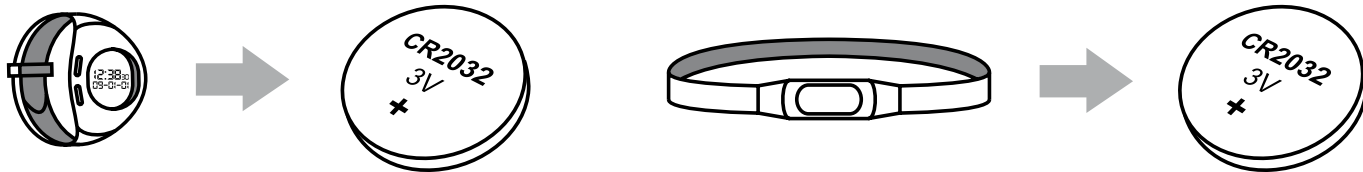
13 / Beperkte garantie

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 apparaat 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.

14 / Batterijen



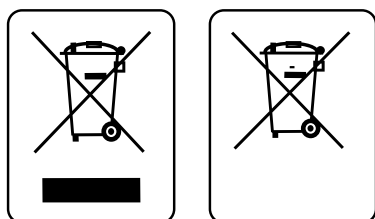
Horloge



Let op: een abnormaal knipperen van items op het scherm of een andere functieafwijking wil over het algemeen zeggen dat de batterij van het horloge leeg is en dat deze vervangen moet worden. Het vervangen van de batterij: ga naar het verkooppunt waar u het product heeft gekocht. Wanneer u de batterij zelf vervangt beschadigt u mogelijk het product en tast u de waterdichtheid aan. Bovendien vervalt de garantie. De levensduur van de batterij wordt beïnvloed door de opslagduur in de winkel en de manier waarop u het product gebruikt.

Borstband

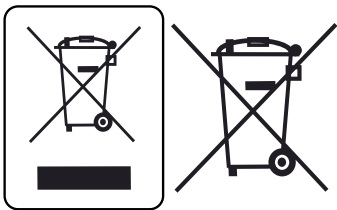
Indien de waarden van de hartslagfrequentie onsamenhangend worden, of indien de ontvangst van het hartslagsignaal verstoord is terwijl het horloge zich binnen het normale ontvangstbereik bevindt, dan dient mogelijk de batterij van de borstband vervangen te worden. U kunt zelf zonder speciale hulpmiddelen de batterij van de borstband vervangen (schema 4). Neem in geval van problemen contact op met de verkoper.



Werp de batterijen of de accu evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen.

15 / Contact





NL► Dit product en de bijbehorende batterijen mogen niet weggegooid worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. 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.

GEONAUTÉ.COM

oxylane

OXYLANE

4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

