

EN

FR

ES

DE

IT

NL

PT

PL

HU

RO

SK

CS

SV

BG

HR

SL

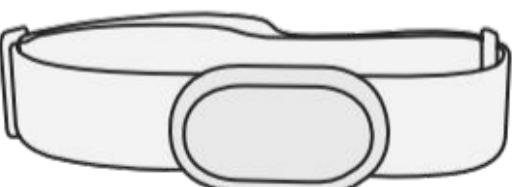
EL

TR

RU

AR

DECATHLON | Kalenji



KALENJI HR300

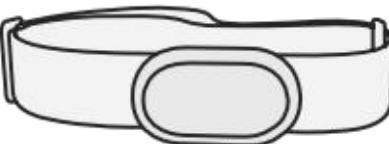
TABLE OF CONTENTS

- 1. CONTENTS**
- 2. FIRST USE**
 - 2.1 Starting the watch
 - 2.2 Intuitive help
- 3. HEART RATE MONITOR BELT**
 - 3.1 Installing the belt
 - 3.2 Precautions for use
- 4. START AND FOLLOW AN ACTIVITY**
 - 4.1 Free mode
 - 4.2 Interval training mode
- 5. VIEW YOUR ACTIVITY**
- 6. SETTINGS**
 - 6.1 Adjust the time, date, alarm and language
 - 6.2 Adjust the activity settings
 - 6.3 Adjust user settings
 - 6.4 Adjust the activity settings
- 7. BATTERY**
- 8. PRECAUTIONS FOR USE**
- 9. CONTACT US**

1. CONTENTS



Heart rate monitor belt



2. FIRST USE

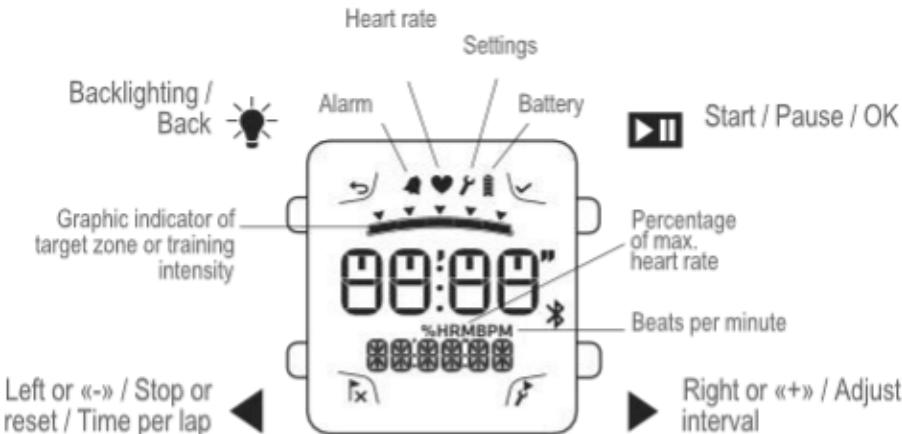
2.1 Starting the watch

- Press for 3 seconds
- Adjust the watch by using the and buttons to move through the options and to confirm (language time data gender date of birth units size weight).

2.2 Intuitive help

Adjustment principle for each setting:

- Press to go to the modes.
- Choose with then confirm.
- Go back with

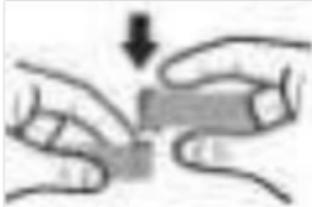


3. HEART RATE MONITOR BELT

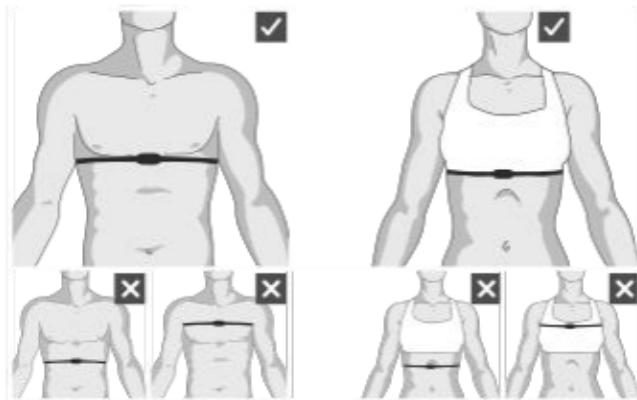
3.1 Installing the belt



a. Moisten the electrodes on the belt to optimise the heart rate signal reception.



b. Open the belt using the clip located on the side of the belt



- c. Place the belt on your torso and close it
- d. Tighten the belt, making sure that the electrodes are pressed against your torso.

3.2 Precautions for use

This device is designed for use in sports and leisure activities. It is not a medical monitoring device. The information on this device or in this booklet is for guidance only and should only be used to monitor a medical condition after consulting and obtaining agreement from your doctor.

Finally, due to possible interference caused by the radio transmission system, we recommend that cardiac pacemaker wearers do not use a heart rate monitor using this technology.

4. START AND FOLLOW AN ACTIVITY

4.1 Free mode

This mode enables you to follow your sports activity.

4.1.1 Launch an activity

- Press  to go to the modes.
- Confirm  by choosing **ACTIVITY**
- Choose the **ACTIVITY** mode with  then confirm 
- Press  to launch the activity.

4.1.2 Pause

- Press 

4.1.3 Stop an activity

- Press 
- Press 
- Save  or don't save  with  then confirm 
=

4.2 Interval training mode

Create your interval training by defining:

- **WARM UP** : your warm-up time.
- **ACTION** : your acceleration time / quick exercises.
- **REST** : your recovery time / slow exercises.
- **REPEAT** : the number for acceleration (**ACTION**) and recovery (**REST**) in a series.
- **SERIES** : the number of exercise series **ACTION - REST**
- **BREAK** : your time between 2 exercise series *!!*. **ACTION - REST**
- **COOL** : your time for finishing the session/stretching.

4.2.1 Access interval training mode

- Press  to go to the modes.
- Confirm  by choosing **ACTIVITY**
- Choose the **INTERVAL** mode with  then confirm 
- During first use, adjust your workout with  then confirm 

If you want to change your workout, go to the workout mode, press  then adjust with  then confirm 

Press  to launch an activity.

4.2.2 Change data screen during an activity

- Press 

4.2.3 Pause

- Press 

4.2.4 Stop an activity

- Press 
- Press 
- Save  or don't save  with  then confirm 

5. VIEW YOUR ACTIVITY

5.1 View the sessions

You can view the information from your sessions directly on your watch:

- Press  to go to the modes.
- Choose **HISTORY** with  then confirm 
- Choose the activity you want with  then confirm 

6. SETTINGS

6.1 Adjust the time, date, alarm and language

- Press  to go to the modes.
- Confirm  by choosing **SETTINGS**
- Choose **GENERAL** with  then confirm 
- Choose **TIME** to adjust the time, **DATE** to adjust the date, **ALARM** to adjust the alarm with  then confirm 
- To activate the alarm, select **ON** in the alarm mode with  then confirm 

6.2 Adjust the activity settings

(from the time screen)

- Press  to go to the modes.
- Confirm  by choosing **SETTINGS**
- Choose **ACTIVITY** with  then confirm 
- For each setting, choose with  then confirm 
- Choose the unit of measurement for heart rate > **SETTINGS FC BPM** or in **% Fcmax** (maximum heart rate %).

6.3 Adjust user settings

(from the time screen)

- Press  to go to the modes..
- Confirm  by choosing **SETTINGS FC BPM**
- Choose **USER** with  then confirm 

- For each setting, choose with then confirm
- M : man / F : woman.
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : resting heart rate.
- Max. HR : maximum heart rate.

6.4 Pairing the heart rate monitor belt

The cardio frequency belt must be paired with the watch in order to be recognised.

It is therefore necessary to pair it again if you use a new heart rate monitor belt. To pair the belt, place it on your torso, following the instructions in section 3.1

- Press to go to the modes.
- Confirm by choosing SETTINGS FC BPM
- Choose BELT

7. BATTERY

Battery: CR2032 battery

Waterproof design: 5 ATM, swimming resistant.

7.1 Warning



Watch battery flat



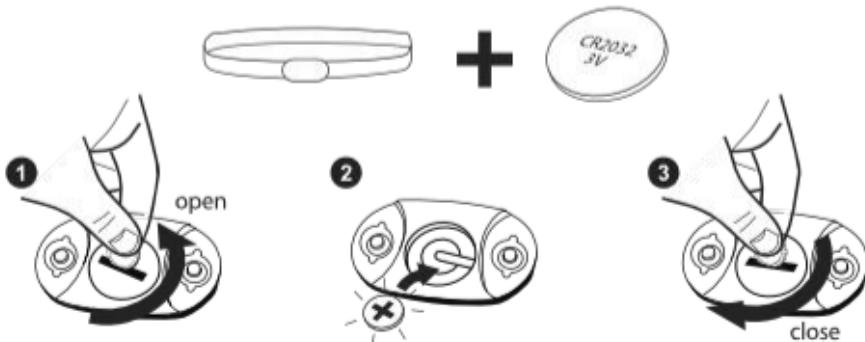
Belt battery flat

7.2 Changing the battery

7.2.1 Watch

To change your watch's battery, contact your Decathlon store's workshop. If you change it yourself, you risk damaging the seal and losing the waterproofing.

7.2.2 Belt



8. PRECAUTIONS FOR USE



9. CONTACT US

We would like your feedback on the quality, functionality and use of our products: <https://www.supportdecathlon.com/>

We will reply as soon as possible



EN This product complies with the RED Directive 2014/53/EU. The EU declaration of conformity is available via the following link:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

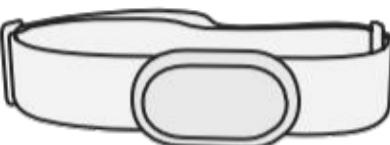
SOMMAIRE

- 1. CONTENU**
- 2. PREMIÈRE UTILISATION**
 - 2.1 Démarrage de la montre
 - 2.2 Aide intuitive
- 3. CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE**
 - 3.1 Mise en place de la ceinture
 - 3.2 Précautions d'usage
- 4. DÉMARRER ET SUIVRE UNE ACTIVITÉ**
 - 4.1 Mode libre
 - 4.2 Mode fractionné
- 5. VISUALISER SON ACTIVITÉ**
- 6. RÉGLAGES**
 - 6.1 Régler l'heure, la date, l'alarme et la langue
 - 6.2 Régler les paramètres d'activité
 - 6.3 Régler les paramètres utilisateur
 - 6.4 Appairage ceinture cardiofréquencemètre
- 7. PILE**
- 8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**
- 9. CONTACTEZ-NOUS**

1. CONTENU



Ceinture cardiofréquencemètre



2. PREMIÈRE UTILISATION

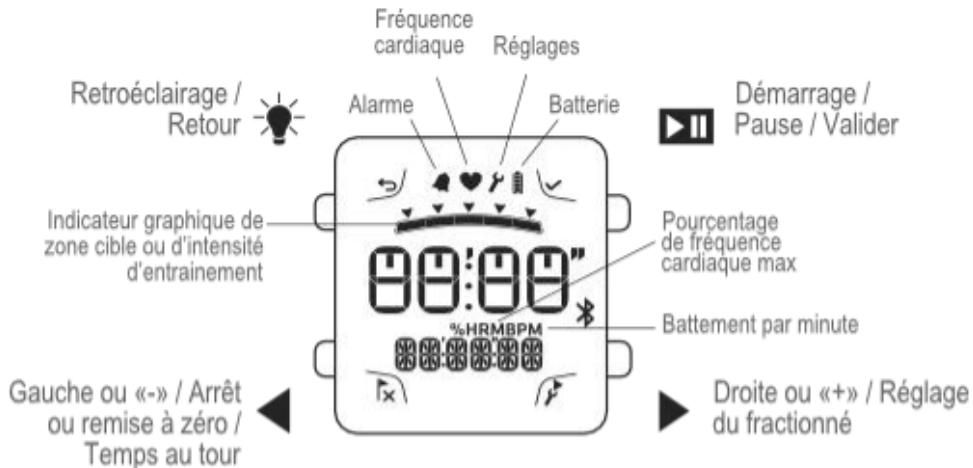
2.1 Démarrage de la montre

- Appuyez sur pendant 3 secondes
- Réglez la montre en utilisant les boutons et pour avancer et pour valider (langue heure date genre date de naissance unités taille poids).

2.2 Aide intuitive

Principe d'ajustement pour chaque réglage :

- Appuyez pour aller dans les modes.
- Choisissez avec puis validez.
- Retour en arrière avec

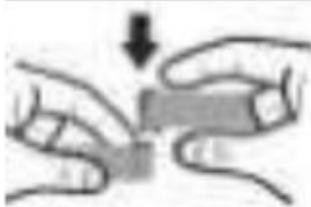


3. CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

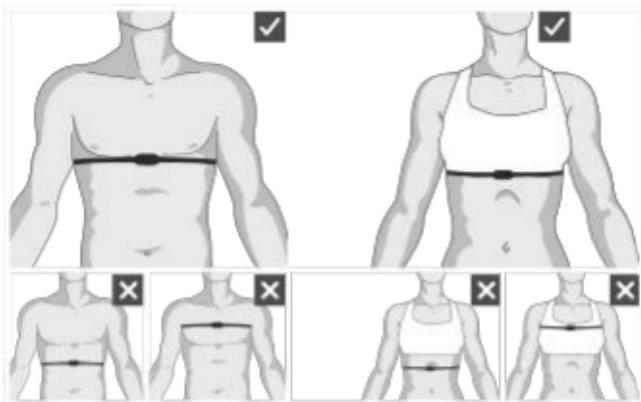
3.1 Mise en place de la ceinture



a. Humidifiez les électrodes de la ceinture afin de d'optimiser la réception du signal de fréquence cardiaque.



b. Ouvrez la ceinture à l'aide de l'attache placée sur le côté de la ceinture



- c. Placez la ceinture sur votre torse et refermez la
- d. Serrez correctement la ceinture en vous assurant que les électrodes soient bien plaquées contre votre torse.

3.2 Précautions d'usage

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 avec votre médecin.

Enfin à cause 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.

4. DÉMARRER ET SUIVRE UNE ACTIVITÉ

4.1 Mode libre

Ce mode vous permet de suivre votre activité sportive.

4.1.1 Lancer une activité

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Validez  en choisissant **ACTIVITE**
- Choisissez le mode **LIBRE** avec  puis validez 
- Appuyez  pour lancer l'activité.

4.1.2 Mettre en pause

- Appuyez sur 

4.1.3 Arrêter une activité

- Appuyez sur 
- Appuyez sur 
- Sauvegardez  ou ne pas sauvegarder  avec  puis validez 

4.2 Mode fractionné

Créez votre entraînement fractionné en définissant :

- **ECHAUFF** : votre temps d'échauffement.
- **ACTION** : votre temps d'accélérations / exercices rapides.
- **REPOS** : votre temps de récupération / exercices lents.
- **REPETITION** : le nombre d'accélération (**ACTION**) et de récupération (**REPOS**) dans une série.
- **SERIE** : le nombre de série d'exercices **ACTION-REPOS**
- **PAUSE** : votre temps entre 2 séries d'exercice **ACTION-REPOS**
- **RECUP** : votre temps de fin de séance / d'étirement.

4.2.1 Accéder au mode fractionné

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Validez  en choisissant **ACTIVITE**
- Choisissez le mode **FRACTIONNE** avec  puis validez 
- Lors de la première utilisation réglez votre entraînement avec  puis validez 

Si vous souhaitez modifier votre entraînement, allez dans le mode entraînement, appuyer sur  puis régler avec  puis validez 

Appuyez  pour lancer l'activité.

4.2.2 Changer d'écran de données pendant l'activité

- Appuyez sur 

4.2.3 Mettre en pause

- Appuyez sur 

4.2.4 Arrêter une activité

- Appuyez sur 
- Appuyez sur 
- Sauvegardez  ou ne pas sauvegarder  avec  puis validez 

5. VISUALISER SON ACTIVITÉ

5.1 Visualiser les séances

Vous pouvez visualiser les informations de vos séances directement dans votre montre :

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Choisissez **HISTORIQUE** avec  puis validez 
- Choisissez l'activité que vous souhaitez avec  puis validez 

6. RÉGLAGES

6.1 Régler l'heure, la date, l'alarme et la langue

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Validez  en choisissant REGLAGES
- Choisissez GENERAL avec  puis validez 
- Choisissez HEURE pour régler l'heure, DATE pour régler la date, ALARME pour régler l'alarme avec  puis validez 
- Pour activer l'alarme, sélectionnez ON dans le mode alarme avec  puis validez 

6.2 Régler les paramètres d'activité

(à partir de l'écran heure)

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Validez  en choisissant REGLAGES
- Choisissez ACTIVITE avec  puis validez 
- Pour chaque paramètre, choisissez avec  puis validez 
- Choisissez l'unité de mesure de la fréquence cardiaque > REGLAGE FC BPM ou en % Fcmax (% fréquence cardiaque maximale).

6.3 Régler les paramètres utilisateur

(à partir de l'écran heure)

- Appuyez  pour aller dans les modes..
- Validez  en choisissant REGLAGE
- Choisissez UTILISATEUR avec  puis validez 

- Pour chaque paramètre, choisissez avec puis validez
- M : homme / F : femme.
- AGE
- TAILLE
- POIDS
- FC repos : fréquence cardiaque au repos.
- FC max : fréquence cardiaque maximum.

6.4 Appairage ceinture cardiofréquencemètre

La ceinture cardiofréquencemètre doit être obligatoirement appairée avec la montre pour être reconnue.

Il est donc nécessaire d'effectuer un nouvel appairage dans le cas où vous utilisez une nouvelle ceinture cardiofréquencemètre.

Pour effectuer l'appairage, placez votre ceinture sur votre torse en suivant les instructions du paragraphe 3.1

- Appuyez pour aller dans les modes.
- Validez en choisissant REGLAGE
- Choisissez CEINTURE

7. PILE

Batterie : Pile CR2032

Etanchéité : 5 ATM, résistant à la nage.

7.1 Avertissement



Pile de la montre déchargée



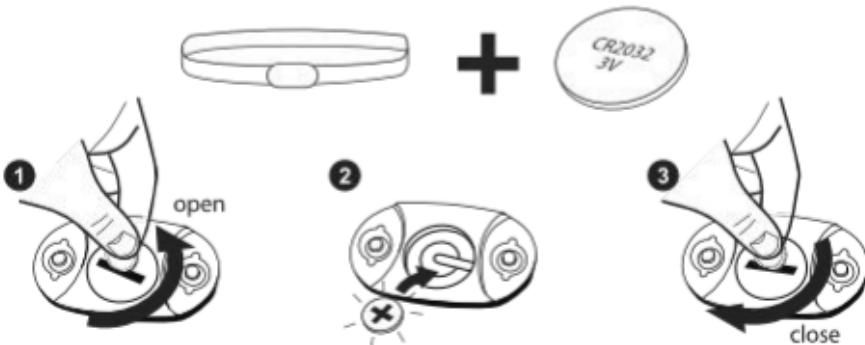
Pile de la ceinture déchargée

7.2 Changement des piles

7.2.1 Montre

Pour changer la pile de votre montre, adressez vous à l'atelier de votre magasin Decathlon. En la changeant vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité.

7.2.2 Ceinture



8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



9. CONTACTEZ-NOUS

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits :

<https://www.supportdecathlon.com/>

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



FR Ce produit est conforme à la directive RED 2014/53/EU. La déclaration de conformité UE est disponible au lien internet suivant:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

TABLA DE CONTENIDO

- 1. CONTENIDO**
- 2. PRIMER USO**
 - 2.1 Inicio del reloj
 - 2.2 Ayuda intuitiva
- 3. CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA**
 - 3.1 Configuración del cinturón
 - 3.2 Precauciones de uso
- 4. COMENZAR Y SEGUIR UNA ACTIVIDAD**
 - 4.1 Modo libre
 - 4.2 Modo de intervalo
- 5. VER SU ACTIVIDAD**
- 6. AJUSTES**
 - 6.1 Ajustar la hora, la fecha, la alarma y el idioma
 - 6.2 Ajuste la configuración de la actividad
 - 6.3 Ajustar la configuración de usuario
 - 6.4 Emparejamiento del cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca
- 7. PILA**
- 8. PRECAUCIONES DE USO**
- 9. CONTACTE CON NOSOTROS**

1. CONTENIDO



Cinturón de monitorización
de frecuencia cardíaca



2. PRIMER USO

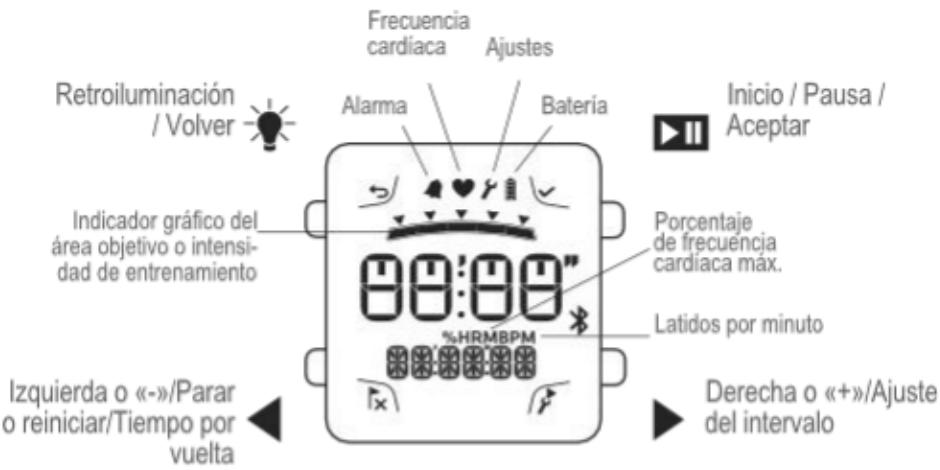
2.1 Inicio del reloj

- Pulsa **►||** durante 3 segundos
- Ajuste el reloj con los botones **◀** y **▶** para avanzar y **✓** para confirmar (idioma **▶** hora **▶** fecha **▶** sexo **▶** fecha de nacimiento **▶** unidades **▶** altura **▶** peso).

2.2 Ayuda intuitiva

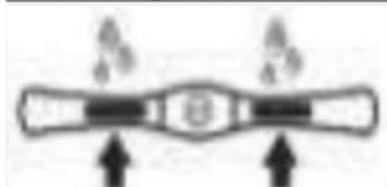
Principio de configuración para cada ajuste:

- Pulse **►||** para ir a los modos.
- Elija con **◀** y confirme.
- Volver atrás con **◀**

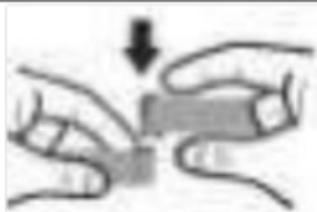


3. CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

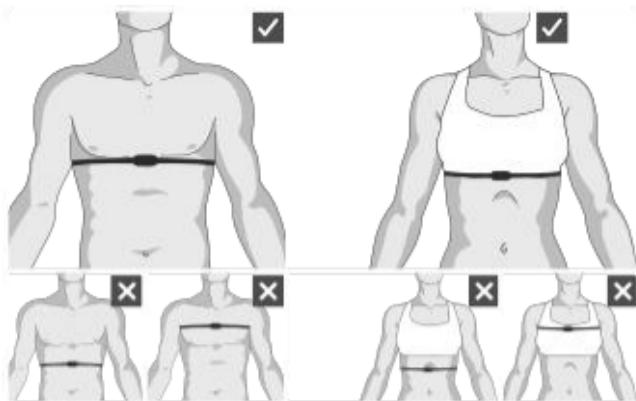
3.1 Configuración del cinturón



a. Humedece los electrodos del cinturón para optimizar la recepción de la señal de frecuencia cardíaca.



b. Abre el cinturón con el clip en el costado del cinturón.



- c. Coloca el cinturón sobre tu torso y abróchalo.
- d. Aprieta el cinturón asegurándote de que los electrodos estén apretados contra tu pecho.

3.2 Precauciones de uso

Este dispositivo está diseñado para el uso deportivo y de ocio. No es un dispositivo de supervisión médica. La información incluida en este dispositivo o este folleto es solo orientativa y solo debe utilizarse para el seguimiento de una afección médica previa consulta y de acuerdo con el médico.

Finalmente, debido a las posibles alteraciones causadas por el sistema de transmisión de radio, no recomendamos que los usuarios de marcapasos cardíacos utilicen un medidor de frecuencia cardíaca que utilice esta tecnología.

4. COMENZAR Y SEGUIR UNA ACTIVIDAD

4.1 Modo libre

Este modo le permite seguir su actividad deportiva.

4.1.1 Iniciar una actividad

- Pulse  para ir a los modos.
- Confirme  seleccionando **ACTIVIDAD**
- Elija el modo **ACTIVIDAD** con  y confirme 
- Pulse  para iniciar la actividad.

4.1.2 Poner en pausa

- Pulse 

4.1.3 Detener una actividad

- Pulse 
- Pulse 
- Guardar  o no guardar  con  y confirme 

4.2 Modo de intervalo

Cree su entrenamiento dividido estableciendo:

- **CALENTAM.** : su tiempo de calentamiento.
- **ACCIÓN** : su tiempo de aceleraciones/ejercicios rápidos.
- **DESCANSO** : su tiempo de recuperación/ejercicios lentos.
- **REPETIR** : el número de aceleraciones **ACCIÓN** y de recuperaciones (**DESCANSO**) de una serie.
- **SERIES** : el número de ejercicios **ACCIÓN - DESCANSO**
- **PAUSA** : su tiempo entre 2 series de ejercicios **ACCIÓN - DESCANSO**
- **ENFRIAR** : su tiempo de final de sesión/tiempo de estiramiento.

4.2.1 Ir al modo de intervalo

- Pulse  para ir a los modos.
- Confirme  seleccionando **ACTIVIDAD**
- Elija el modo **SERIES** con  y confirme 
- Durante el primer uso, configure su entrenamiento con  y confirme 
- y luego ajuste con  Pulse  para iniciar la actividad. 
- Pulse  para iniciar la actividad.

4.2.2 Cambiar la pantalla de datos durante la actividad

- Pulse 

4.2.3 Poner en pausa

- Pulse 

4.2.4 Detener una actividad

- Pulse 
- Pulse 
- Guardar  o no guardar  con  y confirme 

5. VER SU ACTIVIDAD

5.1 Ver sesiones

Puede ver la información de sus sesiones directamente en su reloj:

- Pulse  para ir a los modos.
- Elija **HISTORIAL** con  y confirme 
- Elija la actividad que desea con  y confirme 

6. CONFIGURACIÓN

6.1 Ajustar la hora, la fecha, la alarma y el idioma

- Pulse  para ir a los modos.
- Confirme  seleccionando AJUSTES
- Elija GENERAL con  y confirme 
- Elija HORA para ajustar la hora, FECHA para ajustar la fecha, ALARMA para ajustar la alarma con  y después confirme 
- Para activar la alarma, seleccione ON en el modo de alarma con  y después confirme 

6.2 Ajustar la configuración de la actividad

(desde la pantalla de hora)

- Pulse  para ir a los modos.
- Confirme seleccionando  seleccionando AJUSTES
- Elija ACTIVIDAD con  y confirme 
- Para cada parámetro, elija con  y luego confirme 
- Elija la unidad de medida para la frecuencia cardíaca> AJUSTES FC BPM o en % Fcmax (% de la frecuencia cardíaca máxima).

6.3 Ajustar la configuración de usuario

(desde la pantalla de hora)

- Pulse  para ir a los modos..
- Confirme  seleccionando AJUSTES FC BPM
- Elija USUARIO con  y confirme 

- Para cada parámetro, elija con y luego confirme
- M : hombre / F : mujer
- EDAD
- ALTURA
- ALTURA
- CARDIO PAUSA : frecuencia cardíaca en reposo.
- FC máx : frecuencia cardíaca máxima.

6.4 Emparejamiento del cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca

El cinturón de medición de la frecuencia cardíaca debe emparejarse con el reloj para su reconocimiento.

Por lo tanto, es necesario realizar un nuevo emparejamiento en caso de que se utilice un nuevo cinturón de monitorización de ritmo cardíaco.

Para emparejarlo, coloca el cinturón sobre el pecho siguiendo las instrucciones de la sección 3.1

- Pulse para ir a los modos.
- Confirme seleccionando **AJUSTES FC BPM**
- Elija Cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca

7. BATERÍA

Batería: CR2032.

Impermeabilidad: 5 ATM, resistente al agua.

7.1 Advertencia



Pila del reloj agotada



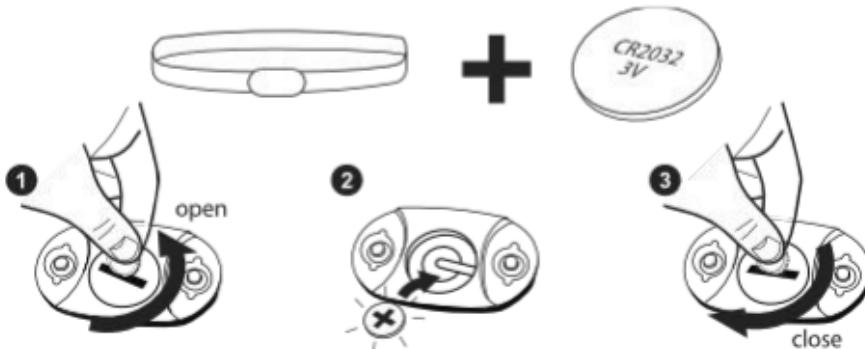
Pila del cinturón agotada

7.2 Cambio de pilas

7.2.1 Reloj

Para cambiar la batería del reloj, ponte en contacto con el taller de tu tienda Decathlon. Al cambiarlo tú mismo, corres el riesgo de dañar la junta y perder la estanqueidad.

7.2.2 Cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca



8. PRECAUCIONES DE USO



9. CONTACTE CON NOSOTROS

Apreciamos sus comentarios sobre la calidad, funcionalidad o uso de nuestros productos : <https://www.supportdecathlon.com/>

Nos comprometemos a responderle lo antes posible

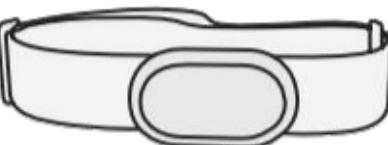


Este producto cumple con la Directiva RED 2014/53/EU. La declaración de conformidad de la UE está disponible en el siguiente enlace web:
https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

INHALT

- 1. INHALT**
- 2. ERSTER GEBRAUCH**
 - 2.1 Uhr starten
 - 2.2 Intuitive Hilfe
- 3. HERZFREQUENZMESSGURT**
 - 3.1 Gurt anlegen
 - 3.2 Vorsichtsmaßnahmen
- 4. AKTIVITÄT STARTEN UND VERFOLGEN**
 - 4.1 Freier Modus
 - 4.2 Fraktionierter Modus
- 5. AKTIVITÄT VISUALISIEREN**
- 6. EINSTELLUNGEN**
 - 6.1 Uhrzeit, Datum, Alarm und Sprache einstellen
 - 6.2 Die Parameter der Aktivität einstellen
 - 6.3 Benutzerparameter einstellen
 - 6.4 Kopplung des Herzfrequenzmessers
- 7. BATTERIE**
- 8. VORSICHTSMAßNAHMEN**
- 9. KONTAKTIEREN SIE UNS**

1. INHALT



Herzfrequenzmessgurt

2. ERSTER GEBRAUCH

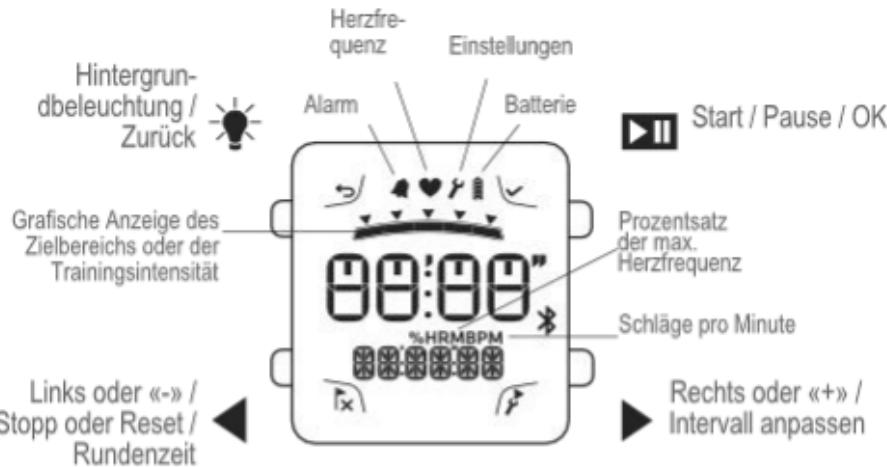
2.1 Uhr starten

- Drücken Sie 3 Sekunden lang auf
- Stellen Sie die Uhr mithilfe der Knöpfe und ein, um das Display zu wechseln und , um zu validieren (Sprache Uhrzeit Datum Geschlecht Geburtsdatum Einheiten Größe Gewicht).

2.2 Intuitive Hilfe

Parameter einstellen:

- Drücken Sie , um die Modi aufzurufen.
- Wählen Sie mit und validieren Sie.
- Zurück mit

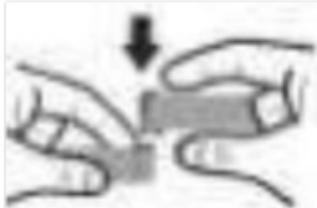


3. HERZFREQUENZMESSGURT

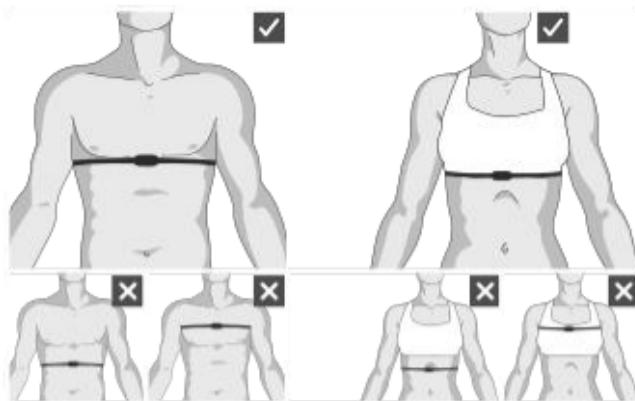
3.1 Gurt anlegen



a. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurts für einen optimalen Empfang des Herzfrequenzsignals.



b. Öffnen Sie den Verschluss an der Seite des Gurts.



- c. Legen Sie den Gurt um Ihren Brustkorb und schließen Sie ihn.
- d. Ziehen Sie den Gurt fest und vergewissern Sie sich, dass die Elektroden fest in Ihrem am Brustkorb anliegen.

3.2 Vorsichtsmaßnahmen

Dieses Gerät wurde für Sport- und Freizeitaktivitäten entwickelt. Es ist kein medizinisches Überwachungsgerät. Die Informationen, die dieses Geräts ausgibt, bzw. die Informationen in dieser Bedienungsanleitung sind lediglich Richtwerte und dürfen ausschließlich mit den Empfehlungen und dem Einverständnis Ihres Arztes genutzt werden.

Aufgrund möglicher Störungen durch das Funkübertragungssystem raten wir Trägern von Herzschrittmachern von der Verwendung eines Herzfrequenzmessers mit dieser Technologie ab.

4. AKTIVITÄT STARTEN UND VERFOLGEN

4.1 Freier Modus

Mit diesem Modus können Sie Ihre sportliche Aktivität verfolgen.

4.1.1 Eine Aktivität starten

- Drücken Sie  , um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie  durch die Auswahl von **AKTIVITÄT**
- Wählen Sie den Modus **AKTIVITÄT** mit  und validieren Sie 
- Drücken Sie  , um die Aktivität zu starten.

4.1.2 Unterbrechen

- Drücken Sie auf 

4.1.3 Aktivität anhalten

- Drücken Sie auf 
- Drücken Sie auf 
- Speichern Sie  oder speichern Sie  nicht mit  und validieren Sie 

4.2 Fraktionierter Modus

Erstellen Sie Ihr Intervalltraining mit der Definition folgender Parameter:

- **AUFWÄRM.** : Ihre Aufwärmzeit.
- **BELASTUNG** : Ihre Belastungsphase / schnelle Übungen.
- **ERHOLUNG** : Ihre Erholungsphase / langsame Übungen.
- **WIEDERHOLEN** : die Anzahl der Belastungsphasen **BELASTUNG** und der Erholungsphasen (**ERHOLUNG**) in einer Serie.
- **SERIEN** : die Anzahl der Übungsserien **BELASTUNG - ERHOLUNG**
- **PAUSE** : Ihre Zeit zwischen 2 Übungsserien **BELASTUNG - ERHOLUNG**
- **ABKÜHLEN** : Ihre Zeit am Ende der Trainingseinheit / Dehnungsphase.

4.2.1 Fraktionierter Modus

- Drücken Sie  , um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie  durch Auswahl von AKTIVITÄT
- Wählen Sie den Modus INTERVALL-TRAINING mit  und validieren Sie 
- Beim ersten Gebrauch regeln Sie Ihre Trainingseinheit mit  und validieren Sie  , regeln mit  Drücken Sie  um die Aktivität zu starten 

Drücken Sie  , um die Aktivität zu starten.

4.2.2 Datenanzeige während der Aktivität wechseln

- Drücken Sie auf 

4.2.3 Unterbrechen

- Drücken Sie auf 

4.2.4 Eine Aktivität anhalten

- Drücken Sie auf 
- Drücken Sie auf 
- Speichern Sie  oder speichern Sie  nicht mit  und validieren 

5. AKTIVITÄT VISUALISIEREN

5.1 Trainingseinheiten anzeigen

Sie können die Informationen über Ihre Trainingseinheiten direkt auf Ihrer Uhr anzeigen:

- Drücken Sie  , um die Modi aufzurufen.
- Wählen Sie VERLAUF mit  und validieren 
- Wählen Sie die gewünschte Aktivität mit  und validieren Sie 

6. EINSTELLUNGEN

6.1 Uhrzeit, Datum, Alarm und Sprache einstellen

- Drücken Sie  , um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie  durch Auswahl von **GESPEICH**
- Wählen Sie **ALLGEMEIN** mit  und validieren Sie 
- Wählen Sie **UHRZEIT** zum Einstellen der Uhrzeit, **DATUM** zum Einstellen des Datums, **ALARM** zum Einstellen des Alarms mit  und validieren Sie 
- Zum Aktivieren des Alarms wählen Sie **EIN** Im Alarmmodus mit  und validieren Sie 

6.2 Parameter der Aktivität einstellen

(über die Uhrzeitanzeige)

- Drücken Sie  , um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie  durch Auswählen von **GESPEICH**
- Wählen Sie **AKTIVITÄT** mit  und validieren Sie 
- Wählen Sie jeden Parameter mit  und validieren Sie 
- Maßeinheit für die Herzfrequenz wählen > **GESPEICH FC BPM** oder in % **Fcmax** (% max. Herzfrequenz).

6.3 Benutzerparameter einstellen

(über die Uhrzeitanzeige)

- Drücken Sie  , um die Modi aufzurufen..
- Validieren Sie  durch die Auswahl von **GESPEICH FC BPM**

- Wählen Sie BENUTZER mit und validieren Sie ✓
- Für jeden Parameter wählen Sie mit und validieren ✓
- M : Mann / F : Frau.
- ALTER
- GRÖÙE
- GRÖÙE
- HF RUHE : Herzfrequenz in der Ruhephase.
- Max. HF : Max. Herzfrequenz.

6.4 Kopplung des Herzfrequenzmessers

Der Herzfrequenzmessgurt muss mit einer Uhr gekoppelt werden, um erkannt zu werden.

Wenn Sie einen neuen Herzfrequenzmessgurt verwenden, müssen Sie den Kopplungsvorgang erneut durchführen.

Um den Kopplungsvorgang durchzuführen, positionieren Sie den Gurt auf Ihrem Brustkorb und folgen den Anweisungen im Abschnitt 3.1

- Drücken Sie , um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie ✓ durch die Auswahl von **GESPEICH FC BPM**
- Wählen Sie Herzfrequenzmessgurt

7. BATTERIE

Batterie: CR2032

Wasserdichtheit: 5 ATM, schwimmfest.

7.1 Warnung



Die Batterie der Uhr ist entladen



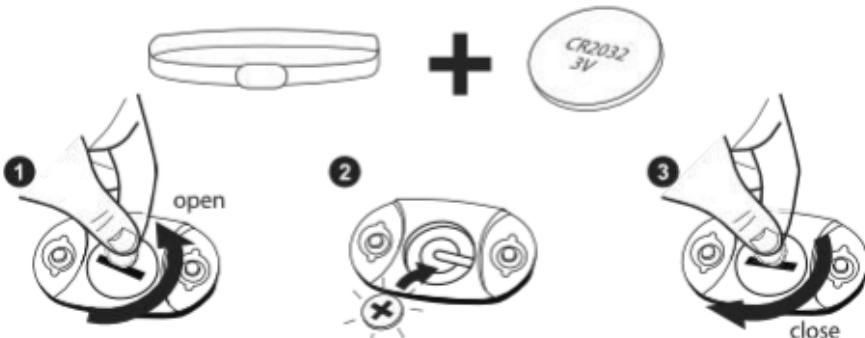
Die Batterie des Gurts ist entladen

7.2 Batterien wechseln

7.2.1 Uhr

Wenn Sie die Batterien Ihrer Uhr wechseln möchten, wenden Sie sich bitte an die Werkstatt Ihres Decathlon-Fachgeschäfts. Sollten Sie die Batterien eigenmächtig auswechseln, besteht die Gefahr, dass Sie die Dichtung beschädigen und die Uhr undicht wird.

7.2.2 Herzfrequenzmessgurt



8. VORSICHTSMASSNAHMEN

DE



9. KONTAKTIEREN SIE UNS

Gerne können Sie uns Ihre Kommentare und Anmerkungen in Bezug auf die Qualität, die Funktionalität oder die Verwendung unserer Produkte mitteilen:
<https://www.supportdecathlon.com/>

Wir bemühen uns, Ihnen so schnell wie möglich zu antworten



Dieses Produkt entspricht der RED-Richtlinie 2014/53/EU. Die Konformitätserklärung (EU) kann im Internet unter folgender Adresse abgerufen werden:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

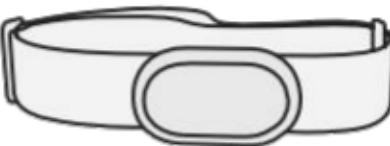
SOMMARIO

- 1. CONTENUTO**
- 2. PRIMO UTILIZZO**
 - 2.1 Avvio dell'orologio
 - 2.2 Aiuto intuitivo
- 3. CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRICA**
 - 3.1 Installazione della cintura
 - 3.2 Precauzioni d'uso
- 4. AVVIARE E SEGUIRE UN'ATTIVITÀ**
 - 4.1 Modalità libera
 - 4.2 Modo frazionato
- 5. VISUALIZZARE LA PROPRIA ATTIVITÀ**
- 6. IMPOSTAZIONI**
 - 6.1 Impostare l'ora, la data, l'allarme e la lingua
 - 6.2 Impostare i parametri d'attività
 - 6.3 Impostare i parametri utilizzatore
 - 6.4 Accoppiamento cintura cardiofrequenzimetrica
- 7. BATTERIA**
- 8. PRECAUZIONI PER L'USO**
- 9. CONTATTATECI**

1. CONTENUTO



Cintura cardiofrequenzimetrica



2. PRIMO UTILIZZO

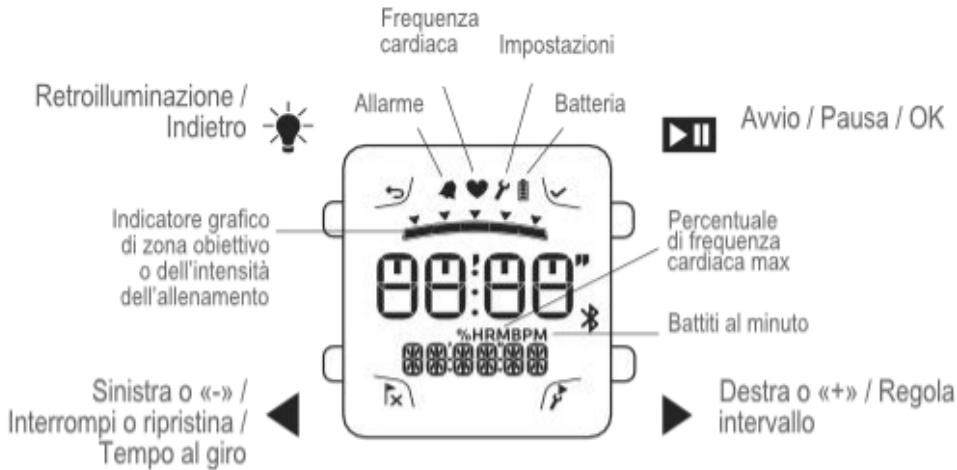
2.1 Avvio dell'orologio

- Premete **►||** per 3 secondi
- Regolare l'orologio utilizzando i pulsanti **◀** e **▶** per avanzare e **✓** per confermare (lingua **▶** ora **▶** data **▶** genere **▶** data di nascita **▶** unità **▶** statura **▶** peso).

2.2 Aiuto intuitivo

Principio di regolazione per ogni impostazione:

- Premere **►||** per andare nelle modalità.
- Scegliere con **◀▶** poi confermare.
- Tornare indietro con **◀**

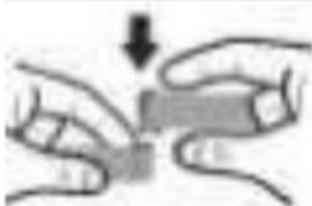


3. CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRICA

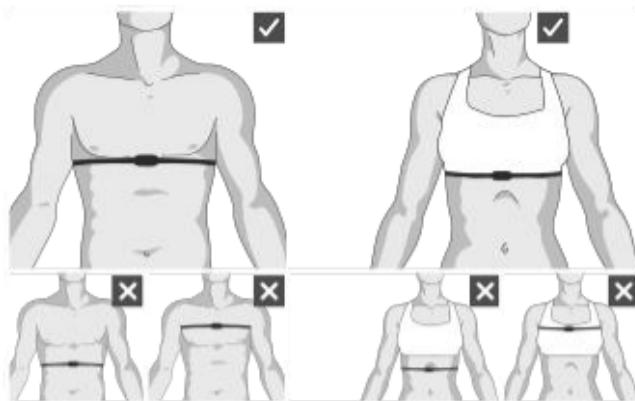
3.1 Installazione della cintura



a. Inumidire gli elettrodi della cintura in modo da ottimizzare la ricezione del segnale di frequenza cardiaca.



b. Aprire la cintura utilizzando il fermaglio posto sul suo lato



- c. Sistemate la cintura sul busto e chiudetela
- d. Stringete la cintura assicurandovi che gli elettrodi siano premuti contro il busto.

3.2 Precauzioni d'uso

Questo dispositivo è progettato per l'uso durante l'attività sportiva e il tempo libero. Non è un dispositivo di monitoraggio medico. Le informazioni su questo apparecchio o su questo libretto sono solo indicative e vanno utilizzate nel controllo di una patologia esclusivamente dopo avere consultato il proprio medico e averne ottenuto il consenso.

A causa delle possibili interferenze prodotte dal sistema di trasmissione radio, infine, sconsigliamo ai portatori di stimolatori cardiaci di utilizzare un cardiofrequenzimetro che utilizzi questa tecnologia.

4. AVVIARE E SEGUIRE UN'ATTIVITÀ

4.1 Modalità libera

Questa modalità permette di seguire la propria attività sportiva.

4.1.1 Lanciare un'attività

- Premere per andare nelle modalità.
- Confermare scegliendo ATTIVITÀ
- Scegliere la modalità ATTIVITÀ con poi confermare
- Premere per lanciare l'attività.

4.1.2 Mettere in pausa

- Premere

4.1.3 Arrestare un'attività

- Premere
- Premere
- Salvare o non salvare con poi confermare

4.2 Modo frazionato

Creare il proprio allenamento frazionato definendo::

- **WARM UP** : il tempo di riscaldamento.
- **ACTION** : il tempo delle accelerazioni / esercizi rapidi.
- **REST** : il tempo di recupero / esercizi lenti.
- **REPEAT** : il numero di accelerazioni **ACTION** e di recuperi (**REST**) in una serie.
- **SERIES** : il numero di serie di esercizi **ACTION - REST**
- **BREAK** : il tempo tra 2 serie di esercizi **ACTION - REST**
- **COOL** : il tempo di fine sessione / di stretching.

4.2.1 Accesso alla modalità frazionata

- Premere per andare nelle modalità.
- Confermare scegliendo ATTIVITÀ
- Scegliere la modalità INTERVAL con poi confermare
- In occasione del primo utilizzo, impostare l'allenamento con poi confermare

Poi impostare con Premere per lanciare l'attività

Premere per lanciare l'attività.

4.2.2 Cambiare la schermata dei dati durante l'attività

- Premere

4.2.3 Mettere in pausa

- Premere

4.2.4 Arrestare un'attività.

- Premere
- Premere
- Salvare o non salvare con poi confermare

5. VISUALIZZARE L'ATTIVITÀ

5.1 Visualizzare le sessioni

Si possono visualizzare le informazioni sulle proprie sessioni direttamente sull'orologio :

- Premere per andare nelle modalità.
- Scegliere HISTORY con poi confermare
- Scegliere l'attività desiderata con poi confermare

6. REGOLAZIONI

6.1 Impostare l'ora, la data, l'allarme e la lingua.

- Premere  per andare nelle modalità.
- Confermare  scegliendo **SETTINGS**
- Scegliere **GENERAL** con  poi confermare 
- Scegliere **TIME** per impostare l'ora, **DATE** per impostare la data, **ALARM** per impostare l'allarme con  poi confermare 
- Per attivare l'allarme, selezionare **ON** nella modalità allarme con  poi confermare 

6.2 Impostare i parametri d'attività

(dalla schermata ora)

- Premere  per andare nelle modalità.
- Confermare  scegliendo, **SETTINGS**
- Scegliere **ATTIVITÀ** con  poi confermare 
- Per ogni parametro, scegliere con  poi confermare 
- Scegliere l'unità di misura della frequenza cardiaca > **SETTINGS FC BPM** o in **% Fcmax** (% frequenza cardiaca massima)

6.3 Impostare i parametri utilizzatore

(dalla schermata ora)

- Premere  per andare nelle modalità..
- Confermare  scegliendo **SETTINGS FC BPM**
- Scegliere **USER** con  poi confermare 

- Per ogni parametro, scegliere con poi confermare
- M : uomo / F : donna.
- ETÀ
- STATURA
- STATURA
- HR REST : frequenza cardiaca a riposo.
- Max. HR : frequenza cardiaca massima.

6.4 Accoppiamento cintura cardiofrequenzimetrica

La cintura pettorale per la misurazione della frequenza cardiaca deve essere associata all'orologio affinché venga riconosciuta.

Nel caso in cui utilizzate una nuova cintura cardiofrequenzimetrica, quindi, occorre procedere a un nuovo accoppiamento. Per effettuare l'accoppiamento, sistemare la cintura sul busto seguendo le istruzioni del paragrafo 3.1

- Premere per andare nelle modalità.
- Confermare scegliendo SETTINGS FC BPM
- Scegliere Cintura cardiofrequenzimetrica

7. BATTERIA

Batteria: CR2032

Impermeabilità: 5 ATM, resistente al nuoto.

7.1 Avvertenza



Batteria orologio scarica



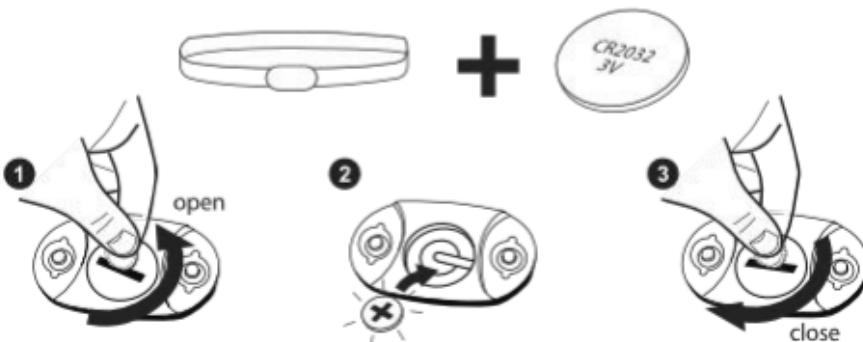
Batteria cintura scarica

7.2 Sostituzione delle pile

7.2.1 Orologio

Per sostituire la pila dell'orologio, rivolgetevi al laboratorio del negozio Decathlon. Sostituendola da soli, rischiereste di danneggiare la guarnizione e di perdere la tenuta stagna.

7.2.2 Cintura



8. PRECAUZIONI PER L'USO



IT

9. CONTATTATECI

Siamo a disposizione dei vostri feedback informativi riguardanti la qualità, la funzionalità e l'uso dei nostri prodotti:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Ci impegniamo a rispondere al più presto



■ Questo prodotto è conforme alla direttiva RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente link Internet:
https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

INHOUDSOPGAVE

- 1. INHOUD**
- 2. EERSTE INGEBRUIKNEMING**
 - 2.1 het horloge starten
 - 2.2 Intuitieve help
- 3. HARTSLAGMETERBAND**
 - 3.1 De band aandoen
 - 3.2 Voorzorgsmaatregelen
- 4. STARTEN EN EEN ACTIVITEIT UITVOEREN**
 - 4.1 Vrije modus
 - 4.2 Intervaltraining
- 5. DE ACTIVITEIT WEERGEVEN**
- 6. INSTELLINGEN**
 - 6.1 Het tijdstip, de datum, het alarm en de taal instellen
 - 6.2 De activiteitparameters instellen
 - 6.3 De gebruikersinstellingen regelen
 - 6.4 Hartslagmeterband koppelen
- 7. BATTERIJ**
- 8. VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK**
- 9. CONTACT OPNEMEN**

1. INHOUD



Hartslagmeterband

NL

2. EERSTE INGEBRUIKNEMING

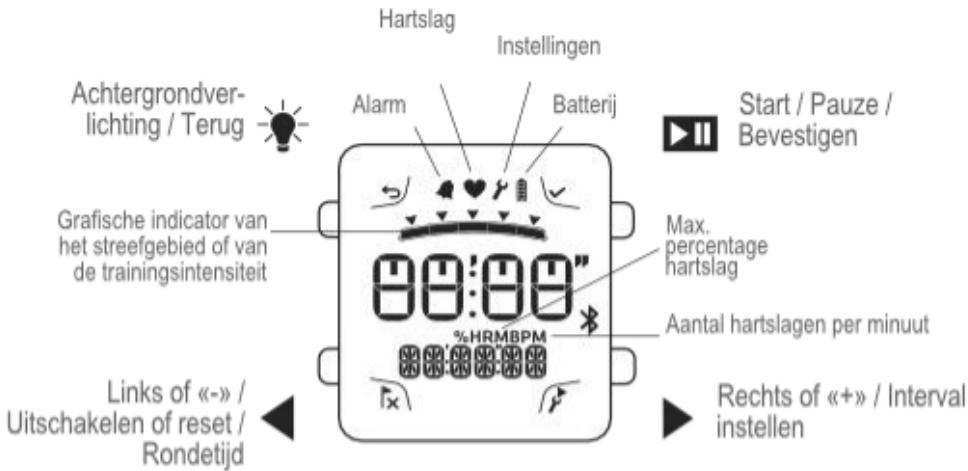
2.1 Het horloge starten

- Druk 3 seconden lang op .
- Stel het horloge in met behulp van de knoppen en om vooruit te gaan en om te bevestigen (taal tijd datum geslacht geboortedatum eenheden lengte gewicht).

2.2 Intuïtieve help

Aanpassingsprincipe voor elke instelling:

- Druk op om toegang tot alle functies te krijgen.
- Kies met en bevestig.
- Ga terug met

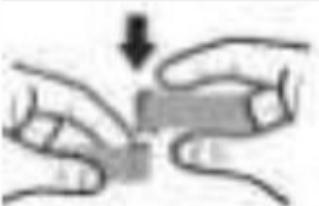


3. HARTSLAGMETERBAND

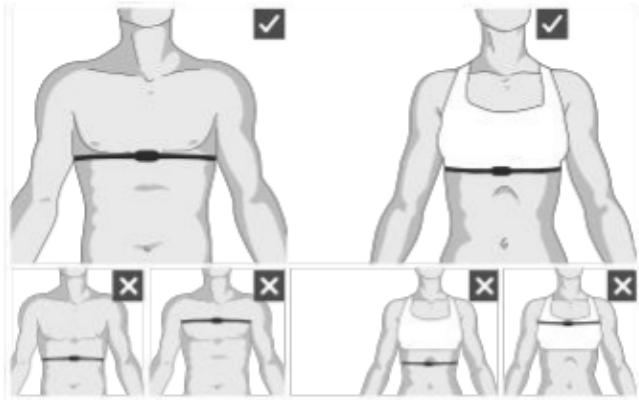
3.1 De band aandoen



a. Bevochtig de elektroden van de hartslagmeterband voor een optimale ontvangst van het hartslagsignaal.



b. Maak de band open met behulp van de bevestiging aan de zijkant van de band.



NL

- c. Doe de band om uw borst en maak hem dicht.
- d. Trek de band voldoende strak aan en controleer of de elektroden goed tegen de borstkas zijn gedrukt.

3.2 Voorzorgsmaatregelen

Dit apparaat is bedoeld voor gebruik in sport en recreatie. Het apparaat is geen medisch hulpmiddel. De informatie over dit apparaat of van deze handleiding zijn slechts indicatief en mogen alleen worden gebruikt voor het volgen van een aandoening na consultatie van uw arts en in overleg met hem/haar.

Om mogelijke storing door het radiosysteem te voorkomen, raden wij dragers van pacemakers af om een hartslagmeter te gebruiken die gebruik maakt van deze technologie.

4. STARTEN EN EEN ACTIVITEIT VOLGEN

4.1 Vrije modus

Met deze functie volgt u een sportactiviteit.

4.1.1 Een activiteit opstarten

- Druk op  om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met  door **ACTIVITEIT**
- Kies de functie **ACTIVITEIT** met  en bevestig 
- Druk op  om de activiteit te starten.

4.1.2 Op pauze zetten

- Druk op 

4.1.3 Een activiteit stoppen

- Druk op 
- Druk op 
- Opslaan  of niet opslaan  met  en bevestig 

4.2 Intervaltraining

Stel uw eigen intervaltraining samen aan de hand van de volgend elementen :

- **OPWARMEN** : uw opwarmingstijd.
- **ACTIE** : uw versnellingstijd / snelle oefeningen.
- **RUST** : uw hersteltijd / langzame oefeningen.
- **HERHALEN** : het aantal versnellingsperioden **ACTIE** en herstelperioden (**RUST**) in een serie.
- **SERIE** : het aantal series oefeningen **ACTIE - RUST**
- **PAUZE** : uw tijd tussen 2 series oefeningen **ACTIE - RUST**
- **AFKOELEN** : het einde van de trainingssessie / stretchoefeningen.

4.2.1 De "Intervaltraining" functie openen

- Druk op om toegang tot alle functies te krijgen.
 - Bevestig met door ACTIVITEIT
 - Kies de functie TUSSENTIJD: met en bevestig
 - Bij het eerste gebruik regelt u de training met en bevestig
- te drukken, regelt u met Druk op om de activiteit te starten
- Druk op om de activiteit te starten.

4.2.2 Van datascherm veranderen tijdens de activiteit

- Druk op

4.2.3 Op pauze zetten

- Druk op

4.2.4 Een activiteit stoppen

- Druk op
- Druk op
- Opslaan of niet opslaan met .

5. DE ACTIVITEIT WEERGEVEN

5.1 Uw sessies weergeven

U kunt de informatie van uw sessies rechtstreeks weergeven op uw horloge:

- Druk op om toegang tot alle functies te krijgen.
- Kies met HISTORIE en bevestig .
- en bevestig met .

6. INSTELLING

6.1 Wanneer het product wordt geladen, knippert het accu-logo

- Druk op **►||** om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met **✓** door **INSTELLINGEN**
- Kies **ALGEMEEN** met **◀▶** en bevestig **✓**
- Kies **TIJD** om de tijd in te stellen, **DATUM** om de datum in te stellen, **ALARM** om het alarm in te stellen **◀▶** en vervolgens bevestigen met **✓**
- Kies **AAN** om het alarm te activeren in de alarmfunctie met **◀▶** en bevestig met **✓**

6.2 Activiteitparameters instellen

(vanaf het tijdscherm)

- Druk op **►||** om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met **✓** door het kiezen van. **INSTELLINGEN**
- Kies **ACTIVITEIT** met **◀▶** en bevestig **✓**
- Voor elke parameter kiezen met **◀▶** en bevestigen met **✓**
- De eenheid van de hartslag kiezen > **INSTELLINGEN FC BPM** of in **% Fcmax** (% maximale hartslag).

6.3 De gebruikersinstellingen regelen

(vanaf het tijdscherm)

- Druk op **►||** om toegang tot alle functies te krijgen..
- Bevestig met **✓** te kiezen. **INSTELLINGEN FC BPM**
- Kies **GEBRUIKER** met **◀▶** en bevestig **✓**

- Voor elke parameter kiezen met en bevestigen met
- M : man / F : vrouw.
- LEEFTIJD
- LENGTE
- LENGTE
- HARTSLAG RUST : hartslag in rust.
- Max. Hartslag : maximale hartslag.

6.4 Hartslagmeterband koppelen

De hartslagband moet worden gekoppeld met het horloge, zodat hij wordt herkend.

Er moet daarom opnieuw worden gekoppeld indien u een andere hartslagband gebruikt. Voor het koppelen doet u de band om uw borst en volgt u de instructies van sectie 3.1

- Druk op om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met te kiezen. **INSTELLINGEN FC BPM**
- Kies Hartslagmeterband

7. ACCU

Accu: CR2032

Dichtheid: 5 ATM, bestand tegen zwemmen.

7.1 Waarschuwing



Batterij horloge leeg



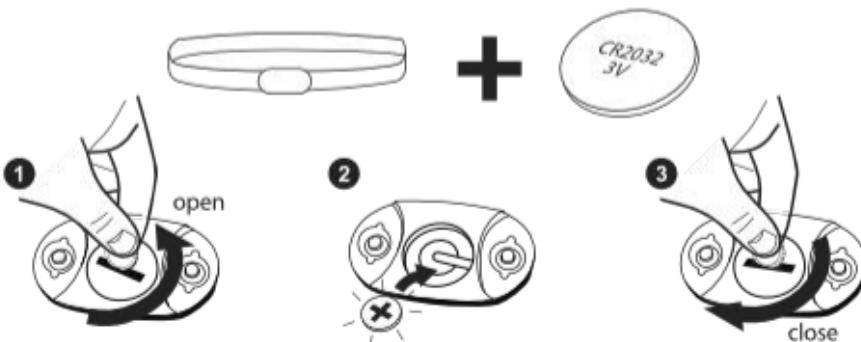
Band horloge leeg

7.2 De batterijen vervangen

7.2.1 Horloge

Als u de batterij van uw horloge wilt vervangen, gaat u naar de werkplaats van uw Decathlon winkel. Als u het zelf doet, riskeert u dat de afdichting wordt beschadigd en het horloge niet langer meer waterdicht is.

7.2.2 Hartslagmeterband



8. VOORZORGSMATREGELEN BIJ GEBRUIK



NL

9. CONTACT OPNEMEN

Wij staan open voor feedback over kwaliteit, functies of gebruiksbestemmingen van onze producten :

<https://www.supportdecathlon.com/>

Wij zullen u zo spoedig mogelijk antwoorden



NB Dit product voldoet aan de Europese Richtlijn RED 2014/53/EU. De EU-conformiteitsverklaring is via de volgende internetlink beschikbaar:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

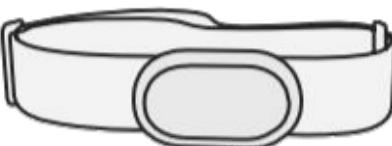
ÍNDICE

- 1. CONTEÚDO**
- 2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO**
 - 2.1 Iniciar o relógio
 - 2.2 Ajuda intuitiva
- 3. CINTO DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO**
 - 3.1 Colocação do cinto
 - 3.2 Cuidados a ter durante a utilização
- 4. INICIAR E CONTINUAR UMA ATIVIDADE**
 - 4.1 Modo livre
 - 4.2 Modo com intervalos
- 5. VISUALIZAR A SUA ATIVIDADE**
- 6. DEFINIÇÕES**
 - 6.1 Definir a hora, a data, o alarme e o idioma
 - 6.2 Ajustar os parâmetros de atividade
 - 6.3 Definir o objetivo
 - 6.4 Emparelhamento do cinto de monitorização do ritmo cardíaco
- 7. PILHAS**
- 8. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO**
- 9. CONTACTE-NOS**

1. CONTEÚDO



Cinto de monitorização
do ritmo cardíaco



PT

2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

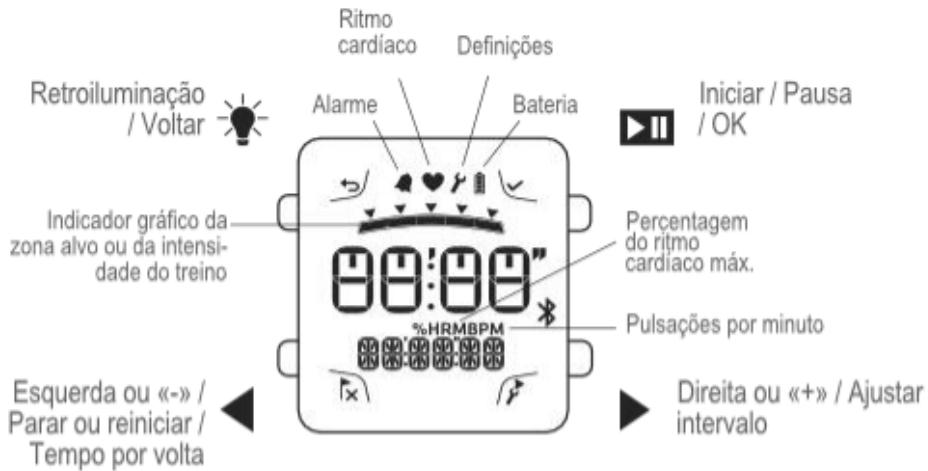
2.1 Iniciar o relógio

- Prima durante 3 segundos
- Ajuste o relógio utilizando os botões e para avançar e para confirmar (idioma hora data género data de nascimento unidades tamanho peso).

2.2 Ajuda intuitiva

Método de ajuste para cada definição:

- Prima para aceder aos modos.
- Selecione com e em seguida confirme.
- Retroceder com

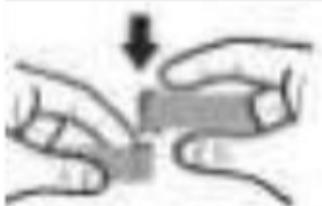


3. CINTO DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO

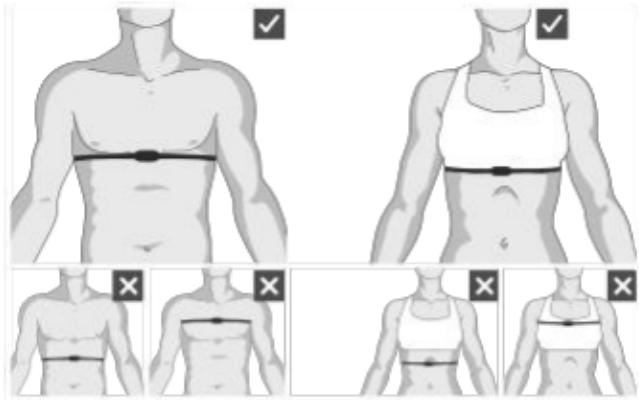
3.1 Colocação do cinto



a. Humedeça os elétrodos do cinto para otimizar a receção do sinal de frequência cardíaca.



b. Abra o cinto através do gancho lateral.



PT

- c. Coloque o cinto no tronco e aperte
- d. Aperte o cinto certificando-se de que os elétrodos estão premidos contra o tronco.

3.2 Cuidados a ter durante a utilização

Este aparelho foi concebido para a prática desportiva e uma utilização de lazer. Não se trata de um dispositivo de monitorização clínica. As informações fornecidas pelo aparelho e constantes neste folheto servem apenas de referência e apenas podem ser utilizadas no tratamento de uma doença após a aprovação expressa do seu médico.

Devido à possível interferência causada pelo sistema de transmissão de rádio, as pessoas com pacemaker não devem utilizar mediadores do ritmo cardíaco que utilizem esta tecnologia.

4. INICIAR E CONTINUAR UMA ATIVIDADE

4.1 Modo livre

Este modo permite-lhe seguir a sua atividade desportiva.

4.1.1 Iniciar uma atividade

- Prima para aceder aos modos.
- Confirme selecionando **ATIVIDADE**
- Selecione o modo **ATIVIDADE** com e em seguida confirme
- Prima para iniciar a atividade.

4.1.2 Colocar em pausa

- Prima

4.1.3 Parar uma atividade

- Prima
- Prima
- Guardar ou não guardar com e em seguida confirme

4.2 Modo com intervalos

Crie o seu treino com intervalos, definindo:

- **WARM UP** : o seu período de aquecimento.
- **ACTION** : o seu período de acelerações/exercícios rápidos.
- **REST** : o seu período de recuperação/exercícios lentos.
- **REPEAT** : o número para aceleração **ACTION** e para recuperação (**REST**) numa série.
- **SERIES** : o número de séries de exercícios **ACTION - REST**
- **BREAK** : o período de pausa entre 2 séries de exercícios **ACTION - REST**
- **COOL** : o final da sessão/periodo para alongamentos.

4.2.1 Aceder ao modo com intervalos

- Prima  para aceder aos modos.
 - Confirme  selecionando **ATIVIDADE**
 - Selecione o modo **INTERVAL** com  e em seguida confirme 
 - Na primeira utilização, defina o seu treino com  e em seguida confirme 
 - , em seguida defina com  Premir  para iniciar a atividade. 
- Prima  para iniciar a atividade.

4.2.2 Mudar o ecrã de dados durante a atividade

- Prima 

4.2.3 Colocar em pausa

- Prima 

4.2.4 Parar uma atividade

- Prima 
- Prima 
- Guardar  ou não guardar  com  e em seguida confirme 

5. VISUALIZAR A SUA ATIVIDADE

5.1 Visualizar as sessões

Pode visualizar as informações das suas sessões diretamente no seu relógio:

- Prima  para aceder aos modos.
- Selecione **HISTORY** com  e em seguida confirme 
- Selecione a atividade pretendida com  e em seguida confirme 

6. DEFINIÇÕES

6.1 Definir a hora, a data, o alarme e o idioma

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando **SETTINGS**
- Selecione **GENERAL** com  e em seguida confirme 
- Selecione **TIME** para acertar a hora, **DATE** para definir a data, **ALARM** para definir o alarme com  e em seguida confirme 
- Para ativar o alarme, selecione **LIGAR** no modo alarme com  e em seguida confirme 

6.2 Definir os parâmetros de atividade

(a partir do ecrã hora)

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando **SETTINGS**
- Selecione **ATIVIDADE** com  e em seguida confirme 
- Para cada parâmetro, selecione com  e em seguida confirme 
- Selecionar a unidade de medição da frequência cardíaca > **SETTINGS FC BPM** ou em **% Fcmax** (% frequência cardíaca máxima)

6.3 Definir os parâmetros de utilizador

(a partir do ecrã hora)

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando **SETTINGS FC BPM**
- Selecione **USER**  com 

- Para cada parâmetro, selecione com
- M : homem / F : mulher
- IDADE
- ALTURA
- ALTURA
- HR REST : frequência cardíaca em descanso
- Max. HR : frequência cardíaca máxima

6.4 Emparelhamento do cinto de monitorização do ritmo cardíaco

O cinto de medição do ritmo cardíaco tem de ser sincronizado com o relógio para ser reconhecido.

É necessário repetir o emparelhamento se estiver a utilizar um cinto de monitorização do ritmo cardíaco novo. Para efetuar o emparelhamento, coloque o cinto no tronco e siga as instruções do parágrafo 3.1

- Prima para aceder aos modos
- Confirme selecionando **SETTINGS FC BPM**
- Selecione Cinto de monitorização do ritmo cardíaco

7. BATERIA

Bateria: CR2032

Estanquicidade: 5 ATM, resistente ao nado

7.1 Atenção



Pilha do relógio



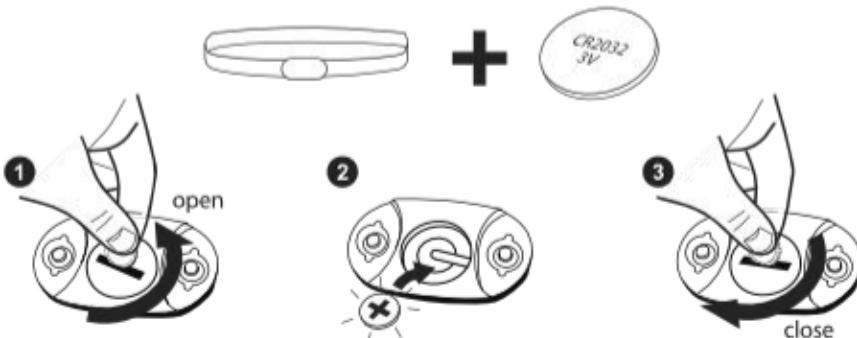
Pilha do cinto

7.2 Mudança de pilhas

7.2.1 Relógio

Para trocar a pilha do seu relógio, contacte a oficina da sua loja Decathlon. Se tentar substituir a pilha sozinho, corre o risco de danificar o isolamento e perder a capacidade de impermeabilidade do produto.

7.2.2 Cinto



8. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO



PT

9. CONTACTE-NOS

Gostaríamos de conhecer a sua opinião sobre a qualidade, a funcionalidade e a utilização dos nossos produtos:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Responderemos ao seu contacto logo que possível



PT Este produto está em conformidade com a Diretiva RED 2014/53/EU. A declaração de conformidade UE está disponível para consulta na seguinte ligação da Web:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

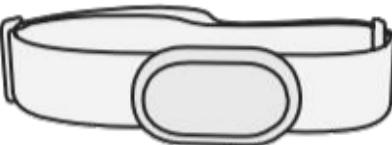
SPIS TREŚCI

- 1. ZAWARTOŚĆ**
- 2. PIERWSZE UŻYCIE**
 - 2.1 Uruchomienie zegarka
 - 2.2 Intuicyjna pomoc
- 3. OPASKA PULSOMETRU**
 - 3.1 Zakładanie pasa
 - 3.2 Zalecenia użycia
- 4. URUCHOMIENIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI**
 - 4.1 Tryb swobodny
 - 4.2 Tryb z podziałem
- 5. WYSWIETLANIE AKTYWNOŚCI**
- 6. USTAWIENIA**
 - 6.1 Ustawienie czasu, daty, alarmu i języka
 - 6.2 Ustawienie parametrów aktywności (na ekranie czasu)
 - 6.3 Zmiana ustawień celu
 - 6.4 Parowanie pasa pulsometru
- 7. BATERIA**
- 8. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**
- 9. KONTAKT**

1. ZAWARTOŚĆ



Opaska pulsometru



PL

2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

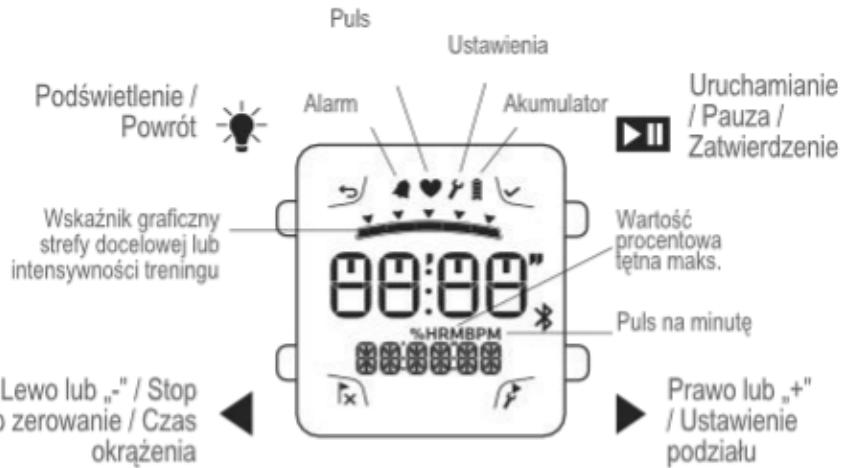
2.1 Iniciar o relógio

- Nacisnąć ►|| przez 3 sekundy
- Wykonać ustawienia zegarka, używając przycisków ◀ i ▶ do zmiany wartości i ✓ do zatwierdzenia (język ▶ czas ▶ data ▶ płeć ▶ data urodzin ▶ jednostki ▶ wzrost ▶ masa ciała).

2.2 Intuicyjna pomoc

Zmiana wartości ustawień:

- Nacisnąć ►|| , aby przejść do trybów.
- Wybrać ◀▶ i zatwierdzić.
- Powrót do tytułu: ↲

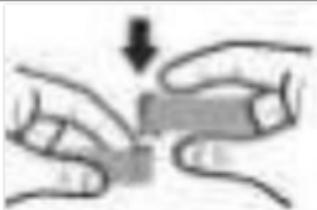


3. OPASKA PULSOMETRU

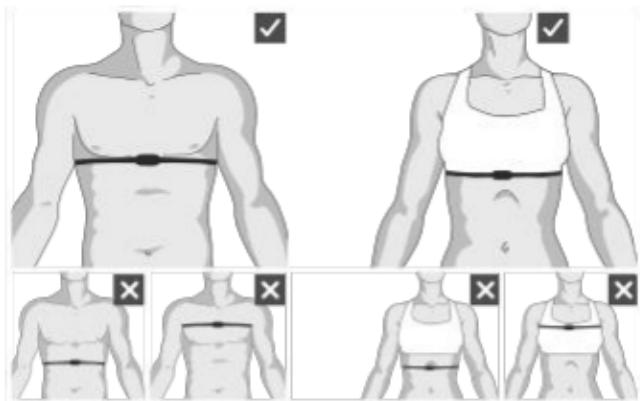
3.1 Zakładanie pasa



a. Zwilżyć elektrody na pasie, aby zoptymalizować odbiór sygnału tężna.



b. Rozpiąć pas za pomocą sprzączki z boku pasa.



PL

- c. Umieścić pas na klatce piersiowej i zapiąć
- d. Zacisnąć odpowiednio pas, upewniając się, że elektrody dobrze przylegają do klatki piersiowej.

3.2 Zalecenia użytkicia

Urządzenie jest przeznaczone do używania w czasie uprawiania sportu i rekreacji. Urządzenie nie nadaje się do badań medycznych. Informacje podawane przez urządzenie lub znajdujące się w instrukcji są orientacyjne i mogą być wykorzystywane do kontroli i nadzoru chorób wyłącznie po konsultacji z lekarzem i za jego zgodą.

Ze względu na zakłócenia, które może wywoływać system transmisji radiowej, odradzamy zakładanie tego czujnika rytmu serca osobom posiadającym rozrusznik serca.

4. URUCHOMIENIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI

4.1 Tryb swobodny

Ten tryb pozwala monitorować aktywność sportową.

4.1.1 Uruchomienie aktywności

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić  , wybierając **ACTIVITY**
- Wybrać tryb **ACTIVITY** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Nacisnąć  , aby uruchomić aktywność.

4.1.2 Pauza

- Nacisnąć 

4.1.3 Wyłączenie aktywności

- Nacisnąć 
- Nacisnąć 
- Zapisać  lub nie zapisywać  za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

4.2 Tryb z podziałem

Tworzenie treningu z podziałem poprzez określenie :

- **WARM UP** : czas rozgrzewki.
- **ACTION** : czas przyspieszania / szybkich ćwiczeń.
- **REST** : czas odpoczynku / wolnych ćwiczeń.
- **REPEAT** : liczba przyspieszeń **ACTION** i czasów odpoczynku (**REST**) w serii.
- **SERIES** : liczba serii ćwiczeń **ACTION - REST**
- **BREAK** : czas między 2 seriami ćwiczeń **ACTION - REST**
- **COOL** : czas końca sesji / rozciągania.

4.2.1 Przejście do trybu z podziałem

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
 - Zatwierdzić  , wybierając **ACTIVITY**
 - Wybrać tryb **INTERVAL** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
 - Przy pierwszym użyciu należy ustawić trening za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- i wykonać ustawienia za pomocą  Nacisnąć  , aby uruchomić aktywność 
- Nacisnąć  , aby uruchomić aktywność.

4.2.2 Zmiana ekranu danych w czasie aktywności

- Nacisnąć 

4.2.3 Pauza

- Nacisnąć 

4.2.4 Wyłączenie aktywności

- Nacisnąć 
- Nacisnąć 
- Zapisać  lub nie zapisywać  za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

5. WYSWIETLANIE AKTYWNOŚCI

5.1 Wyświetlanie sesji

Dane sesji można wyświetlać bezpośrednio w zegarku :

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Wybrać **HISTORY** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać aktywność za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

6. USTAWIENIA

6.1 Ustawienie czasu, daty, alarmu i języka

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić  , wybierając **SETTINGS**
- Wybrać **GENERAL** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać **TIME** aby ustawić czas, **DATE** , aby ustawić datę, **ALARM** , aby ustawić alarm za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Aby włączyć alarm, należy wybrać **ON** dans trybie alarmu za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

6.2 Ustawianie parametrów aktywności

(na ekranie czasu)

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić  , wybierając . **SETTINGS**
- Wybrać **ACTIVITY** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Dla każdego parametru, wybrać  , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać jednostkę tężna > **SETTINGS FC BPM** lub w **% Fcmax (%)** maksymalnej wartości tężna).

6.3 Ustawienie parametrów użytkownika

(na ekranie czasu)

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów..
- Zatwierdzić  , wybierając **SETTINGS FC BPM**
- za pomocą **USER** , a następnie zatwierdzić  

-  , a następnie zatwierdzić 
- M : mężczyzna / F : kobieta.
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : tętno spoczynkowe.
- Max. HR : tętno maksymalne.

6.4 Parowanie pasa pulsometru

Pas pulsometru należy obowiązkowo sparować z zegarkiem, aby być rozpoznawany. Należy wykonać ponowne parowanie w przypadku, gdy używany jest nowy pas pulsometru. Aby wykonać parowanie, należy umieścić pas na klatce piersiowej zgodnie z instrukcjami w punkcie 3.1

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić  , wybierając SETTINGS FC BPM
- za pomocą Opaski pulsometru

7. AKUMULATOR

Akumulator: CR2032

Szczelność: 5 ATM, odporny na pływanie.

7.1 Ostrzeżenie



Rozładowana bateria zegarka



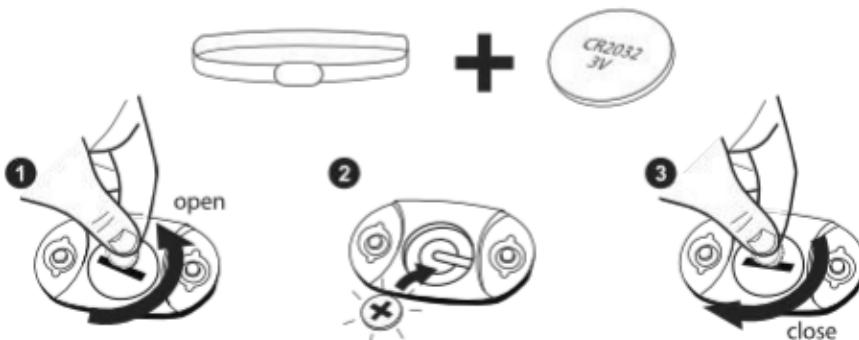
Rozładowana bateria pasa

7.2 Wymiana baterii

7.2.1 Relógio

Aby wymienić baterię w zegarku należy zgłosić się do sklepu Decathlon. W przypadku samodzielnej wymiany istnieje ryzyko uszkodzenia uszczelki i utraty szczelności.

7.2.2 Opaska pulsometru



8. OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA



9. KONTAKT

PL

Pozostajemy do Państwa dyspozycji w sprawie uwag dotyczących jakości, funkcjonalności lub użytkowania naszych produktów:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Odpowiemy na Państwa zapytania najszybciej jak to możliwe



■ Produkt jest zgodny z zapisami Dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2014/53/EU. Deklaracja zgodności UE jest dostępna na następującej stronie:
https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

TARTALOMJEGYZÉK

1. TARTALOM

2. ELSŐ HASZNÁLAT

2.1 Az óra bekapcsolása

2.2 Intuitív segítség

3. SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV

3.1 Az öv felhelyezése

3.2 Használati óvintézkedések

4. KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET

4.1 Szabad mód

4.2 Időközös üzemmód

5. AKTIVITÁS MEGTEKINTÉSE

6. BEÁLLÍTÁSOK

6.1 Idő, dátum, riasztás és nyelv beállítása

6.2 Aktivitás beállítása (idő képernyöről)

6.3 Cél beállítása

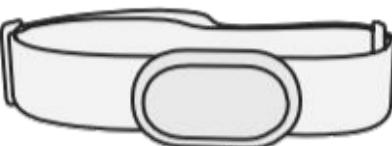
6.4 A szírvítmusmérő öv párosítása

7. ELEM

8. HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK

9. KAPCSOLATFELVÉTEL

1. TARTALOM



HU

2. PIERWSZE UŻYCIE

2.1 Uruchomienie zegarka

- Tartsa lenyomva a(z) gombot 3 másodpercig
- Állítsa be az órát a és a használatával, hogy lépessen a beállítások között és a erősítse meg (nyelv idő dátum nem születési idő mértékegységek méret súly).

2.2 Intuitív segítség

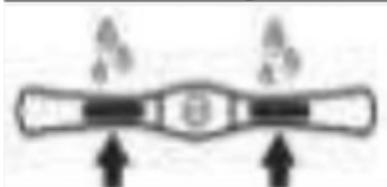
Beállítási elv minden beállításhoz:

- Nyomja meg a a módokhoz való belépéshoz.
- Válasszon a -vel, majd erősítse meg.
- Menjen vissza a

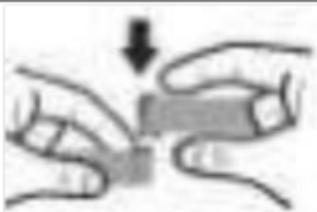


3. SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV

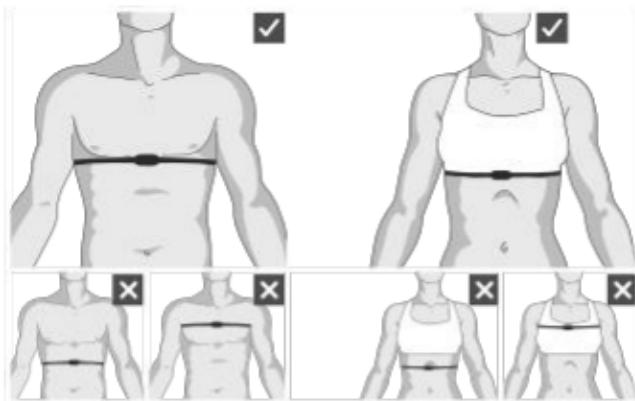
3.1 Az öv felhelyezése



a. Nedvesítse be az övön az elektródákat, hogy optimálisan foghassa a szírvítmusjelet.



b. Nyissa ki az övet az oldalán található csat segítségével



HU

- c. Tegye az övet a mellkasára, és csatolja be
- d. Szorítsa meg az övet, ügyelve arra, hogy az elektródák hozzárjenek a mellkasához.

3.2 Használati óvintézkedések

A készülék sport- és szabadidős tevékenységek során használandó. Nem orvosi eszköz. A készülékre vonatkozó vagy a jelen utasításban szereplő információk csak tájékoztató jellegűek. Betegség esetén csak orvosi vélemény után és az orvos beleegyezésével használható.

Végezetül, a rádióátvitel lehetséges zavaró hatása miatt azoknak, akiknek pacemaker van beültetve, nem javasolt az ilyen technológiával felszerelt szívritmusmérő használata.

4. KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET

4.1 Szabad mód

Ez a mód lehetővé teszi a sporttevékenységek követését.

4.1.1 Kezdjen el egy tevékenységet

- Nyomja meg a  a módokhoz való belépéshez.
- Erősítse meg  a ACTIVITY
- Válassza ki a ACTIVITY módot A  -vel, majd erősítse meg 
- Nyomja meg a  a tevékenység elekzdéséhez.

4.1.2 Szüneteltetés

- Nyomja meg a 

4.1.3 Tevékenység leállítása

- Nyomja meg a 
- Nyomja meg a 
- Mentse el  vagy ne mentse  a  -vel, majd erősítse meg 

4.2 Időközös üzemmód

Készítsen intervallumot a következő meghatározásával :

- **WARM UP** : bemelégitési idő.
- **ACTION** : gyorsítási idő / gyors gyakorlatok.
- **REST** : pihenőidő / lassú gyakorlatok.
- **REPEAT** : gyorsítások száma **ACTION** És pihenés (**REST**) Egy szériában.
- **SERIES** : gyakorlat szériák száma **ACTION - REST**
- **BREAK** : idő két gyakorlati széria között **ACTION - REST**
- **COOL** : befejezési idő / nyújtás.

4.2.1 Az időközös üzemmód elérése

- Nyomja meg a  a módokhoz való belépéshez.
- Erősítse meg  a ACTIVITY
- Válassza ki a INTERVAL módot A  vel majd erősítse meg 
- Első használatkor állítsa be az edzést a  vel majd erősítse meg 
- Mmajd állítsa be a  Nyomja meg a  t a tevékenység megkezdéséhez. 
- Nyomja meg a  a tevékenység elezdéséhez.

4.2.2 Adat kijelző változtatása tevékenység közben

- Nyomja meg a 

4.2.3 Szüneteltetés

- Nyomja meg a 

HU

4.2.4 Tevékenység leállítása

- Nyomja meg a 
- Nyomja meg a 
- Mentse el  vagy ne mentse  a  -vel majd erősítse meg 

5. KÖVETI NAPI TEVÉKENYSÉGÉT

5.1 Aktivitás megtekintése

Megtekinheti aktivitására információit közvetlenül órájáról :

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshez.
- Válassza ki HISTORY A  -vel majd erősítse meg 
- Válassza ki a kívánt tevékenységet a  -vel majd erősítse meg 

6. SETTINGS

6.1 Míg a termék tölt, az elem jelzés megjelenik

- Nyomja meg a a módokba való belépéshez.
- Erősítse meg a SETTINGS
- Válassza ki GENERAL A -vel majd erősítse meg
- Válassza ki TIME Az idő beállítását, DATE a dátum beállítását, ALARM a riasztás beállítását a -vel majd erősítse meg
- Riasztás aktiválásához válassza ki a ON -t Riasztás módban a -vel majd erősítse meg

6.2 Aktivitás beállítása

(az idő képernyőről)

- Nyomja meg a a módokba való belépéshez.
- Erősítse meg a SETTINGS
- Válassza ki ACTIVITY A -vel majd erősítse meg
- minden beállításhoz válasszon a -vel majd erősítse meg
- Válassza ki a pulzusszám mértékegységet > SETTINGS FC BPM vagy % Fcmax (maximum pulzusszám %).

6.3 Felhasználói beállítás

(az idő képernyőről)

- Nyomja meg a a módokba való belépéshez..
- Erősítse meg a SETTINGS FC BPM
- Válassza ki USER A
- minden beállításhoz válasszon a

- M : férfi / F : nő.
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : pihenő pulzusszám.
- Max. HR : maximum pulzusszám.

6.4 A szívritmusmérő öv párosítása

A szívritmusmérő övet párosítani kell a karórával ahhoz, hogy felismerje a rendszer.

Ha új szívritmusmérő övet használ, a párosítást tehát újra el kell végezni. A párosításhoz vegye fel az övet a mellkasára, a 3.1-es fejezet utasításai szerint.

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshoz.
- Erősítse meg  a SETTINGS FC BPM
- Válassza ki Szívritmusmérő öv

7. ELEM

Elem: CR2032

Vízálló tervezés: 5 ATM úszás ellenálló.

7.1 Figyelmeztetés



A karórából kimerült az elem



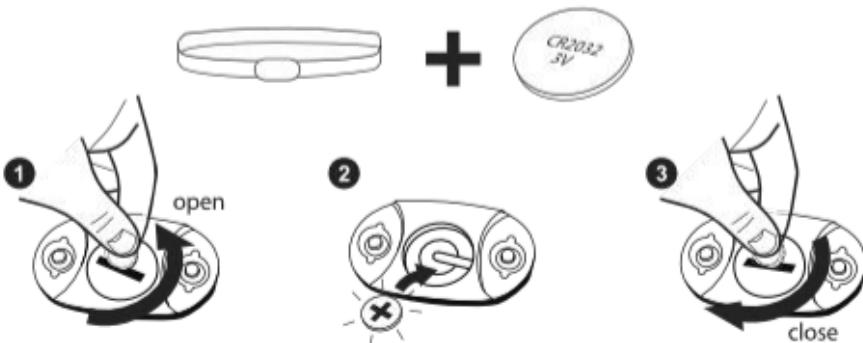
A övből kimerült az elem

7.2 Elemcsere

7.2.1 Zegarka

A karóra elemének cseréjéhez forduljon a Decathlon áruház műhelyéhez. Ha Ön cseréli ki, sérülhet a tömítés, és a karóra elveszítheti át nem ereszti tulajdonságát.

7.2.2 Szívritmusmérő öv



8. HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK



9. KAPCSOLATFELVÉTEL

HU

Várjuk visszajelzését a termék minőségével, működésével és használatával kapcsolatban:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Amint lehet, válaszolunk önnel



HU A termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat a következő hivatkozásra kattintva érhető el:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

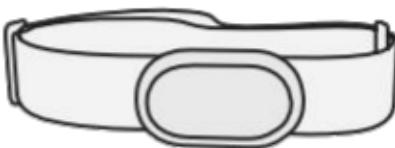
CUPRINS

- 1. CONȚINUT**
- 2. PRIMA UTILIZARE**
 - 2.1 Pornirea ceasului
 - 2.2 Ajutor intuitiv
- 3. CUREA CARDIOFRECVENTMETRU**
 - 3.1 Poziționarea centurii
 - 3.2 Instrucțiuni de utilizare
- 4. PORNIREA ȘI URMĂRIREA UNEI ACTIVITĂȚI**
 - 4.1 Mod liber
 - 4.2 Mod fracționat
- 5. VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII PROPRII**
- 6. REGLAJE**
 - 6.1 Reglarea orei, a datei, a alarmei și a limbii
 - 6.2 Reglarea parametrilor de activitate (pornind de la ecranul oră)
 - 6.3 Ajustarea obiectivului
 - 6.4 Sincronizare centură cardiofrecvențmetru
- 7. BATERIE**
- 8. PRECAUȚII DE UTILIZARE**
- 9. CONTACTAȚI-NE**

1. CONȚINUT



Curea cardiofrecvențmetru



RO

2. ELSŐ HASZNÁLAT

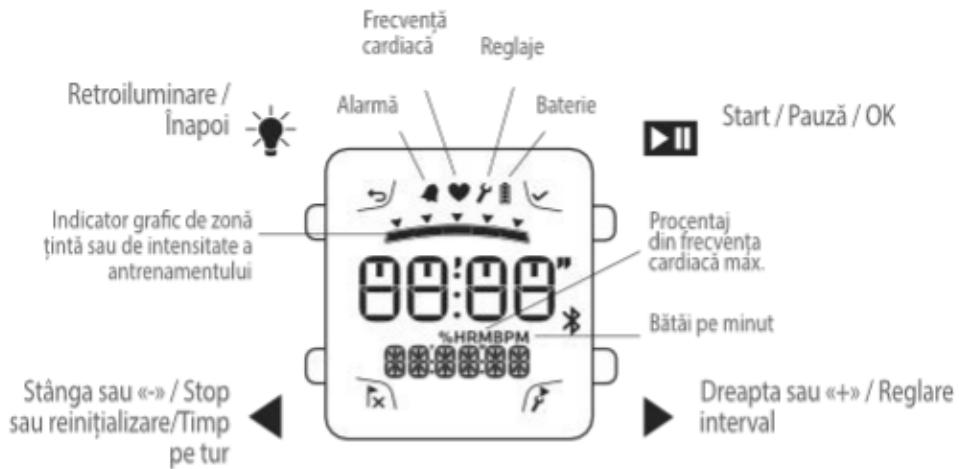
2.1 Az óra bekapcsolása

- Apăsați pe timp de 3 secunde
- Reglați ceasul utilizând butoanele și pentru a avansa și pentru a valida (limba ora data genul data de naștere unitățile înălțimea greutatea).

2.2 Ajutor intuitiv

Principiu de ajustare pentru fiecare reglaj:

- Apăsați pe pentru a intra în moduri.
- Alegeți cu , apoi validați.
- Întoarcere înapoi cu



3. CUREA CARDIOFRECVENTMETRU

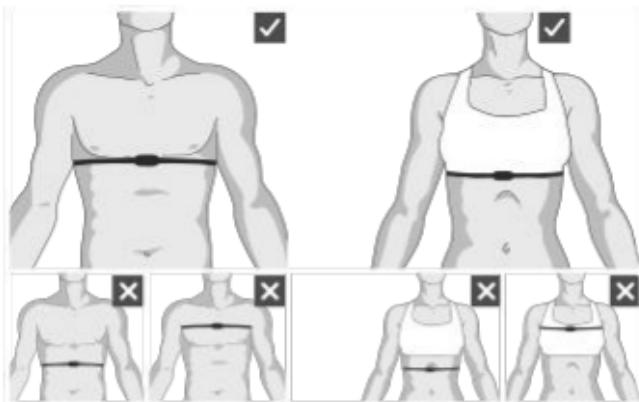
3.1 Poziționarea centurii



a. Umeziți electrozii centurii pentru a optimiza receptia semnalului de frecvență cardiacă.



b. Desfaceți centura cu ajutorul sistemupei de prindere amplasat pe partea laterală a centurii



RO

- c. Așezați centura pe trunchi și închideți-o
d. Strângeți centura, asigurându-vă că electrozii aderă bine pe piept.

3.2 Instrucțiuni de utilizare

Acest aparat este conceput pentru a fi utilizat în scop sportiv și de agrement. Acesta nu este un aparat de monitorizare medicală. Informațiile de pe acest aparat sau din broșură nu sunt furnizate decât cu titlu indicativ și nu trebuie să fie utilizate pentru urmărirea unei patologii decât după consultarea și cu acordul medicului.

Din cauza perturbațiilor posibile determinate de sistemul de transmisie radio, nu recomandăm purtătorilor de stimulațoare cardiace să utilizeze un cardiofrecvențmetru cu această tehnologie.

4. ÎNCEPEREA ȘI URMĂRIREA UNEI ACTIVITĂȚI

4.1 Mod liber

Acest mod vă permite să vă urmăriți activitatea sportivă.

4.1.1 Lansarea unei activități

- Apăsați pe pentru a intra în moduri.
- Validați alegând **ACTIVITY**
- Alegeti modul **ACTIVITY** cu , apoi validați
- Apăsați pe pentru a lansa activitatea.

4.1.2 Intrarea în pauză

- Apăsați pe

4.1.3 Oprirea unei activități

- Apăsați pe
- Apăsați pe
- Salvați sau nu salvați cu , apoi validați

4.2 Mod fracționat

Creați-vă antrenamentul fracționat definind :

- **WARM UP** : timpul de încălzire.
- **ACTION** : timpul de accelerări/exerciții rapide.
- **REST** : timpul de recuperare/exerciții lente.
- **REPEAT** : numărul de accelerări **ACTION** și de recuperări (**REST**) dintr-o serie.
- **SERIES** : numărul de serii de exerciții **ACTION - REST**
- **BREAK** : timpul între 2 serii de exerciții **ACTION - REST**
- **COOL** : timpul de sfârșit al sesiunii/stretching.

4.2.1 Accesați modul fracționat

- Apăsați pe pentru a intra în moduri.
- Validați alegând **ACTIVITY**.
- Alegeți modul **INTERVAL** cu , apoi validați
- În timpul primei utilizări, reglați antrenamentul cu , apoi validați
- , apoi reglați cu Apăsați pe pentru a lansa activitatea
- Apăsați pe pentru a lansa activitatea.

4.2.2 Schimbarea ecranului de date în timpul activității

- Apăsați pe

4.2.3 Intrarea în pauză

- Apăsați pe

4.2.4 Oprirea unei activități

- Apăsați pe
- Apăsați pe
- Salvați sau nu salvați cu , apoi validați

5. VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII PROPRII

5.1 Vizualizarea sesiunilor

Puteți vizualiza informațiile despre sesiunile dumneavoastră direct pe ceas :

- Apăsați pe pentru a intra în moduri.
- Alegeți **HISTORY** cu , apoi validați
- Alegeți activitatea dorită cu , apoi validați

6. REGLAJE

6.1 Reglarea orei, a datei, a alarmei și a limbii

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **SETTINGS**
- Alegeti **GENERAL** cu  , apoi validați 
- Alegeti **TIME** pentru a regla ora, **DATE** pentru a regla data, **ALARM** pentru a regla alarma cu  , apoi validați 
- Pentru a activa alarma, selectați **ON** în modul alarmă cu  , apoi validați 

6.2 Reglarea parametrilor de activitate

(din ecranul de oră)

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **SETTINGS**
- Alegeti **ACTIVITY** cu  , apoi validați 
- Pentru fiecare parametru, alegeti cu  , apoi validați 
- Alegerea unității de măsură pentru frecvența cardiacă > **SETTINGS FC BPM** sau în **% Fcmax** (% frecvență cardiacă maximă).

6.3 Reglarea parametrilor utilizatorului

(din ecranul de oră)

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri..
- Validați  alegând **SETTINGS FC BPM**
- Alegeti **USER** cu  , apoi validați 

- ► Pentru fiecare parametru, alegeti cu ✓
- M : bărbat/ F : femeie.
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : frecvență cardiacă în repaus.
- Max. HR : frecvență cardiacă maximă.

6.4 Sincronizare centură cardiofrecvențmetru

Centura cardiofrecvențmetru trebuie să fie cuplată cu ceasul pentru a putea fi recunoscută.

Ește deci necesar să efectuați o nouă sincronizare în cazul în care utilizăți o centură nouă de cardiofrecvențmetru. Pentru a efectua sincronizarea, așezați centura pe trunchi și urmați instrucțiunile din paragraful 3.1

- Apăsați pe ►II pentru a intra în moduri.
- Validați ✓ alegând SETTINGS FC BPM
- Alegeti Curea cardiofrecvențmetru

7. BATERIE

Baterie: CR2032

Etanșeitate: 5 ATM, rezistent la înot.

7.1 Avertizare



Bateria ceasului descărcată



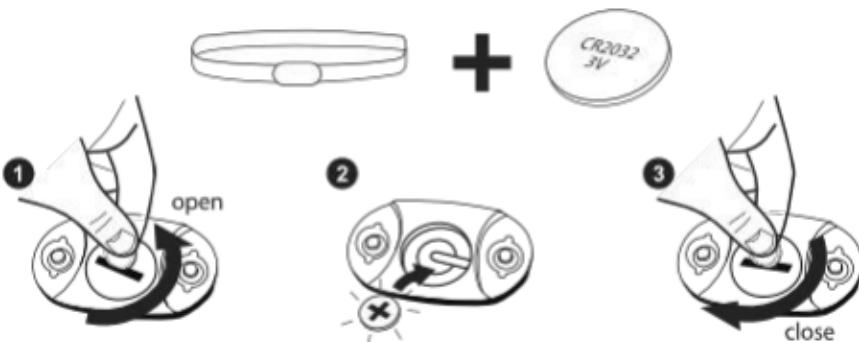
Bateria centurii descărcată

7.2 Schimbarea bateriilor

7.2.1 óra

Pentru a schimba bateria ceasului dumneavoastră, adresați-vă atelierului din magazinul Decathlon. Schimbând dumneavoastră bateria, riscați să deteriorați sistemul de prindere și să pierdeți etanșeitatea.

7.2.2 Curea cardiovfrecventmetru



8. PRECAUȚII DE UTILIZARE



9. CONTACTAȚI-NE

Așteptăm cu interes din partea dumneavoastră informații referitoare la calitatea, funcționalitatea și utilitatea produselor noastre:

<https://www.supportdecathlon.com/>

RO

Ne angajăm să vă răspundem cât mai curând posibil



Restricții de folosire : Acest produs este conform cu Directiva RED 2014/53/EU. Declarația de conformitate UE este disponibilă la link-ul internet următor:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

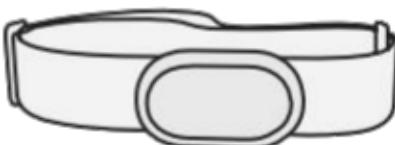
OBSAH

- 1. OBSAH**
- 2. PRVÉ POUŽITIE**
 - 2.1 Spustenie hodiniek
 - 2.2 Sprievodca odpoveďami
- 3. PÁS NA MONITOROVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE**
 - 3.1 Umiestnenie pásu
 - 3.2 Bezpečnostné opatrenia pri používaní
- 4. SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU**
 - 4.1 Voľný režim
 - 4.2 Intervalový režim
- 5. ZOBRAZIŤ AKTIVITU**
- 6. NASTAVENIA**
 - 6.1 Nastaviť čas, dátum, alarm a jazyk
 - 6.2 Nastaviť parametre aktivity
 - 6.3 Upraviť cieľ
 - 6.4 Párovanie pásu na monitorovanie tepovej frekvencie
- 7. BATÉRIA**
- 8. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽIVANÍ**
- 9. KONTAKTUJTE NÁS**

1. OBSAH



Pás na monitorovanie tepovej frekvencie



2. PRVÉ POUŽITIE

SK

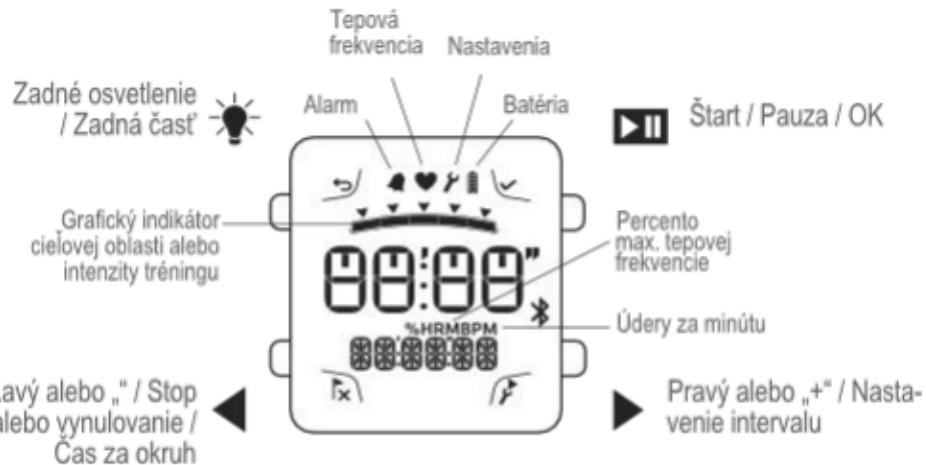
2.1 Spustenie hodiniek

- Stlačte ►|| na 3 sekundy
- Nastavte hodinky pomocou tlačidiel ◀ a ▶ , aby ste sa pohybovali cez možnosti, a potvrdte ✓ (jazyk ▶ čas ▶ dátum ▶ pohlavie ▶ dátum narodenia ▶ jednotky ▶ výška ▶ hmotnosť).

2.2 Sprievodca odpovedami

Princíp úpravy každého nastavenia:

- Stlačením ►|| sa dostanete do režimov.
- Vyberte pomocou ◀ , potom potvrdte.
- Vráťte sa pomocou ◀

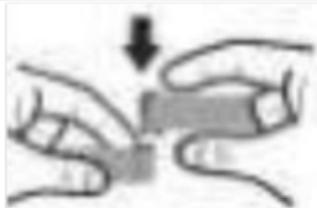


3. PÁS NA MONITOROVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

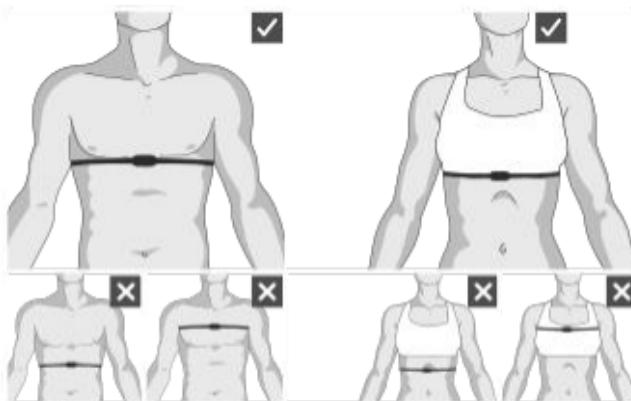
3.1 Umiestnenie pásu



a. Navlhčíte elektródy pásu, aby sa optimalizoval príjem signálu tepovej frekvencie.



b. Otvorte pás pomocou spony na boku pásá



- c. Priložte si pás na trup a utiahnite ho
- d. Utiahnite pás a ubezpečte sa, že máte elektródy pritlačené o trup.

SK

3.2 Bezpečnostné opatrenia pri používaní

Toto zariadenie je určené na športové a rekreačné použíte. Nejde o zdravotnícke monitorovacie zariadenie. Informácie tohto zariadenia alebo v tejto brožúre sú len orientačné a v patologickom skúmaní sa smú používať iba po konzultácii a súhlase lekára.

Z dôvodu možných porúch spôsobených rádiovým prenosovým systémom sa napokon nositeľom kardiostimulátorov neodporúča používať kardiofrekvenčný merač s použitím tejto technológie.

4. SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU

4.1 Voľný režim

Tento režim vám umožňuje sledovať vaše športové aktivity.

4.1.1 Spustiť aktivitu

- Stlačením sa dostanete do režimov.
- Potvrďte voľbou **ACTIVITY**
- Vyberte režim **ACTIVITY** pomocou , potom potvrďte
- Stlačením spustíte aktivitu.

4.1.2 Pozastaviť

- Stlačte

4.1.3 Ukončiť aktivitu

- Stlačte
- Stlačte
- Uložte alebo neukladajte pomocou , potom potvrďte

4.2 Intervalový režim

Vytvorte si svoj intervalový tréning tak, že zadefinujete:

- **WARM UP** : čas zahrievania.
- **ACTION** : čas zrýchľovania / rýchle cviky.
- **REST** : oddychový čas / pomalé cviky.
- **REPEAT** : počet zrýchľovaní **ACTION** a oddychu (**REST**) v jednej sérii.
- **SERIES** : počet sérií cvičenia **ACTION - REST**
- **BREAK** : čas medzi 2 sériami cvičenia **ACTION - REST**
- **COOL** : čas na ukončenie tréningu/strečing.

4.2.1 Vojdite do intervalového režimu

- Stlačením sa dostanete do režimov.
- Potvrďte voľbou **ACTIVITY**
- Vyberte si režim **INTERVAL** pomocou , potom potvrďte
- Počas prvého použitia si nastavte svoj tréning pomocou , potom potvrďte

Potom nastavte pomocou Stlačením spustíte aktivitu

Stlačením spustíte aktivitu.

4.2.2 Zmeniť obrazovku s údajmi počas aktivity

- Stlačte

4.2.3 Prerušiť

- Stlačte

4.2.4 Ukončiť aktivitu

- Stlačte
- Stlačte
- Uložte alebo neukladajte pomocou , potom potvrďte

5. PREZERANIE VAŠEJ AKTIVITY

5.1 Prezeranie tréningov

Informácie o tréningoch si môžete zobraziť priamo na hodinkách:

- Stlačením sa dostanete do režimov.
- Zvoľte **HISTORY** pomocou , potom potvrďte
- Zvoľte aktivitu, ktorú chcete, pomocou , potom potvrďte

6. NASTAVENIA

6.1 Nastavte čas, dátum, alarm a jazyk

- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Potvrďte  volbou **SETTINGS**
- Vyberte **GENERAL** pomocou  , potom potvrďte 
- Zvoľte **TIME** ak chcete nastaviť čas, **DATE** ak chcete nastaviť dátum, **ALARM** ak chcete nastaviť alarm pomocou  , potom potvrďte 
- Ak chcete zapnúť alarm, vyberte **ON** v režime alarmu pomocou  , potom potvrďte 

6.2 Upravte nastavenia aktivity

(na obrazovke s časom)

- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Potvrďte  výberom . **SETTINGS**
- Zvoľte **ACTIVITY** pomocou  , potom potvrďte 
- Pri každom nastavení zvoľte pomocou  , potom potvrďte 
- Zvoľte jednotku merania srdcovnej frekvencie > **SETTINGS FC BPM** alebo v **% Fcmax** (maximálna srdcová frekvencia %)

6.3 Upravit' používateľské nastavenia

(cez obrazovku s časom)

- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Potvrďte  zvolením **SETTINGS FC BPM**
- pomocou **USER** , potom potvrďte  

- Pri každom nastavení zvolte pomocou  , potom potvrdťte 
- M : muž / F : žena
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : pokojová srdcová frekvencia
- Max. HR : maximálna srdcová frekvencia

6.4 Párovanie pásu na monitorovanie tepovej frekvencie

Aby bolo možné zistiť tepovú frekvenciu, pás musí byť spárovaný s hodinkami. Ak používate nový pás tepovej frekvencie, treba vykonať nové párovanie. Ak chcete spárovať zariadenie, umiestnite si pás na trup podľa pokynov v časti 3.1

SK

- Stlačením  sa dostanete do režimov
- Potvrdťte  zvolením **SETTINGS FC BPM**
- pomocou Pás na monitorovanie tepovej frekvencie

7. BATÉRIA

Batéria: CR2032

Vodotesnosť: 5 ATM, odolnosť pri plávani

7.1 Upozornenie



Vybitá batéria hodiniek



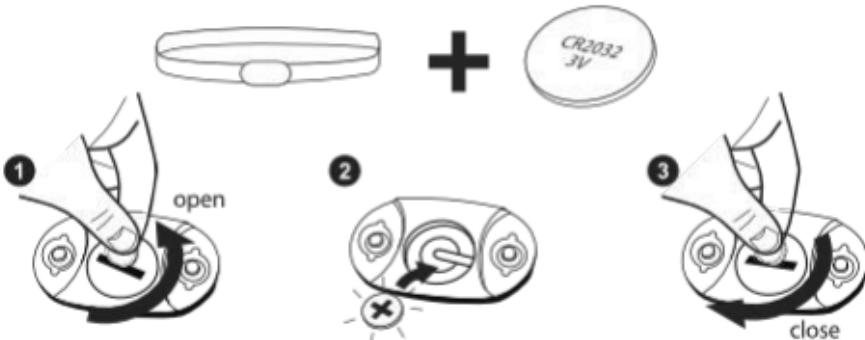
Vybitá batéria pásu

7.2 Výmena batérií

7.2.1 Hodiniek

Ak chcete vymeniť batériu v hodinkách, obráťte sa na servis predajne Decathlon. Ak si ju vymieňate sami, riskujete poškodenie tesnenia a stratu vodotesnosti.

7.2.2 Pás na monitorovanie tepovej frekvencie



8. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ



9. KONTAKTUJTE NÁS

Radi si vypočujeme vašu spätnú väzbu, čo sa týka kvality, funkčnosti a používania našich produktov:

<https://www.supportdecathlon.com/>

SK

Odpoviem vám hneď, ako to bude možné



SK Tento výrobok splňa požiadavky smernice 2014/53/EÚ o rádiových zariadeniach (RED). Vyhlásenie o zhode EÚ je k dispozícii na nasledujúcom internetovom spojení:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

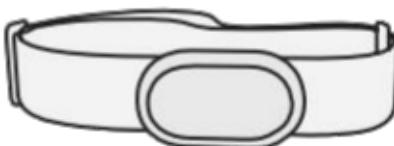
OBSAH

- 1. OBSAH**
- 2. PRVNÍ POUŽITÍ**
 - 2.1 Spuštění hodinek
 - 2.2 Intuitivní pomoc
- 3. PÁS PRO SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE**
 - 3.1 Spuštění pásu
 - 3.2 Bezpečnostní pokyny
- 4. ZAHÁJENÍ AKTIVITY A POKRAČOVÁNÍ V AKTIVITĚ**
 - 4.1 Volný režim
 - 4.2 Režim s intervaly
- 5. ZOBRAZENÍ AKTIVITY**
- 6. NASTAVENÍ**
 - 6.1 Nastavení času, data, budíku a jazyka
 - 6.2 Nastavení parametrů aktivity
 - 6.3 Nastavit cíl
 - 6.4 Spárování pásu pro sledování tepové frekvence
- 7. BATERIE**
- 8. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**
- 9. KONTAKTUJTE NÁS**

1. OBSAH



Pás pro sledování tepové frekvence



2. PRVNÍ POUŽITÍ

CS

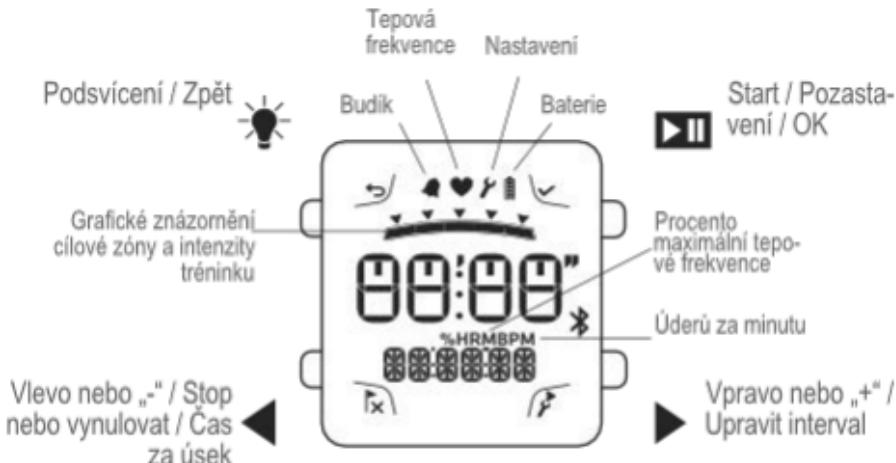
2.1 Spuštění hodinek

- Stiskněte tlačítko a držte ho stisknuté 3 vteřiny
- Pomocí tlačítek a si na hodinkách nastavte jednotlivé parametry a potvrďte je stisknutím (jazyk čas datum pohlaví datum narození jednotky výška hmotnost).

2.2 Intuitivní pomoc

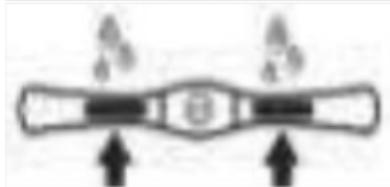
Princip nastavení u všech parametrů:

- Pro vstup do režimu stiskněte .
- Pomoci si vyberte a poté volbu potvrďte.
- Zpět se vrátíte pomocí

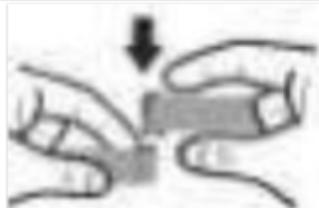


3. PÁS PRO SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

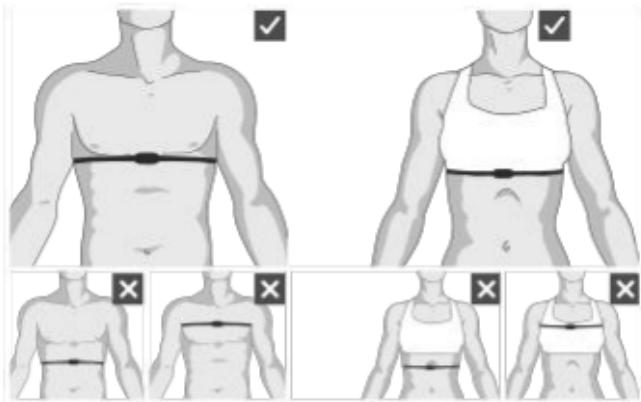
3.1 Spuštění pásu



a. Navlhčete elektrody pásu, aby byl příjem signálu pro snímání tepové frekvence co nejlepší.



b. Rozepněte páš pomocí upínacího mechanismu po straně.



- c. Nasadte si páš na hrud' a zapněte ho.
d. Utáhněte páš a ujistěte se, že vám elektrody těsně přiléhají k hrudi.

CS

3.2 Bezpečnostní pokyny

Přístroj je určen k použití při sportu a ve volném čase. Není to zdravotnický měřicí přístroj. Údaje získané pomocí tohoto přístroje a z této brožury mají pouze informativní charakter a ke sledování konkrétní patologie mohou být využity pouze po poradě s lékařem a s jeho svolením.

Z důvodů možných interferencí s radiovým přenosovým systémem doporučujeme osobám s kardiostimulátorem, aby páš s touto technologií měření tepové frekvence nepoužívaly.

4. ZAHÁJENÍ AKTIVITY A POKRAČOVÁNÍ V AKTIVITĚ

4.1 Volný režim

Tento režim vám umožní provozovat sportovní aktivitu.

4.1.1 Spuštění aktivity

- Pro vstup do režimu stiskněte  .
- Vyberte si  a výběr potvrďte ACTIVITY
- Zvolte si režim ACTIVITY pomocí  a potvrďte ho  .
- Pro spuštění aktivity stiskněte  .

4.1.2 Pozastavení

- Stiskněte  .

4.1.3 Ukončit aktivitu

- Stiskněte  .
- Stiskněte  .
- Uložte si  či neukládejte aktivitu  pomocí  a potvrďte ho  .

4.2 Režim s intervaly

Definujte následující parametry a vytvořte si rozdělený trénink:

- **WARM UP** : délka rozvážení.
- **ACTION** : délka zrychlování / rychlá cvičení.
- **REST** : délka regenerace / pomalá cvičení.
- **REPEAT** : počet jednotek zrychlení **ACTION** a regenerace (**REST**) v jedné sérii.
- **SERIES** : počet sérií v tréninku **ACTION - REST**
- **BREAK** : doba mezi 2 sériemi cvičení **ACTION - REST**
- **COOL** : čas ukončení tréninku / závěrečné protažení.

4.2.1 Vstup do režimu s intervaly

- Pro spuštění aktivity stiskněte  .
- Vyberte si  a výběr potvrďte **ACTIVITY**
- Zvolte si režim **INTERVAL** pomocí  a potvrďte ho 
- Při prvním použití si pomocí  a potvrďte ho , pomocí  Pro spuštění aktivity stiskněte  .
Pro vstup do režimu stiskněte  .

4.2.2 Změna v zobrazení údajů na obrazovce během aktivity

- Stiskněte 

4.2.3 Pozastavení

- Stiskněte 

4.2.4 Ukončení aktivity

- Stiskněte 
- Stiskněte 
- Uložte si  či neukládejte aktivitu  pomocí  a výběr potvrďte 

CS

5. ZOBRAZENÍ AKTIVITY

5.1 Zobrazení tréninkových jednotek

Informace o tréninkových jednotkách můžete zobrazit přímo na hodinkách:

- Pro vstup do režimu stiskněte  .
- Vyberte si **HISTORY** pomocí  a výběr potvrďte 
- Pomocí  si zvolte požadovanou aktivitu a potvrďte ji 

6. NASTAVENÍ

6.1 Nastavení času, data, budíku a jazyka

- Pro vstup do režimů stiskněte **►||**.
- Vyberte si **✓** a výběr potvrďte **SETTINGS**
- Vyberte si **GENERAL** pomocí **◀▶** a výběr potvrďte **✓**
- Vyberte si **TIME** pro nastavení času, **DATE** pro nastavení data, **ALARM** pro nastavení budíku pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**
- Pro aktivaci budíku zvolte **ON** v režimu budíku pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**

6.2 Nastavení parametrů aktivity

(na obrazovce s časem)

- Pro vstup do režimů stiskněte **►||**.
- Vyberte si **✓** a výběr potvrďte **SETTINGS**
- Vyberte si **ACTIVITY** pomocí **◀▶** a výběr potvrďte **✓**
- Každý parametr nastavte pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**
- Výběr jednotky měření tepové frekvence > **SETTINGS FC BPM** nebo v **% Fcmax** (% maximální tepové frekvence)

6.3 Nastavení uživatelských parametrů

(na obrazovce s časem)

- Pro vstup do režimů stiskněte **►||**.
- Vyberte si **✓** a výběr potvrďte **SETTINGS FC BPM**
- Vyberte si **USER** pomocí **◀▶** a výběr potvrďte **✓**
- Každý parametr nastavte pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**

- M : muž / F : žena
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : klidová tepová frekvence
- Max. HR : maximální tepová frekvence

6.4 Spárování pásu pro sledování tepové frekvence

Pás pro snímání tepové frekvence musí být spárován s hodinkami, aby mohl být rozpoznán.

Pořídíte-li si nový pás pro snímání tepové frekvence, je třeba ho s hodinkami spárovat znovu. Pro spárování si pás nasaďte na hrud' a postupujte dle pokynů v kapitole 3.1.

- Pro vstup do režimu stiskněte 
- Vyberte si  a výběr potvrďte SETTINGS FC BPM
- Vyberte si Pás pro sledování tepové frekvence

CS

7. BATERIE

Baterie:CR2032

Voděodolnost: 5 ATM, voděodolný při plavání

7.1 Upozornění



Vybitá baterie v hodinkách



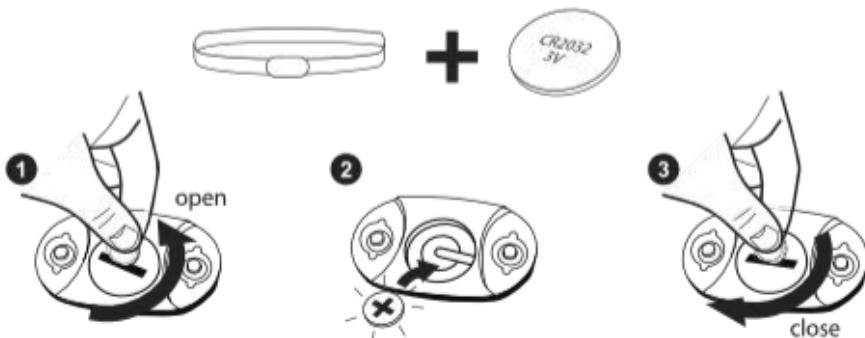
Vybitá baterie v pásu

7.2 Výměna baterií

7.2.1 Hodinek

Potřebujete-li vyměnit baterii v hodinkách, navštivte nejbližší prodejnu Decathlon. Pokud byste se ji pokoušeli vyměnit sami, hrozí, že poškodíte utěsnění, a hodinky přestanou být vodotěsné.

7.2.2 Pás pro sledování tepové frekvence



8. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY



9. KONTAKTUJTE NÁS

Rádi si vyslechneme vaši zpětnou vazbu ohledně kvality, funkčnosti a používání našich výrobků:

<https://www.supportdecathlon.com/>

CS

Odpovíme vám, co nejdříve to bude možné



cs Tento výrobek je v souladu se směrnicí RED 2014/53/EU. Prohlášení o shodě EU je k dispozici na následujícím odkazu:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

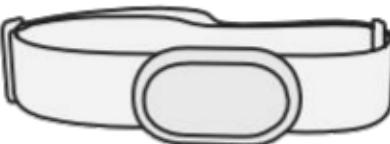
INNEHÅLL

- 1. INNEHÅLL**
- 2. FÖRSTA ANVÄNDNINGEN**
 - 2.1 Starta klocka
 - 2.2 Intuitiv hjälp
- 3. PULSMÄTARBÄLTE**
 - 3.1 Sätta på bältet
 - 3.2 Säkerhetsåtgärder vid användning
- 4. INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET**
 - 4.1 Fritt läge
 - 4.2 Läge för uppdelad träning
- 5. VISA AKTIVITETEN**
- 6. INSTÄLLNINGAR**
 - 6.1 Ställ in tid, datum, larm och språk
 - 6.2 Ställ in aktivitetsparametrarna
 - 6.3 Justera målet
 - 6.4 Koppling av pulsmätarbälte
- 7. BATTERI**
- 8. FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING**
- 9. KONTAKTA OSS**

1. INNEHÅLL



Pulsmätabälte



2. FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

SV

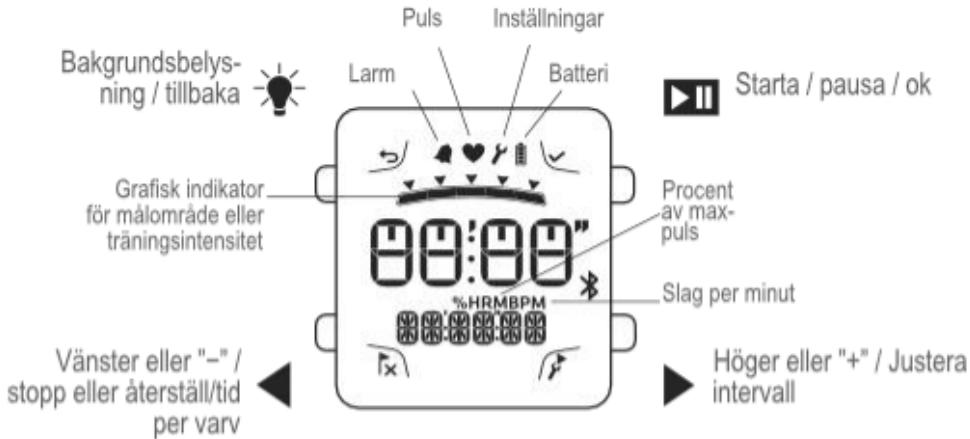
2.1 Starta klocka

- Håll ▶II intryckt i 3 sekunder
- Ställ in klockan med knapparna ◀ och ▶ för att ställa fram den och ✓ för att godkänna (språk ▶ tid ▶ datum ▶ typ ▶ födelsedatum ▶ enheter ▶ längd ▶ vikt).

2.2 Intuitiv hjälp

Justeringsmetod för varje inställning:

- Tryck på ▶II för att gå till lägena.
- Välj med ◀▶ och godkänn.
- Gå tillbaka med ◀

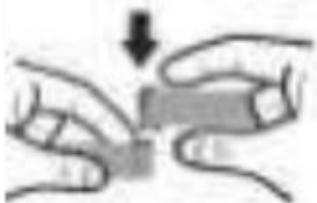


3. PULSMÄTARBÄLTE

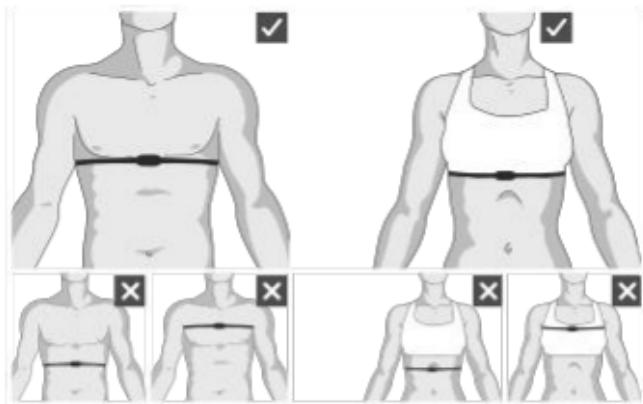
3.1 Sätta på bältet



a. Fukta bältets elektroder för att optimera mottagningen av pulssignalen.



b. Öppna bältet med hjälp av spännet på sidan av bältet



- c. Placera bältet på bröstet och dra åt
- d. Dra åt bältet och se till att elektroerna pressas mot bröstet.

3.2 Säkerhetsåtgärder vid användning

SV

Denna enhet är avsedd för idrotts- och fritidsanvändning. Det är inte en medicinsktinsknyttad övervakningsenhet. Informationen från enheten och i detta häfte ges endast i vägledningssyfte och får inte användas inom ramen för uppföljningsbehandling av en sjukdom annat än efter konsultation hos och godkännande av läkare.

På grund av risken för störningar orsakade av radiosändningssystemet avråds personer som har en pacemaker från att använda pulsmätare med den här tekniken.

4. INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET

4.1 Fritt läge

I detta läge kan du följa din idrottsaktivitet.

4.1.1 Starta en aktivitet

- Tryck på  för att gå till lägena.
- Godkänn  genom att välja **ACTIVITY**
- Välj läget **ACTIVITY** med  och godkänn 
- Tryck på  för att starta aktiviteten.

4.1.2 Pausa

- Tryck på 

4.1.3 Stoppa en aktivitet

- Tryck på 
- Tryck på 
- Spara  eller inte spara  med  och godkänn 

4.2 Läge för uppdelad träning

Skapa uppdelad träning genom att definiera:

- **WARM UP** : din uppvärmningstid.
- **ACTION** : din tid för acceleration/snabba övningar.
- **REST** : din tid för återhämtning/långsamma övningar.
- **REPEAT** : antal accelerationer **ACTION** och återhämtningar (**REST**) i en serie.
- **SERIES** : antalet träningsserier **ACTION - REST**
- **BREAK** : din tid mellan två träningsserier **ACTION - REST**
- **COOL** : din tid vid träningspassets slut/stretchning.

4.2.1 Gå till läget för uppdelad träning

- Tryck på för att gå till lägena.
- Godkänn genom att välja **ACTIVITY**
- Välj läget **INTERVAL** med och godkänn
- Före första användningen ställ in din träning med och godkänn

Och ställ in med Tryck på för att starta aktiviteten

Tryck på för att starta aktiviteten.

4.2.2 Byta skärm under aktiviteten

- Tryck på

4.2.3 Pausa

- Tryck på

4.2.4 Stoppa en aktivitet

- Tryck på
- Tryck på
- Spara eller inte spara med och godkänn

SV

5. VISA AKTIVITETEN

5.1 Visa träningspassen

Du kan visa information från träningspassen direkt på klockan:

- Tryck på för att gå till lägena.
- Välj **HISTORY** med och godkänn
- Välj önskad aktivitet med och godkänn

6. INSTÄLLNINGAR

6.1 Ställ in tid, datum, larm och språk

- Tryck på för att gå till lägena.
- Godkänn genom att välja **SETTINGS**
- Välj **GENERAL** med och godkänn
- Välj **TIME** för att ställa in tid, **DATE** för att ställa in datum, **ALARM** för att ställa in larmet med och godkänn
- Markera **ON** för att aktivera larmet i larmläget med och godkänn

6.2 Aktivitetsinställningar

(från tidskärmen)

- Tryck på för att gå till lägena
- Godkänn genom att välja **SETTINGS**
- Välj **ACTIVITY** med och godkänn
- För varje parameter, välj med och godkänn
- Välj mättenhet för puls > **SETTINGS FC BPM** eller i **% Fcmax (%) maxpuls)**

6.3 Personliga inställningar

(från tidskärmen)

- Tryck på för att gå till lägena.
- Godkänn genom att välja **SETTINGS FC BPM**
- Välj **USER** med och godkänn
- För varje parameter, välj med och godkänn

- **M** : man / **F** : kvinna
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : vilopuls
- **Max. HR** : maxpuls

6.4 Koppling av pulsmätarbälte

Pulsmätarbältet måste kopplas till klockan för att känna igen. Det är därför nödvändigt att göra en ny koppling om du använder ett nytt pulsmätarbälte. Gör kopplingen genom att placera bältet över bröstet enligt anvisningarna i punkt 3.1

- Tryck på  för att gå till lägena
- Godkänn  genom att välja **SETTINGS FC BPM**
- Välj Pulsmätarbälte

SV

7. BATTERI

Batteri: CR2032

Vattentäthet: 5 ATM, tål simning

7.1 Varning



Urladdat klockbatteri



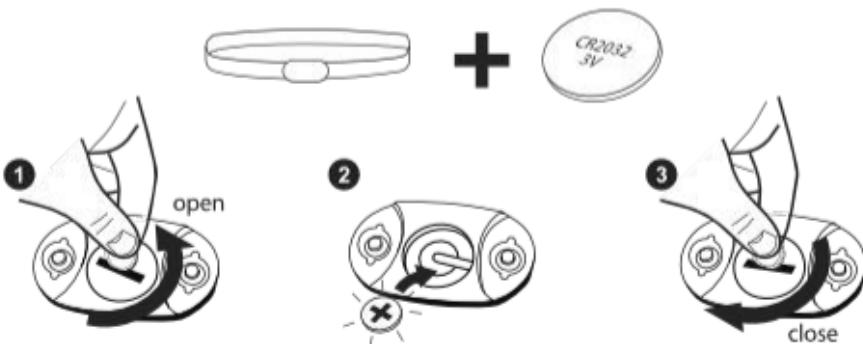
Urladdat bältesbatteri

7.2 Byta batterier

7.2.1 Klocka

Kontakta verkstaden i er Decathlon-affär för att byta batteriet i klockan. Du riskerar att skada fogen och tätningen om du byter batteriet själv.

7.2.2 Pulsmätarbälte



8. FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING



9. KONTAKTA OSS

Vi tar gärna emot dina synpunkter om våra produkters kvalitet, funktioner och användningsegenskaper:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Vi kommer att ge dig svar snarast möjligt

SV



sv Denna produkt överensstämmer med direktivet RED 2014/53/EU. Försäkran om EC-överensstämmelse kan läsas på följande webbplats:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

SADRŽAJ

- 1. SADRŽAJ**
- 2. PRVA UPOTREBA**
 - 2.1 Pokretanje sata
 - 2.2 Intuitivna pomoć
- 3. REMEN ZA PRAĆENJE OTKUCAJA SRCA**
 - 3.1 Postavljanje pojasa
 - 3.2 Mjere opreza pri upotrebni
- 4. POKRETANJE I PRAĆENJE AKTIVNOSTI**
 - 4.1 Slobodni način rada
 - 4.2 Intervalni način rada
- 5. PREGLED AKTIVNOSTI**
- 6. POSTAVKE**
 - 6.1 Namještanje vremena, datuma, alarma i jezika
 - 6.2 Prilagodba postavki aktivnosti
 - 6.3 Prilagodba cilja
 - 6.4 Komplet remena za praćenje otkucaja srca
- 7. BATERIJA**
- 8. MJERE OPREZA**
- 9. OBRATITE NAM SE**

1. SADRŽAJ



Remen za praćenje otkucaja srca



2. PRVA UPOTREBA

2.1 Pokretanje sata

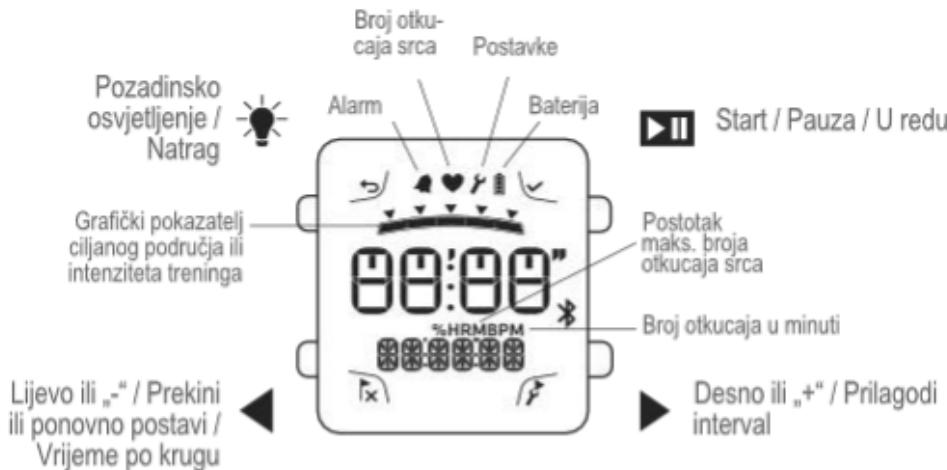
- Pritisnite 3 sekunde
- Namjestite sat krećući se kroz opcije gumbima i pa pritisnite za potvrdu (jezik vrijeme datum spol datum rođenja jedinice veličina težina).

HR

2.2 Intuitivna pomoć

Kako se namještaju postavke:

- Pritisnite da biste otvorili načine rada.
- Odaberite pritiskom na , a zatim potvrdite.
- Vratite se nazad pritiskom na



3. REMEN ZA PRAĆENJE OTKUCAJA SRCA

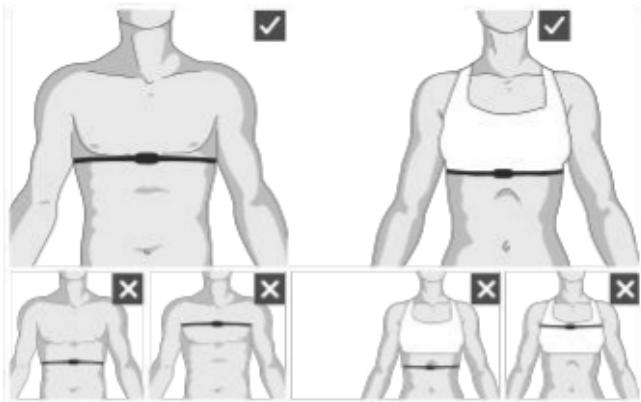
3.1 Postavljanje pojasa



a. Navlažite elektrode pojasa da biste optimizirali prijam frekvencije srčanog ritma.



b. Rastvorite pojaz pomoću čička sa strane pojaza.



- c. Postavite pojaz oko torza i zaliđepite čičak traku.
- d. Zategnjte pojaz pazeći da elektrode dobro prianjaju na torzo.

3.2 Mjere opreza pri upotrebi

Ovaj je uređaj namijenjen u sportske i rekreacijske svrhe. To nije medicinski uređaj. Informacije na uređaju ili u ovoj knjižici nisu indikativne i ne mogu se koristiti za praćenje patoloških procesa osim nakon konzultacija i odobrenja liječnika.

Zbog mogućih smetnji uzrokovanih radijskim valovima, osobama koje imaju srčani stimulator ne savjetujemo upotrebu uređaja za mjerjenje otkucanja srca s ovom tehnologijom.

4. POKRETANJE I PRAĆENJE AKTIVNOSTI

4.1 Slobodni način rada

Taj način omogućuje vam praćenje vaše sportske aktivnosti.

4.1.1 Pokretanje aktivnosti

- Pritisnite  da biste otvorili načine rada.
- Potvrdite  tako da odaberete **ACTIVITY**
- Odaberite **ACTIVITY** način rada pritiskom na  , a zatim potvrdite pritiskom na 
- Pritisnite  da biste pokrenuli aktivnost.

4.1.2 Pauza

- Pritisnite 

4.1.3 Prekidanje aktivnosti

- Pritisnite 
 - Pritisnite 
 - Spremite pritiskom na  ili nemojte spremiti  sa , a zatim potvrdite pritiskom na 
-

4.2 Intervalni način rada

Napravite vlastiti intervalni trening definirajući sljedeće:

- **WARM UP** : vrijeme zagrijavanja.
- **ACTION** : vrijeme ubrzavanja / brzih vježbi.
- **REST** : vrijeme oporavka / sporih vježbi.
- **REPEAT** : broj ubrzavanja **ACTION** i oporavaka (**REST**) u seriji.
- **SERIES** : broj vježbi u seriji **ACTION - REST**
- **BREAK** : vrijeme između 2 serije vježbi **ACTION - REST**
- **COOL** : vrijeme za završetak treninga / istezanje.

4.2.1 Pristup intervalnom načinu rada

- Pritisnite  da biste otvorili načine rada.
- Potvrdite  tako da odaberete **ACTIVITY**
- Odaberite **INTERVAL** način rada pritiskom na  , a zatim potvrdite pritiskom na 
- Tijekom prve upotrebe namjestite vježbabnje pritiskom na  , a zatim potvrdite pritiskom na 
- , namjestite pritiskom na  Pritisnite  da biste pokrenuli aktivnost. 
- Pritisnite  da biste pokrenuli aktivnost.

4.2.2 Promjena podataka na zaslonu tijekom aktivnosti

- Pritisnite 

4.2.3 Pauza

- Pritisnite 

4.2.4 Prekidanje aktivnosti

- Pritisnite 
- Pritisnite 
- Spremite pritiskom na  ili nemojte spremiti  sa 

HR

5. PREGLED AKTIVNOSTI

5.1 Pregled treninga

Informacije o treninzima možete vidjeti na samom satu:

- Pritisnite  da biste otvorili načine rada.
- Odaberite **HISTORY** pritiskom na  , a zatim potvrdite pritiskom na 
- Odaberite aktivnost pritiskom na 

6. POSTAVKE

6.1 Namještanje vremena, datuma, alarma i jezika

- Pritisnite  da biste otvorili načine rada.
- Potvrdite  tako da odaberete **SETTINGS**
- Odaberite **GENERAL** pritiskom na  , a zatim potvrdite pritiskom na 
- Odaberite **TIME** za namještanje vremena, **DATE** za namještanje datuma, **ALARM** za namještanje alarma pritiskom na  pa potvrdite pritiskom na 
- Da biste aktivirali alarm, odaberite **ON** u načinu rada alarma pritiskom na  pa potvrdite pritiskom na 

6.2 Namještanje postavki aktivnosti

(sa zaslona s vremenom)

- Pritisnite  da biste otvorili načine rada
- Potvrdite  tako da odaberete **SETTINGS**
- Odaberite **ACTIVITY** pritiskom na  , a zatim potvrdite pritiskom na 
- Postavke odaberite pritiskom na  pa potvrdite pritiskom na 
- Odaberite mjernu jedinicu za otkucaje srca > **SETTINGS FC BPM** ili **% Fcmax** (maks. broj otkucaja srca %)

6.3 Prilagodba korisničkih postavki

(sa zaslona s vremenom)

- Pritisnite  da biste otvorili načine rada.
- Potvrdite  tako da odaberete **SETTINGS FC BPM**

- Odaberite USER pritiskom na , a zatim potvrdite pritiskom na
- Postavke odaberite pritiskom na pa potvrdite pritiskom na
- M : muškarac / F : žena
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : broj otkucaja u mirovanju
- Max. HR : maks. broj otkucaja srca

6.4 Komplet remena za praćenje otkucaja srca

Pojas za mjerjenje broja otkucaja srca mora biti uparen sa satom da bi ga se prepoznao.

Ako se koristite novim pojasm, potrebno je prvo napraviti uparivanje.

Da biste ih uparili, postavite remen na torzo i slijedite upute iz odjeljka 3.1

- Pritisnite da biste otvorili načine rada
- Potvrdite tako da odaberete SETTINGS FC BPM
- Odaberite Remen za praćenje otkucaja srca

7. BATERIJA

HR

Baterija: CR2032

Vodootporan dizajn: 5 ATM, otporan na plivanje

7.1 Upozorenje



Baterija sata ispraznjena



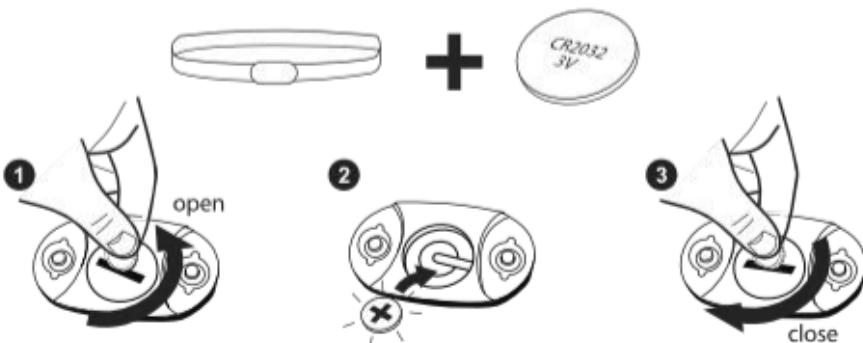
Baterija pojasa ispraznjena

7.2 Punjenje baterija

7.2.1 Sata

Da biste napunili baterije sata, обратите се сервису продажног места Decathlon. Budete li je pokušali mijenjati sami, postoji mogućnost da oštetite spoj i da sat više ne bude vodonepropusn.

7.2.2 Remen za praćenje otkucaja srca



8. MJERE OPREZA



9. OBRATITE NAM SE

Želimo čuti o kvaliteti, funkcionalnosti i korištenju naših proizvoda:
<https://www.supportdecathlon.com/>

Odgovorit ćemo u najkraćem roku



HR

HF Ovaj proizvod u skladu je s Direktivom 2014/53/EU o radijskoj opremi (RED). EU izjava o usklađenosti nalazi se na sljedećoj mrežnoj stranici:
https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

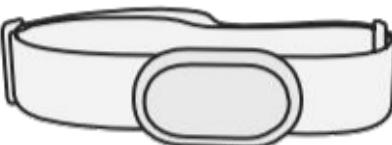
KAZALO VSEBINE

- 1. VSEBINA**
- 2. PRVA UPORABA**
 - 2.1 Vklop ure
 - 2.2 Intuitivna pomoč
- 3. PAS ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA**
 - 3.1 Namestitev pasu
 - 3.2 Varnostni ukrepi
- 4. PRIČETEK IN SPREMLJANJE AKTIVNOSTI**
 - 4.1 Prosti način
 - 4.2 Razčlenjen način
- 5. PRIKAŽITE SVOJO AKTIVNOST**
- 6. NASTAVITVE**
 - 6.1 Nastavitev časa, datuma, alarma in jezika
 - 6.2 Nastavite nastavitev aktivnosti
 - 6.3 Nastavite cilj
 - 6.4 Povezava pasu za merjenje srčnega utripa
- 7. BATERIJA**
- 8. VARNOSTNI UKREPI**
- 9. KONTAKTIRAJTE NAS**

1. VSEBINA



Pas za merjenje srčnega utripa



2. PRVA UPORABA

2.1 Vklop ure

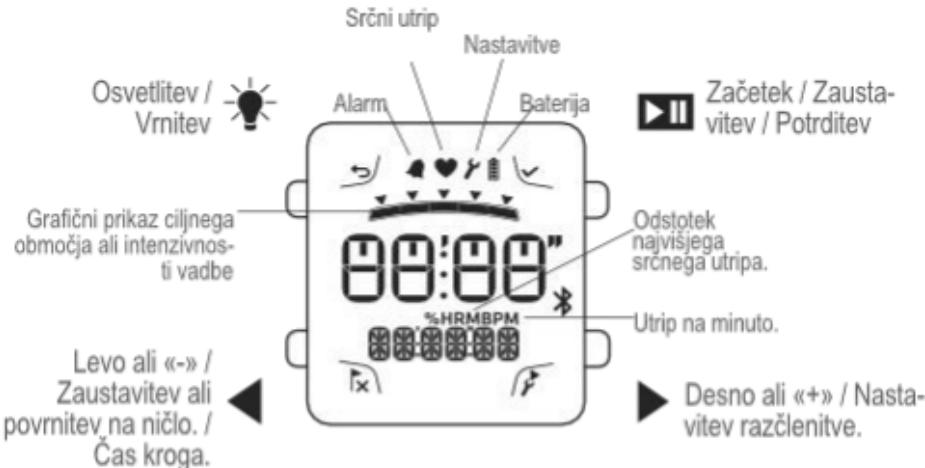
- Pritisnite na tipko in jo držite 3 sekunde
- Nastavite uro s pomočjo gumbov in za premikanje naprej po opcijah in za potrditev (jezik čas datum spol datum rojstva enote višina teža).

2.2 Intuitivna pomoč

SL

Postopek pri vsaki nastavitevi:

- Pritisnite za dostop do načinov.
- Izberite z in potrdite.
- Vrnite se nazaj z

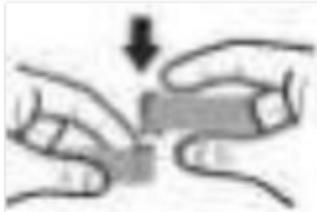


3. PAS ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

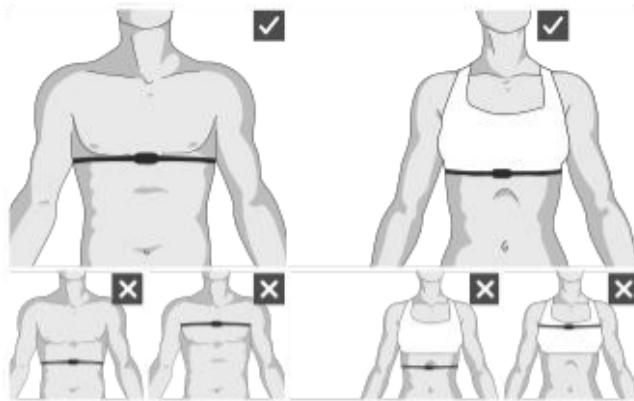
3.1 Namestitev pasu



a. Navlažite elektrodi na pasu, da poskrbite za boljše zaznavanje srčnega utripa.



b. Pas odpnite s pomočjo zaponke ob strani.



- c. Pas namestite na prsi in ga zapnite.
- d. Pravilno prilagodite pas in poskrbite, da sta elektrodi dobro nameščeni na prsih.

3.2 Varnostni ukrepi

Izdelek je namenjen uporabi pri športnih aktivnostih in aktivnostih v prostem času. Ne predstavlja medicinskega pripomočka. Informacije, ki vam jih poda naprava, in informacije v knjižici so le informativne in jih ne smete uporabljati za spremljanje zdravstvenega stanja, ne da bi se pred tem posvetovali z zdravnikom.

Zaradi morebitnih motenj, ki jih lahko povzroči sistem radijskega prenosa, uporabo pasu za merjenje srčnega utripa s takšno tehnologijo odsvetujemo osebam s srčnimi spodbujevalniki.

4. PRIČETEK IN SPREMLJANJE AKTIVNOSTI

4.1 Prosti način

Ta način omogoča spremljanje športnih aktivnosti.

4.1.1 Pričnite z aktivnostjo

- Pritisnite  za dostop do načinov.
- Pritisnite  z izbiro **ACTIVITY**
- Izberite način **ACTIVITY** z  in potrdite 
- Pritisnite  za pričetek aktivnosti.

4.1.2 Začasna zaustavitev

- Pritisnite na 

4.1.3 Zaustavite aktivnost

- Pritisnite na 
- Pritisnite na 
- Shranite  ali ne shranite  z  in potrdite 

4.2 Razčlenjen način

Ustvarite razčlenjeno vadbo tako, da izberete:

- **WARM UP** : čas ogrevanja.
- **ACTION** : čas pospeševanja / hitre vaje.
- **REST** : čas ohlajanja / počasne vaje.
- **REPEAT** : število za pospeševanje **ACTION** in ohlajanje(**REST**) v seriji.
- **SERIES** : število serij vaj **ACTION - REST**
- **BREAK** : čas med 2 serijama **ACTION - REST**
- **COOL** : čas do zaključka vadbe / raztezanja.

4.2.1 Dostop do razčlenjenega načina

- Pritisnite  za dostop do načinov.
- Pritisnite  z izbiro **ACTIVITY**
- Izberite način **INTERVAL** z  in nato potrdite z 
- Med prvo uporabo vadbo nastavite z  in nato potrdite z 

In nastavite z  Pritisnite  za pričetek aktivnosti 

Pritisnite  za pričetek aktivnosti.

4.2.2 Spremenite zaslon s podatki med aktivnostjo

- Pritisnite na 

4.2.3 Začasna zaustavitev

- Pritisnite na 

4.2.4 Zaustavite aktivnost

- Pritisnite na 
- Pritisnite na 
- Shranite  ali ne shranite  z  in nato potrdite 

5. PRIKAZ VAŠE AKTIVNOSTI

5.1 Prikaz vadbe

SL

Informacije o vadbi lahko prikažete neposredno na uri:

- Pritisnite  za dostop do načinov.
- Izberite **HISTORY** z  in nato potrdite 
- Izberite aktivnost, ki jo želite z  in nato potrdite 

6. NASTAVITVE

6.1 Nastavitev časa, datuma, alarma in jezika

- Pritisnite  za dostop do načinov.
- Pritisnite  z izbiro **SETTINGS**
- Izberite **GENERAL** z  in nato potrdite 
- Izberite **TIME** za nastavitev časa, **DATE** za nastavitev datuma, **ALARM** za nastavitev alarma z  in nato potrdite 
- Za vklop alarma izberite **ON** v načinu alarma z  in nato potrdite 

6.2 Nastavite nastavitev aktivnosti

(z zaslona, ki prikazuje čas)

- Pritisnite  za dostop do načinov
- Potrdite  z izbiro **SETTINGS**
- Izberite **ACTIVITY** z  in nato potrdite 
- Za vsako nastavitev izberite z  in nato potrdite 
- Izberite enoto za merjenje srčnega utripa > **SETTINGS FC BPM** ali v % **Fcmax** (% maksimalnega srčnega utripa)

6.3 Nastavite uporabniške nastavitev

(z zaslona, ki prikazuje čas)

- Pritisnite  za dostop do načinov.
- Potrdite  z izbiro **SETTINGS FC BPM**
- Izberite **USER** z  in nato potrdite 
- Za vsako nastavitev izberite z  in nato potrdite 

- **M** : moški / **F** : ženska
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : srčni utrip v mirovanju
- **Max. HR** : najvišji srčni utrip

6.4 Povezava pasu za merjenje srčnega utripa

Ura mora biti za zaznavanje utripa obvezno povezana s pasom za merjenje srčnega utripa.

Če uporabljate nov pas za merjenje srčnega utripa, ga morate obvezno ponovno povezati z uro. Za povezavo pas namestite na prsi in sledite navodilom pod točko 3.1.

- Pritisnite  za dostop do načinov
- Potrdite  z izbiro **SETTINGS FC BPM**
- Izberite Pas za merjenje srčnega utripa

7. BATERIJA

Baterija: CR2032

Vodotesnost: 5 ATM, vodotesna pri plavanju

SL

7.1 Opozorilo



Baterija ure je prazna.



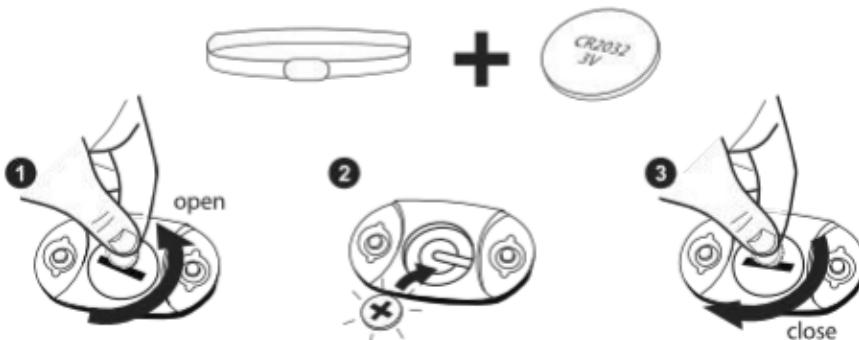
Baterija pasu za merjenje srčnega utripa je prazna.

7.2 Menjava baterij

7.2.1 Ure

Za menjavo baterij na uri se obrnite na svojo trgovino Decathlon. Če boste baterijo skušali zamenjati sami, lahko poškodujete spoj in zmanjšate tesnjenje.

7.2.2 Pas za merjenje srčnega utripa



8. VARNOSTNI UKREPI



9. KONTAKTIRAJTE NAS

Povratne informacije glede kakovosti, funkcionalnosti ali uporabe naših izdelkov nam pošljite na:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Odgovorili vam bomo v najkrajšem možnem času



SL

SI Izdelek je skladen z direktivo RED 2014/53/EU. EU-izjava o skladnosti je na voljo na naslednji povezavi:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

İÇİNDEKİLER

- 1. İÇERİK**
- 2. İLK KULLANIM**
 - 2.1 Saatin çalıştırılması
 - 2.2 Sezgisel yardım
- 3. KALP FREKANSI ÖLÇEN KEMER**
 - 3.1 Kemerin yerleştirilmesi
 - 3.2 Kullanım tedbirleri
- 4. BIR AKTIVITEYE BAŞLAMAK VE DEVAM ETMEK**
 - 4.1 Serbest mod
 - 4.2 Aşamalı mod
- 5. FAALİYETİNİ GÖRÜNTÜLEMEK**
- 6. AYARLAR**
 - 6.1 Saat, gün, alarm ve dil ayarı
 - 6.2 Aktivite parametrelerini ayarlamak
 - 6.3 Hedefi ayarlamak
 - 6.4 Kemer-kalp ritmi ölçer eşleştirme
- 7. PIL**
- 8. KULLANIMA İLİŞKİN ÖNLEMLER**
- 9. BIZE ULAŞIN**

1. İÇERİK



Kalp frekansı ölçen kemer

2. İLK KULLANIM

2.1 Saatin çalıştırılması

- 3 saniye boyunca üzerine basın
- İlerlemek için ve düğmelerini kullanarak saatı ayarlayın ve ile onaylayın (dil saat tarih cinsiyet doğum tarihi birim boy ağırlık).

2.2 Sezgisel yardım

Her ayar için, ayarlama prensibi:

- Modlara gitmek için üzerine basın.
- ile seçin ve ardından onaylayın.
- ile geri dönüş

TR

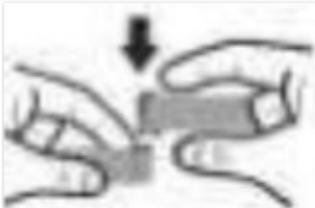


3. KALP FREKANSI ÖLÇEN KEMER

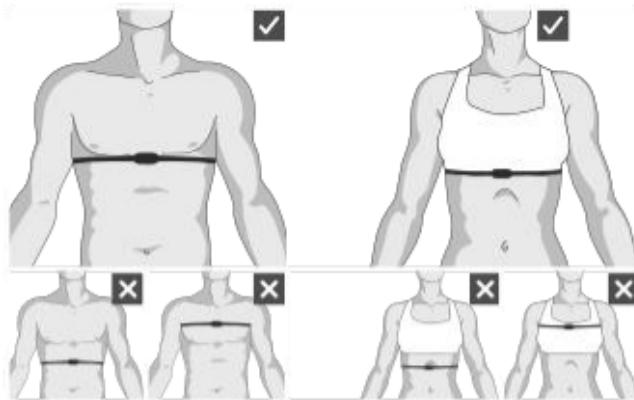
3.1 Kemerin yerleştirilmesi



a. Kalp frekansının sinyalinin daha iyi alınması için, kemerin elektrotlarını nemlendirin.



b. Kemerin yanlarında bulunan toka yardımıyla açın



- c. Kemerin gövdenize yerleştirin ve kapatın
- d. Elektrotların gövdenize iyice yapışmalarına dikkat ederek, kemerin düzgün şekilde sıkıştırın.

3.2 Kullanım tedbirleri

Bu cihaz, spor ve hobi kapsamında kullanım için tasarlanmıştır. Bir tıbbi takip cihazı değildir. Bu cihaz veya kullanım kitapçığı tarafından verilen bilgiler, yalnızca bilgilendirme amaçlıdır ve bir patolojinin takibi amacıyla, ancak hekiminizin onayını takiben kullanılmalıdır.

Radyo aktarım sistemi tarafından neden olunan olası parazitler nedeniyle, kalp stimülatörleri kullanıcılarının bu teknolojiyi kullanan bir kalp frekansı ölçme cihazını kullanmaması tavsiye edilir.

4. BİR AKTİVİTE BAŞLATMAK VE DEVAM ETTİRMEK

4.1 Serbest mod

Bu mod, sportif aktivitenizi takip etmenizi sağlar.

4.1.1 Aktiviteyi başlat

- Modlara gitmek için  üzerine basın.
- seçenek, onaylayın  . ACTIVITY
- modunu, ACTIVITY ile seçin, ardından  ile onaylayın 
- Aktiviteyi başlatmak için,  üzerine basın.

4.1.2 Duraklatma

-  üzerine basın.

4.1.3 Bir aktiviteyi durdurmak

-  üzerine basın.
- Bir aktiviteyi durdurmak 
- ile kaydedin  veya kaydetmeyin, ardından  ile onaylayın.  ile onaylayın. 

4.2 Aşamalı mod

Aşağıdakileri tanımlayarak, aşamalı antrenmanınızı oluşturun:

- **WARM UP** : Isınma süreniz.
- **ACTION** : Hızlanma / çabuk egzersiz süreniz.
- **REST** : Dinlenme / yavaş egzersiz süreniz.
- **REPEAT** : Bir seri içinde hızlanma **ACTION** ve toparlanma sayısı (**REST**) ve toparlanma sayısı.
- **SERIES** : Egzersiz serisi sayısı **ACTION - REST**
- **BREAK** : 2 egzersiz arasındaki süreniz **ACTION - REST**
- **COOL** : Seans sonu / esneme egzersizi süreniz.

4.2.1 Aşamalı moda erişim sağlamak

- Aktiviteyi başlatmak için, üzerine basın.
 - seçenek, onaylayın . ACTIVITY
 - modunu, INTERVAL ile seçin, ardından ile onaylayın.
 - İlk kullanım ayarı sırasında, antrenmanınızı ile onaylayın.
- Üzerine basın, Aktiviteyi başlatmak için, üzerine basın.
- Modlara gitmek için üzerine basın.

4.2.2 Aktivite sırasında veri ekranını değiştirmek

- veya

4.2.3 Duraklatma

- veya

4.2.4 Bir aktiviteyi durdurmak

- veya
- veya
- ile kaydedin veya kaydetmeyin, ardından ile onaylayın ile onaylayın.

5. FAALİYETİNİ GÖRÜNTÜLEMEK

5.1 Seansları görüntüleyin

Seanslarınızın bilgilerini doğrudan saatiniz üzerinden görüntüleyebilirsiniz:

- Modlara gitmek için üzerine basın.
- Seçin HISTORY ile seçin, ardından ile onaylayın.
- Arzu ettiğiniz aktiviteyi ile seçin ve ardından

6. SETTINGS

6.1 Ürün şarj olurken, pil sembolü yanıp söner.

- Modlara gitmek için  üzerine basın.
- seçerek, onaylayın  . **SETTINGS**
- Seçin **GENERAL** ile seçin, ardından  ile onaylayın. 
- Seçin **TIME** Saati ayarlamak için, tarihi ayarlamak için **DATE** , alarmı ayarlamak için **ALARM** ,  kullanın ve ardından 
- Alarmı etkin duruma getirmek için, alarm modu içinde **ON** seçin, ardından  ile onaylayın. 

6.2 Aktivite parametrelerini ayarlayın

(saat ekranından)

- Modlara gitmek için  üzerine basın
- Seçerek onaylayın  . **SETTINGS**
- Seçin **ACTIVITY** ile seçin, ardından  ile onaylayın. 
- Her parametre için,  ile seçin, ardından 
- Nabız ölçüm birimini seçin > **SETTINGS FC BPM** veya olarak % **Fcmax** (% maksimum nabız)

6.3 Kullanıcı parametrelerini hesaplamak

(saat ekranından)

- Modlara gitmek için  üzerine basın.
- seçerek, onaylayın  Seçin **SETTINGS FC BPM**
- ile seçin, ardından **USER** ile onaylayın.  Her parametre için, 

- ile seçin, ardından ile onaylayın
- M : Erkek / F : Kadın
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : Dinlenme durumunda nabız atışı
- Max. HR : Maksimum nabız

6.4 Kemer-kalp ritmi ölçer eşleştirme

Kalp frekansı ölçme kemeri, tanınabilmesi için kol saatü ile mutlaka eşleştirilmelidir. Bu nedenle, yeni bir kalp ritmi ölçer kemerin kullanılması durumunda, yeni bir eşleştirme gerçekleştirilmesi gerekir. Bu birlestirmeyi gerçekleştirmek için, kemerinizi 3.1 paragrafındaki talimatlara uygun olarak, gövdenize yerleştirin.

- Modlara gitmek için üzerine basın
- seçerek, onaylayın Seçin **SETTINGS FC BPM**
- ile seçin, ardından Kalp frekansı ölçen kemer

7. PIL

Pil: CR2032

Yalıtım: 5 ATM, yüzmeye dayanıklı

TR

7.1 Uyarı



Zayıf saat pilî



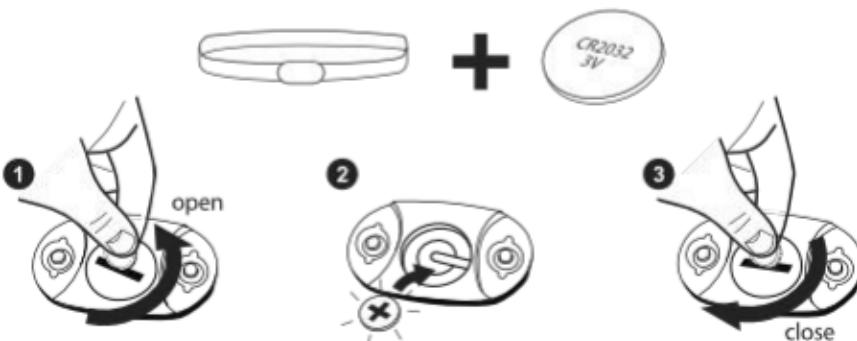
Zayıf kemer pilî

7.2 Pillerin yüklenmesi

7.2.1 Saat

Saatinizin pilinin değiştirilmesi için, Decathlon mağazanızın atölyesine başvurun. Saatinizin pilini kendi başınıza değiştirmeniz durumunda, conta hasar görebilir ve sızdırmazlık kapasitesi olumsuz yönde etkilenebilir.

7.2.2 Kalp frekansı ölçen kemer



1. KULLANIMA İLİŞKİN TEDBİRLER



2. BIZE ULAŞIN

Ürünlerimizin kalitesi, işlevselliği veya kullanımı konusunda bize ileteceğiniz bilgileri dinliyor olacağız:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Size en kısa sürede geri dönüş sağlayacağız



Bu ürün RED 2014/53/EU yönergesine uygundur. CE uygunluk bildirimine bu bağlantıdan ulaşabilirsiniz:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

TR

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

- 1. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ**
- 2. ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ**
 - 2.1 Εκκίνηση του ρολογιού
 - 2.2 Διαισθητική βοήθεια
- 3. ΖΩΝΗ ΜΈΤΡΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ**
 - 3.1 Τοποθέτηση της ζώνης
 - 3.2 Προφυλάξεις κατά την χρήση
- 4. ΈΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**
 - 4.1 Ελεύθερος τρόπος λειτουργίας
 - 4.2 Τμηματικός τρόπος λειτουργίας
- 5. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**
- 6. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ**
 - 6.1 Ρύθμιση της ώρας, της ημερομηνίας, της ειδοποίησης και της γλώσσας
 - 6.2 Ρύθμιση των παραμέτρων δραστηριότητας
 - 6.3 Προσαρμογή στόχου
 - 6.4 Ζεύξη ζώνης καταγραφής της καρδιακής συχνότητας
- 7. ΜΠΑΤΑΡΙΑ**
- 8. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ**
- 9. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ**

1. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας



2. ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

2.1 Εκκίνηση του ρολογιού

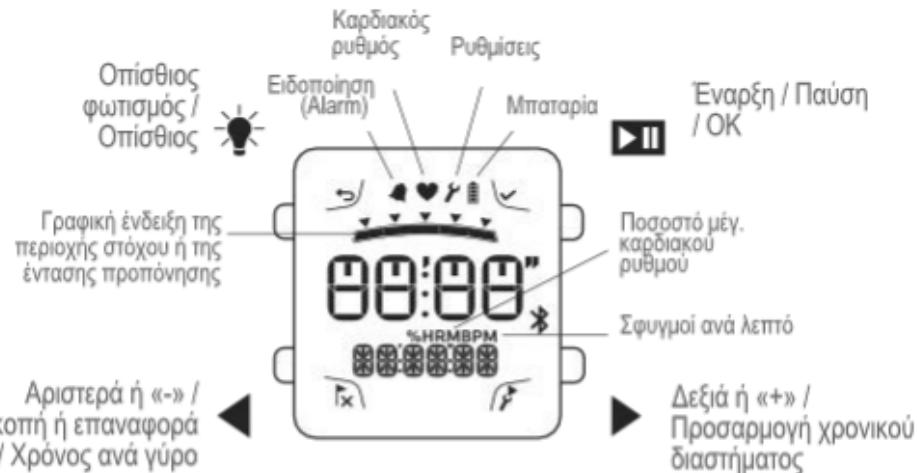
- Πιέστε επί 3 δευτερόλεπτα
- Ρυθμίστε το ρολόι χρησιμοποιώντας τα κουμπιά και για να προχωρήσετε και για να επικυρώσετε (γλώσσα ώρα ημερομηνία φύλο ημ/νία γέννησης μονάδες ύψος βάρος).

2.2 Διαισθητική βοήθεια

Αρχή προσαρμογής για κάθε ρύθμιση:

- Πιέστε για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας.
- Επιλέξτε με και, στην συνέχεια, επικυρώστε.
- Επιστροφή με

EL

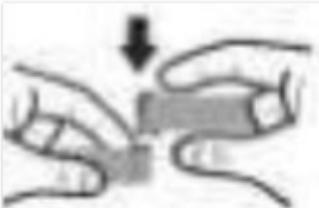


3. ΖΩΝΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

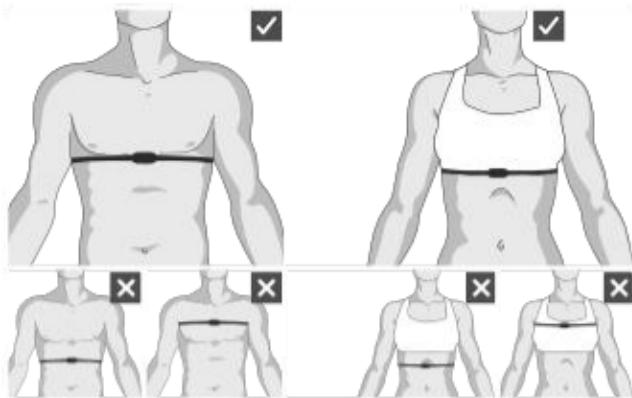
3.1 Τοποθέτηση της ζώνης



a. Υγράνετε τα ηλεκτρόδια της ζώνης για να βελτιστοποιήσετε την λήψη του σήματος καρδιακής συχνότητας.



b. Ανοίξτε την ζώνη χάρη στο κούμπωμα που βρίσκεται στο πλάι της



- c. Τοποθετήστε την ζώνη στο στήθος σας και κλείστε την
d. Σφίξτε τη ζώνη, φροντίζοντας τα ηλεκτρόδια να πιέζουν τον κορμό σας.

3.2 Προφυλάξεις κατά την χρήση

Η παρούσα συσκευή έχει σχεδιαστεί για αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής. Δεν αποτελεί ιατρική συσκευή παρακολούθησης. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτήν την συσκευή ή το εγχειρίδιο αυτό είναι μόνον ενδεικτικές και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για την παρακολούθηση κάποιας παθολογικής κατάστασης παρά μόνο αφού συμβουλευθείτε και έχετε την σύμφωνη γνώμη του ιατρού σας.

Τέλος, λόγω των διαταραχών που ενδέχεται να δημιουργούνται από το σύστημα ραδιοφωνικής μετάδοσης, δεν συνιστάται σε όσους έχουν καρδιακό βηματοδότη να χρησιμοποιούν μετρητή καρδιακής συχνότητας αυτής της τεχνολογίας.

4. ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

4.1 Ελεύθερος τρόπος λειτουργίας

Αυτός ο τρόπος λειτουργίας σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την αθλητική σας δραστηριότητα.

4.1.1 Έναρξη δραστηριότητας

- Πιέστε για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας.
- Επικυρώστε επιλέγοντας ACTIVITY
- Επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας ACTIVITY με και, στη συνέχεια, επικυρώστε
- Πιέστε για να εκκινήσετε την δραστηριότητα.

4.1.2 Θέση σε παύση

- Πιέστε το

4.1.3 Διακοπή δραστηριότητας

- Πιέστε το
- Πιέστε το
- Αποθηκεύστε ή μην αποθηκεύετε με και, στη συνέχεια, επικυρώστε

4.2 Τμηματικός τρόπος λειτουργίας

Δημιουργήστε την τμηματική σας προπόνηση ορίζοντας:

- WARM UP : τον χρόνο προθέρμανσής σας.
- ACTION : τον χρόνο επιταχύνσεών σας/γρήγορων ασκήσεων.
- REST : τον χρόνο ανάκτησης / αργών ασκήσεών σας.
- REPEAT : το πλήθος επιταχύνσεων ACTION και ανακτήσεων (REST) σε μια σειρά.
- SERIES : το πλήθος σειρών ασκήσεων ACTION - REST
- BREAK : τον χρόνο μεταξύ 2 σειρών ασκήσεων ACTION - REST
- COOL : τον χρόνο τέλους συνεδρίας / διατάσεων.

4.2.1 Πρόσβαση στον τμηματικό τρόπο λειτουργίας

- Πιέστε για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας.
- Επικυρώστε επιλέγοντας ACTIVITY
- Επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας INTERVAL με και, στη συνέχεια, επικυρώστε
- Κατά την πρώτη χρήση, ρυθμίστε την προπόνησή σας με και, στη συνέχεια, επικυρώστε
- και, στην συνέχεια, ρυθμίστε με Πιέστε για να εκκινήσετε την δραστηριότητα
- Πιέστε για να εκκινήσετε την δραστηριότητα.

4.2.2 Αλλαγή οθόνης δεδομένων κατά την διάρκεια της δραστηριότητας

- Πιέστε

4.2.3 Θέση σε παύση

- Πιέστε το

4.2.4 Διακοπή δραστηριότητας

- Πιέστε το
- Πιέστε το
- Αποθηκεύστε ή μην αποθηκεύετε με και, στη συνέχεια, επικυρώστε

5. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

5.1 Εμφανίστε τις συνεδρίες

Μπορείτε να εμφανίσετε τις πληροφορίες των συνεδριών σας, άμεσα, στο ρολόι σας:

EL

- Πιέστε για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας.
- Επιλέξτε HISTORY με και, στη συνέχεια, επικυρώστε
- Επιλέξτε την επιθυμητή δραστηριότητα με και, στη συνέχεια, επικυρώστε

6. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

6.1 Ρύθμιση της ώρας, της ημερομηνίας, της ειδοποίησης και της γλώσσας

- Πιέστε **■ II** για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας.
- Επικυρώστε **✓** επιλέγοντας **SETTINGS**
- Επιλέξτε **GENERAL** με **◀▶** και, στη συνέχεια, επικυρώστε **✓**
- Επιλέξτε **TIME** για ρύθμιση της ώρας, **DATE** για ρύθμιση της ημερομηνίας, **ALARM** για ρύθμιση της ειδοποίησης **◀▶** και, στην συνέχεια, επικυρώστε **✓**
- Για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **ON** στον τρόπο λειτουργίας με **◀▶** και, στη συνέχεια, επικυρώστε **✓**

6.2 Ρύθμιση των παραμέτρων δραστηριότητας

(από την οθόνη ώρας)

- Πιέστε **■ II** για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας
- Επικυρώστε **✓** επιλέγοντας **SETTINGS**
- Επιλέξτε **ACTIVITY** με **◀▶** και, στη συνέχεια, επικυρώστε **✓**
- Για κάθε παράμετρο επιλέξτε με **◀▶** και, στη συνέχεια, επικυρώστε **✓**
- Επιλέξτε την μονάδα μέτρησης της καρδιακής συχνότητας > **SETTINGS FC BPM** ή σε **% Fcmax** (% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας)

6.3 Ρύθμιση των παραμέτρων χρήστη

(από την οθόνη ώρας)

- Πιέστε **■ II** για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας.

- Επικυρώστε ✓ επιλέγοντας SETTINGS FC BPM
- Επιλέξτε USER με ◀▶ και, στη συνέχεια, επικυρώστε ✓
- Για κάθε παράμετρο επιλέξτε με ◀▶ και, στη συνέχεια, επικυρώστε ✓
- M : άνδρας / F : γυναίκα
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : καρδιακή συχνότητα σε ανάπausη
- Max. HR : μέγιστη καρδιακή συχνότητα

6.4 Ζεύξη ζώνης καταγραφής της καρδιακής συχνότητας

Για να αναγνωρίζεται από το ρολόι, η ζώνη καρδιακής συχνότητας πρέπει να αντιστοιχιστεί με αυτό.

Είναι λοιπόν απαραίτητο να πραγματοποιηθεί νέα ζεύξη σε περίπτωση που χρησιμοποιείται νέα ζώνη καταγραφής καρδιακής συχνότητας.

Για να πραγματοποιήσετε την ζεύξη, τοποθετήστε την ζώνη στο στήθος σας ακολουθώντας τις οδηγίες της παραγράφου 3.1

- Πιέστε ▶▶ για να πάτε στους τρόπους λειτουργίας
- Επικυρώστε ✓ επιλέγοντας SETTINGS FC BPM
- Επιλέξτε Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας

7. ΜΠΑΤΑΡΙΑ

EL

Μπαταρία: CR2032

Στεγανότητα: 5 ATM, ανθεκτικό στην κολύμβηση

7.1 Προσοχή



Η μπαταρία του ρολογιού
εξαντλήθηκε



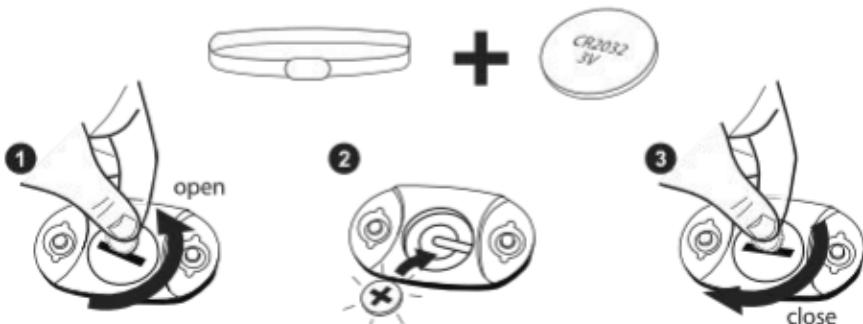
Η μπαταρίας της ζώνης εξαντλήθηκε

7.2 Αλλαγή των μπαταριών

7.2.1 ρολογιού

Για να αλλάξετε την μπαταρία του ρολογιού σας, απευθυνθείτε στο εργαστήριο του καταστήματος Decathlon της περιοχής σας. Αλλάζοντάς την ο ίδιος, κινδυνεύετε να προκαλέσετε φθορές στο παρέμβυσμα και να απολέσετε την στεγανότητα του προϊόντος. |.

7.2.2 Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας



8. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ



9. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Μας ενδιαφέρουν τα σχόλιά σας ως προς την ποιότητα, την λειτουργικότητα ή την χρήση των προϊόντων μας:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Δεσμευόμαστε να σας απαντήσουμε το συντομότερο δυνατόν



EL Το προϊόν αυτό συμμορφώνεται με την ευρωπαϊκή οδηγία RED 2014/53/EU. Η δίληωση συμμόρφωσης ΕΕ είναι διαθέσιμη μέσω του ακόλουθου συνδέσμου:
https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

РЕЗЮМЕ

1. СЪДЪРЖАНИЕ

2. ПЪРВА УПОТРЕБА

2.1 Стартиране на часовника

2.2 Интуитивна помощ

3. КОЛАН ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

3.1 Поставяне на колана

3.2 Предпазни мерки при употреба

4. СТАРТИРАЙТЕ И СЛЕДВАЙТЕ ДЕЙСТВИЕ

4.1 свободен режим

4.2 Режим за тренировка на интервали

5. ВИЗИРАЙТЕ ДЕЙНОСТТА

6. НАСТРОЙКИ

6.1 Задайте време, дата, аларма и език

6.2 Настройване на параметрите на активността

6.3 Задаване на потребителски параметри

6.4 Сдвояване на колана за измерване на сърдечната честота

7. БАТЕРИЯ

8. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА ЗАЕТОСТ

9. КОНТАКТ

1. СЪДЪРЖАНИЕ



Колан за измерване на сърдечната честота

2. ПЪРВА УПОТРЕБА

2.1 Стартране на часовника

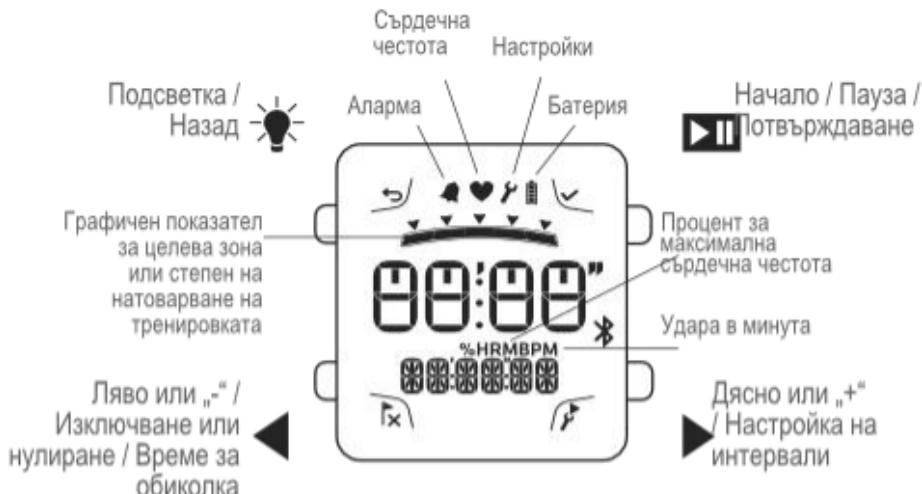
- Натиснете в продължение на 3 секунди
- Задайте часовника с помощта на бутоните и да се движи напред и за потвърждаване (език път дата вид дата на раждане единици размер тегло).

BG

2.2 Интуитивна помощ

Принцип на корекция за всяка настройка:

- преса да отидете в режимите.
- Изберете с след това потвърдете.
- Върни се обратно

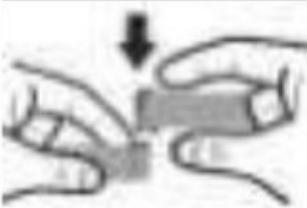


3. КОЛАН ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

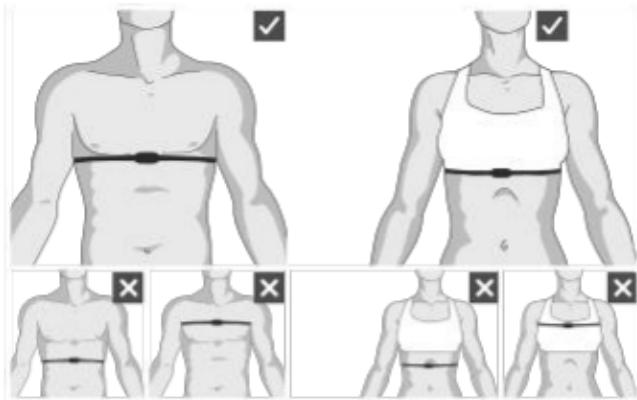
3.1 Поставяне на колана



a. Навлажнете електродите на колана, за да получите оптимален сигнал от сърдечната честота.



b. Отворете колана с помощта на закопчалката, разположена в страничната му част



- c. Поставете колана на гърдите си и го закопчайте
d. Затегнете правилно колана, като се уверите, че електродите са добре прилепнали на гърдите ви.

3.2 Предпазни мерки при употреба

BG

Това устройство е създадено за употреба при практикуване на спорт и при развлекателни дейности. Това не е уред за медицинско наблюдение. Данните от това устройство или от наръчника за употреба са само ориентировъчни и следва да се използват за проследяване на определена болест само след консултация и със съгласието на Вашия лекар.

Накрая, поради възможни смущения, предизвикани от системата за изльчване на радиосигнали, не препоръчваме на хора, използващи пейсмейкъри, да използват уреда за измерване на сърдечната честота с тази технология.

4. СТАРТИРАЙТЕ И СЛЕДВАЙТЕ ДЕЙСТВИЕ

4.1 свободен режим

Този режим ви позволява да следвате спортната си дейност.

4.1.1 Стартiranе на дейност

- преса  да отидете в режимите.
- потвърждавам  избора ACTIVITY
- Изберете режима ACTIVITY с  след това потвърдете 
- преса  за да започнете дейността.

4.1.2 Пауза

- преса 

4.1.3 Спиране на дейност

- преса 
- преса 
- Запази  или не спаси  с  след това потвърдете 

4.2 Режим за тренировка на интервали

Създайте си разделена тренировка, като определите:

- WARM UP : вашето време за загряване.
- ACTION : вашите ускорения време / бързи упражнения.
- REST : времето за възстановяване / бавните упражнения.
- REPEAT : броят на ускоренията (ACTION) и възстановяване (REST) в серия.
- SERIES : брой на серия от упражнения ACTION - REST
- BREAK : вашето време между две серии упражнения ACTION - REST
- COOL : времето на края на сесията / времето за разтягане.

4.2.1 Достъп до режим за тренировка на интервали

- преса да отидете в режимите.
- потвърждавам избора ACTIVITY
- Choisissez le mode INTERVAL с след това потвърдете
- Когато използвате за първи път, настройте тренировката си след това потвърдете

Ако искате да смените тренировката си, отидете в режим на тренировка, натиснете след това се разрешава след това потвърдете

преса за да започнете дейността.

4.2.2 Промяна на экрана с данни по време на дейността

- преса

4.2.3 Пауза

- преса

4.2.4 Спиране на дейност

- преса
- преса
- Запази или не спаси с след това потвърдете

BG

5. ВИЗИРАЙТЕ ДЕЙНОСТТА

5.1 Преглед на сесиите

Можете да преглеждате информацията за вашите сесии директно в часовника си:

- преса pour aller dans les modes.
- избирам HISTORY с след това потвърдете
- Изберете желаната от вас дейност след това потвърдете

6. НАСТРОЙКИ

6.1 Задайте време, дата, аларма и език

- преса  да отидете в режимите.
- потвърждавам  избора SETTINGS
- избирам GENERAL с  след това потвърдете 
- избирам TIME за да нулирате времето, DATE да зададете датата, ALARM за да настроите алармата  след това потвърдете. 
- За да активирате алармата, изберете ON в алармения режим с  след това потвърдете. 

6.2 Настройване на параметрите на активността

-  да отидете в режимите.
- потвърждавам  избора SETTINGS
- избирам ACTIVITY с  след това потвърдете 
- За всеки параметър изберете с  след това потвърдете 
- Изберете единицата за измерване на сърдечната честота > SETTINGS FC BPM или в % Fcmax (% максимална сърдечна честота).

6.3 Задаване на потребителски параметри

(от экрана за време)

- преса  да отидете в режимите..
- потвърждавам  избора SETTINGS FC BPM
- избирам USER с  след това потвърдете. 
- За всеки параметър изберете с  след това потвърдете. 
- M : мъж / F : жена.

- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : почивка на сърдечната честота.
- Max. HR : максимална сърдечна честота.

6.4 Сдвояване на колана за измерване на сърдечната честота

Коланът за измерване на сърдечната честота трябва задължително да бъде сдвоен с часовника, за да бъде разпознат.

Затова, в случай че използвате нов колан за измерване на сърдечната честота е необходимо извършването на ново сдвояване.

За да извършите сдвояването, поставете колана на гърдите си, като следвате инструкциите в точка 3.1

- преса  да отидете в режимите.
- потвърждавам  избора SETTINGS FC BPM
- избирам Колан за измерване на сърдечната честота

BG

7. БАТЕРИЯ

Батерия: CR2032

Водоустойчивост: 5 ATM, устойчиви на плуване.

7.1 Внимание



Изтощена батерия на часовник



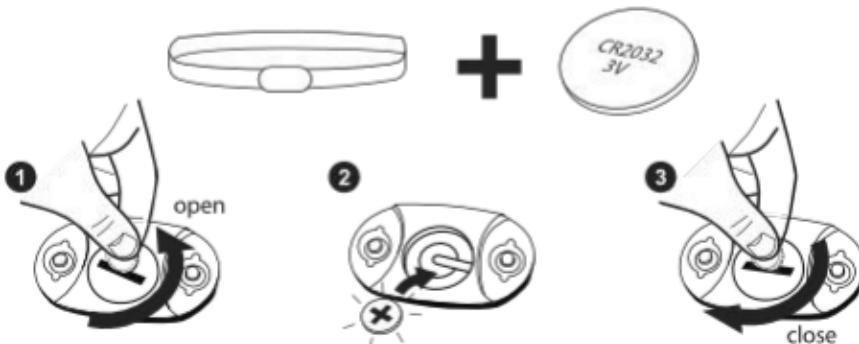
Изтощена батерия на колан

7.2 Смяна на батериите

7.2.1 часовника

За да подмените батерията на часовника си, се обърнете към сервиза на Вашия магазин Decathlon. В случай, че Вие я подменяте, рискувате да повредите уплътнението и неговата водоустойчивост да се загуби.

7.2.2 Колан за измерване на сърдечната честота



8. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА ЗАЕТОСТ



9. КОНТАКТ

Слушаме отзивите ви за качеството, функционалността или използването на нашите продукти:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Обещаваме Ви да Ви отговорим възможно най-скоро.

BG

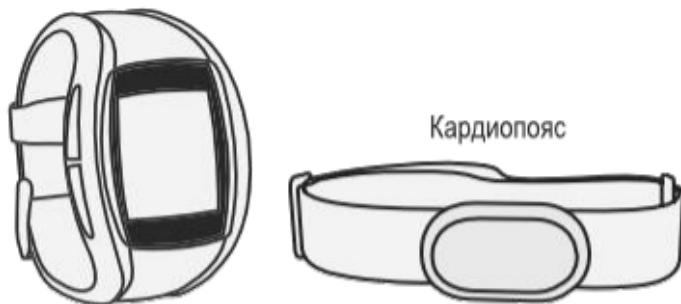


Важно Този продукт е в съответствие с Директивата 2014/53/EU за радиосъоръженията (Radio Equipment Directive, RED). Декларацията ЕС за съответствие е налична на следния Интернет адрес:
https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. СОДЕРЖАНИЕ**
- 2. ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**
 - 2.1 Запуск часов
 - 2.2 Интуитивная помощь
- 3. КАРДИОПОЯС**
 - 3.1 Как надеть кардиопояс
 - 3.2 Меры предосторожности
- 4. ВКЛЮЧИТЕ И СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАНИЯМИ**
 - 4.1 Свободный режим
 - 4.2 Дробный режим
- 5. ПОКАЗАТЬ СВОИ ДАННЫЕ**
- 6. НАСТРОЙКИ**
 - 6.1 Настроить время, дату, сигнал и язык
 - 6.2 Настроить параметры занятий
 - 6.3 Настроить цель
 - 6.4 Сопряжение кардиопояса
- 7. БАТАРЕЙКА**
- 8. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**
- 9. СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ**

1. СОДЕРЖАНИЕ



Кардиопояс

2. ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

2.1 Запуск часов

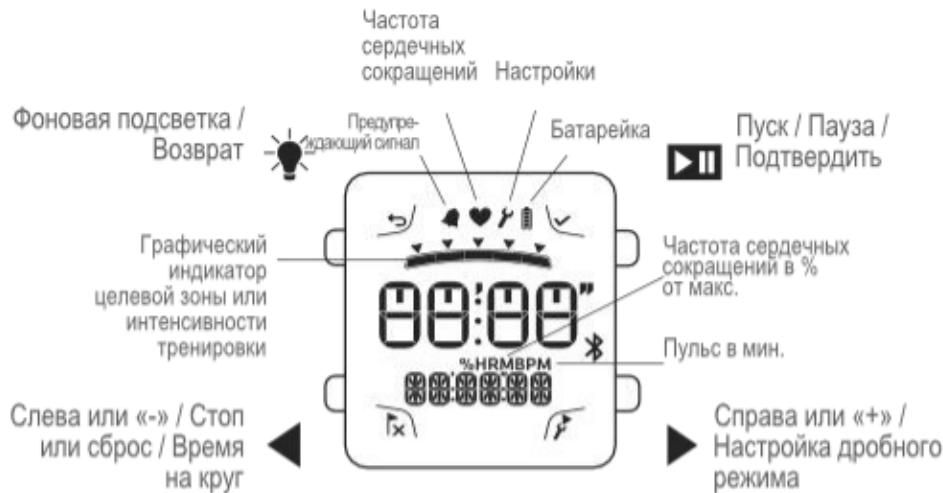
- Нажмайте на **■** в течение 3 секунд
- Настройте часы с помощью кнопок **◀** и **▶** для изменения и **✓** для подтверждения (язык **▶** время **▶** дата **▶** пол **▶** дата рождения **▶** единицы измерения **▶** рост **▶** вес).

2.2 Интуитивная помощь

Принцип регулировки для каждой настройки:

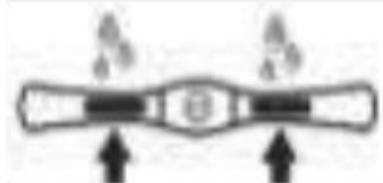
- Нажмите на **■** для перехода в режимы.
- Выберите с помощью **◀▶**, затем подтвердите.
- Возврат назад с помощью **◀**

RU

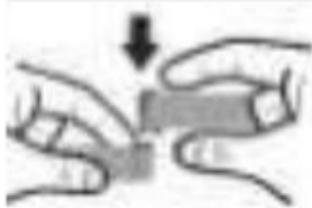


3. КАРДИОПОЯС

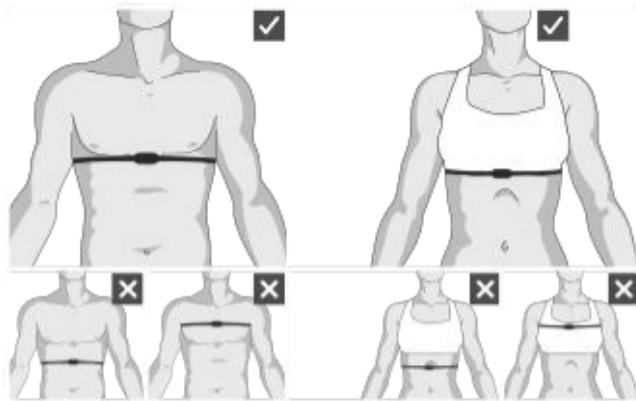
3.1 Как надеть кардиопояс



a. Увлажните электроды кардиопояса для оптимизации сигнала ЧСС.



b. Расстегните расположенную сбоку застежку, чтобы раскрыть кардиопояс



- c. Поместите кардиопояс на тело и застегните его
- d. Правильно закрепляйте кардиопояс, добиваясь плотного прилегания электродов к телу.

3.2 Меры предосторожности

Это устройство предназначено для занятий спортом и досуга. Оно не является средством медицинского наблюдения. Сведения, приведенные в данном буклете и на данном устройстве, являются справочными и могут использоваться для контроля патологии только после консультации с вашим врачом и при его согласии.

Кроме того, в связи с возможными помехами от системы радиопередачи мы не рекомендуем использовать пульсометр с этой технологией тем, у кого установлен кардиостимулятор.

RU

4. ВКЛЮЧИТЕ И СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАНИЯМИ

4.1 Свободный режим

Этот режим позволит вам следить за вашей спортивной активностью.

4.1.1 Начать занятие

- Нажмите на для перехода в режимы.
- Подтвердите , выбрав **ACTIVITY**
- Выберите режим **ACTIVITY** с помощью , затем подтвердите
- Нажмите на для запуска тренировки.

4.1.2 Поставить на паузу

- Нажмите на

4.1.3 Прекратить занятие

- Нажмите на
- Нажмите на
- Сохраните или не сохраняйте с помощью , затем подтвердите

4.2 Дробный режим

Создайте вашу дробную тренировку, определив:

- **WARM UP** :ваше время на разогрев.
- **ACTION** :ваше время на ускорение / быстрые упражнения.
- **REST** :ваше время на восстановление / медленные упражнения.
- **REPEAT** :количество ускорений **ACTION** и восстановлений (**REST**) в серии.
- **SERIES** :количество серий упражнений **ACTION - REST**
- **BREAK** :ваше время между 2 сериями упражнений **ACTION - REST**
- **COOL** :ваше время окончания занятия / растяжки.

4.2.1 Войдите в дробный режим

- Нажмите на для перехода в режимы.
 - Подтвердите , выбрав **ACTIVITY**
 - Выберите режим **INTERVAL** с помощью , затем подтвердите
 - При первом использовании настройте вашу тренировку с помощью , затем подтвердите
- настройте с помощью Нажмите на для запуска тренировки
- Нажмите на для запуска тренировки.

4.2.2 Поменять экран данных во время занятия

- Нажмите на

4.2.3 Поставить на паузу

- Нажмите на

4.2.4 Прекратить занятие

- Нажмите на
- Нажмите на
- Сохраните или не сохраняйте с помощью , затем подтвердите

5. ПОКАЗАТЬ СВОИ ДАННЫЕ

5.1 Показать занятия

Вы можете передавать данные ваших занятий прямо на экран ваших часов:

- Нажмите на для перехода в режимы.
- Выберите **HISTORY** с помощью , затем подтвердите
- Выберите необходимое занятие с помощью и подтвердите

RU

6. НАСТРОЙКИ

6.1 Настроить время, дату, сигнал и язык

- Нажмите на  для перехода в режимы.
- Подтвердите  , выбрав **SETTINGS**
- Выберите **GENERAL** с помощью  , затем подтвердите 
- Выберите **TIME** для настройки времени, **DATE** для настройки даты, **ALARM** для настройки сигнала с помощью  , затем подтвердите 
- Для активации сигнала выберите **ON** в режиме сигнала с помощью  , затем подтвердите 

6.2 Настроить параметры занятия

(на экране времени)

- Нажмите на  для перехода в режимы
- Подтвердите  , выбрав **SETTINGS**
- Выберите **ACTIVITY** с помощью  , затем подтвердите 
- Для каждого параметра выберите с помощью  , затем подтвердите 
- Выбрать единицы измерения ЧСС > **SETTINGS FC BPM** или в **% Fcmax** (% макс. ЧСС)

6.3 Настроить параметры пользователя

(на экране времени)

- Нажмите на  для перехода в режимы.
- Подтвердите  , выбрав **SETTINGS FC BPM**

- Выберите USER с помощью , затем подтвердите
- Для каждого параметра выберите с помощью , затем подтвердите
- M : мужчина / F : женщина
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : ЧСС в состоянии покоя
- Max. HR : максимальная ЧСС

6.4 Сопряжение кардиопояса

Кардиопояс должен быть сопряжен с часами, чтобы они его распознавали.

Следовательно, при использовании нового кардиопояса необходимо будет выполнить новое сопряжение. Для выполнения сопряжения наденьте кардиопояс на тело согласно инструкциям пункта 3.1

- Нажмите на для перехода в режимы
- Подтвердите , выбрав SETTINGS FC BPM
- Выберите Кардиопояс

7. БАТАРЕЙКА

Батарейка: CR2032

Герметичность: 5 ATM, герметичность при плавании

7.1 Предупреждение



Батарейка часов разряжена



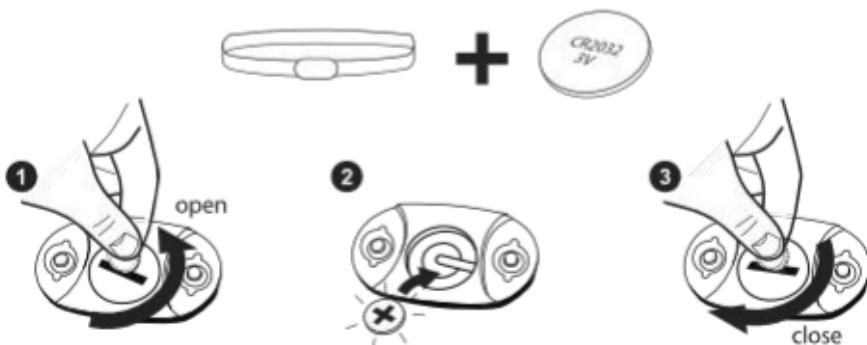
Батарейка кардиопояса разряжена

7.2 Замена батареек

7.2.1 часов

Для замены батареек ваших часов обратитесь в мастерскую вашего магазина Decathlon. При самостоятельной замене вы можете повредить уплотнение и нарушить герметичность.

7.2.2 Кардиопояс



8. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



9. СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Мы будем рады вашим отзывам по качеству, функциональности и использованию наших устройств:

<https://www.supportdecathlon.com/>

Мы обязательно ответим вам в самые кратчайшие сроки



✓ Это изделие соответствует директиве RED 2014/53/EU. Найдите декларацию соответствия ЕС по следующей ссылке:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

RU

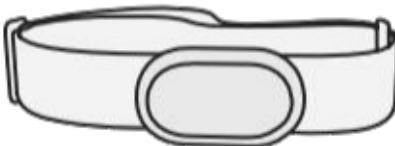
جدول المحتويات

- .1 المحتويات
- .2 الاستخدام للمرة الأولى
 - 2.1 المساعدة تشغيل بدء
 - 2.2 معرفية مساعدة
- .3 حزام قياس معدل نبضات القلب
 - 3.1 إعداد الحزام
 - 3.2 للاستخدام الاحتياطات
- .4 بدء ومتابعة نشاط رياضي
 - 4.1 الحر الوضع
 - 4.2 الزمني الفاصل وضع
- .5 مشاهدة نشاطك
- .6 إعدادات
 - 6.1 ولغة الإنذار التاريخ، الوقت، ضبط
 - 6.2 النشاط إعدادات ضبط
 - 6.3 الهدف بضبط قم
- .7 البطارية
- .8 محاذير الاستخدام
- .9 اتصل بنا

1. المحتويات



حزام قياس معدل نبضات القلب



2. الاستخدام للمرة الأولى

2.1 بدء تشغيل الساعة

- اضغط لمدة 3 ثوان
- قم بضبط الساعة باستخدام الأزرار و للتنتقل بين الخيارات واستخدم التأكيد اللغة الوقت التاريخ الجنس تاريخ الميلاد الوحدات المقاييس الوزن).

2.2 تعرف على دعاسم

ضبط مبدئي لكل إعداد:

- اضغط لالانتقال إلى الوضعيات
- اختر باستخدام ثم التأكيد.
- مادخساب عارو ولا قدوعنا

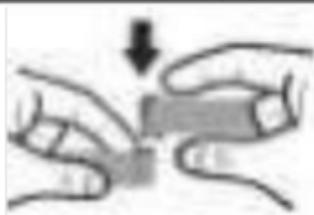


3 . حزام قياس معدل نبضات القلب

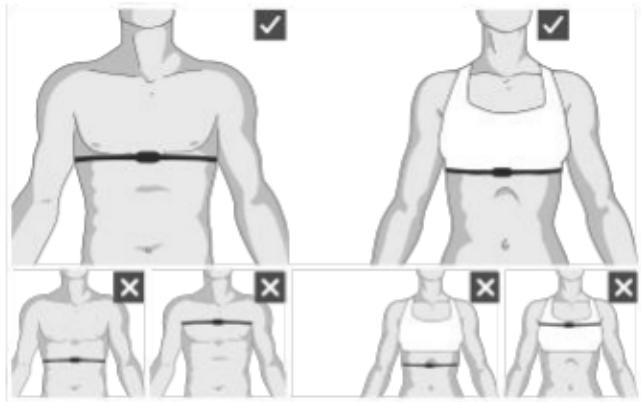
3.1 مازحلا دادعا



a. بيل أقطاب الحزام لتحسين استقبال إشارة معدل ضربات القلب.



b. بساجي لاع طقملا مادختسا مازحلا جتن
مازحلا



- c. ق لغاؤ ک عنجى لعماز حلا عض
d. عذجا لى لعما طغضه ب اطقلان نا نم دکاتو ما زحنا دشمه

3.2 مادختسلا تاطا يتحلا

عېباتملا زاهج دى، لاو غارفلا تاقواوە ئىپارلا سىراهم بى فە مادختسلا مەممەم زاهجلا لىدھ
اھەم مادختسا بىچى و طقۇ داشىلا بى ھېبىكىلا لىدھ و زاهجلا لىدھى، فە دراولار تامۈلەملا قېيىطا
لىبىطىع م قىاغنلا او رواشتىلا دىغىرە قېيىطا لار ئەعبانمى و طقۇ
بى صۈزۈ لانىدا، بى كاسلا لار اسرا لارا ماظنان اھىسى، بى تالا لەلمەمەلات با يەرەضا لار ئەرەن، آرى خا
قېينقىلا مەدھە مادختسا، بى لەقلا دىرىز سايدۇ زاهج مادختسا، بى لەقلا تابىرەضا لار ئەرەن، ئەيدىرە

٤.١ رحلات عضولًا

يمكنك هذا الوضع من متابعة نشاطاتك الرياضية

٤.١.١ بدء نشاط رياضي

- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات
- التأكيد باختيار ACTIVITY
- باستخدام ACTIVITY ثم التأكيد اختر
- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات

٤.١.٢ تفاصيل فاقيا

- طغضا

٤.١.٣ طاشن فاقيا

- طغضا
- طغضا
- رتخا مادخساب ظفتحلا و ظلحا

٤.٢ في نمذلة لصافلا عضو

قم بإنشاء برنامجك التدريسي المقسم بفواصل زمنية من خلال تحديد:

- WARM UP : الزمن الذي تستغرقه في الإحماء.
- ACTION : زمن الإسراع / تمريناتك السريعة
- REST : زمن استعادة النشاط / تمريناتك الخفيفة.
- REPEAT : عدد مرات الإسراع ACTION ومرات استعادة النشاط (REST) في مجموعة ما.
- ACTION - REST : عدد مجموعات التمرينات SERIES
- ACTION - REST - BREAK : الفاصل الزمني بين مجموعتين من التمرينات
- COOL : زمن إنهاء جلستك التدريبية / الإطالة (التمدد).

4.2.1 ينمزلا لصافلا عضو ، لاؤوصو

- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات
- التأكيد
- اختر الوضع **ACTIVITY INTERVAL** باستخدام ثم التأكيد
- اثناء استخدام الجهاز للمرة الأولى، قم بضبط تمرينك باستخدام ثم التأكيد

ثم اضبط عن طريق اضغط لبدء نشاط رياضي

اضغط للانتقال إلى الوضعيات

4.2.2 يضار طاشن سرامم عانثا تاناييلما شاشه ريفقة

- اضغط

4.2.3 ستقوم فدافيما

- اضغط

4.2.4 يضار طاشن فدافيما

- اضغط

- اضغط

- احفظ أو لا تحفظ باستخدام ثم التأكيد

5 . كطاشن قد هاشم

5.1 ميبيردتنا تاسلجلنا تاناييد ميوزر

يمكنك رؤية بيانات جلساتك التدريبية مباشرة من ساعتك:

- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات
- اختر **HISTORY** باستخدام ثم التأكيد
- اختر النشاط الذي تريده باستخدام ثم التأكيد

6.1 مَغْلَالاً رَادِنْلَا ، خِيرَاتِلَا ، تَقُولَا طَبْضَه

- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات
- التأكيد
- اختر **GENERAL** باستخدام ثم التأكيد
- الضبط الإنذار باستخدام **TIME** لضبط التاريخ **DATE**، اختر **ALARM** لضبط الإنذار باستخدام ثم التأكيد
- لتفعيل الإنذار، اختر **ON** من وضع الإنذار باستخدام ثم التأكيد

6.2 يَصَابِرْلَا طَاشِنْلَا تَادَادِعَا طَبْضَه مَه

من شاشة الوقت

- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات
- التأكيد
- اختر **ACTIVITY** ثم التأكيد لكل إعداد منها، اختر باستخدام
- ثم أكـد **FC BPM** اخـتر وحدـة قـيـاس مـعـدـل نـبـضـات القـلـب **% Fcmax** **(أقصى مـعـدـل نـبـضـات القـلـب %)**

6.3 مَدْخِسْمَلَا تَادَادِعَا طَبْضَه مَه

(تـقولـا بـشـاشـه نـمـه)

- اضغط على للانتقال إلى الوضعيات.
- التأكيد
- اـ باـسـتـخـاد **USER** اـخـتـر ثم التأكـيد
- لـكـل إـعـادـه مـنـهـا، اـخـتـر باـسـتـخـاد ثم أـكـد

- M : امرأة / F : رجل -

AGE -

HEIGHT -

HEIGHT -

HR REST : -
معدل نبضات القلب أثناء الراحة

Max. HR : -
أقصى معدل نبضات القلب

6.4 بـ لـ لـ قـ لـ تـ اـ بـ رـ ضـ دـ لـ دـ صـ مـ اـ زـ حـ مـ جـ وـ اـ زـ مـ

لابد من مزاوجة حزام قياس نبض القلب مع الساعة للتعرف عليه . لذلك من الضروري إجراء عملية مزاوجة جديدة في حالة استخدام حزام جديد لمراقبة معدل ضربات القلب . للمزاوجة ، ضع حزامك على جذعك باتباع الإرشادات الواردة في القسم 3.1

- اضغط على  لانتقال إلى الوضعيات
- التأكيد  باختيار SETTINGS FC BPM
- باستخدام حزام قياس معدل نبضات القلب

7. بـ يـ رـ اـ طـ بـ اـ يـ وـ نـ لـ لـ يـ ثـ يـ وـ مـ قـ اـ بـ لـ لـ إـ لـ اـ عـ اـ دـ اـ الشـ حـ

نـ حـ شـ لـ نـ قـ دـ اـ عـ لـ إـ لـ بـ اـ مـ وـ يـ شـ لـ لـ نـ وـ يـ بـ يـ رـ اـ طـ : CR2032

لـ حـ اـ بـ سـ لـ اـ بـ اـ سـ رـ اـ مـ عـ اـ لـ اـ ثـ عـ اـ مـ لـ لـ هـ وـ اـ قـ 5 : عـ اـ مـ لـ لـ دـ اـ صـ مـ بـ يـ مـ حـ صـ



بطارية الساعة فارغة



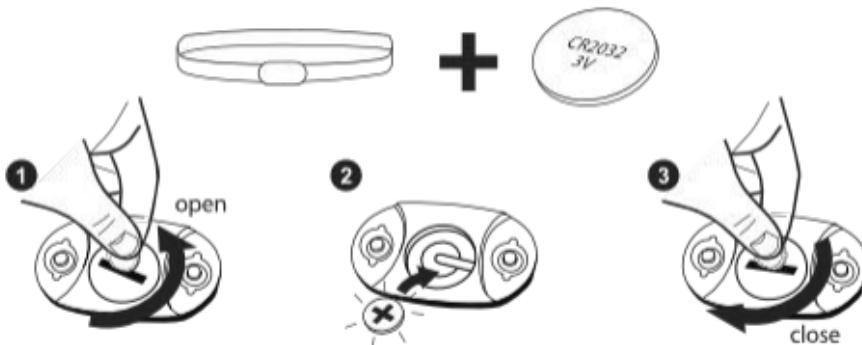
بطارية الحزام فارغة

7.2 تايير اطبلا ربيعة

7.2.1 ساعة

لتغيير بطارية ساعتك ، اتصل بورشة عمل متجر ديكاتلون الخاص بك . عن طريق تغييره بنفسك ، فاتك تخاطر باتلاف السبادادة وفقدان الختم.

7.2.2 حزام قياس معدل نبضات القلب



8 . ادختسلاا ريدنا حم



9 . انبـل صـتا

يسعدنا تلقى أرائكم حول جودة منتجاتنا وكفائتها الوظيفية واستخدامها .

<https://www.supportdecathlon.com/>

سنجيبكم في أسرع وقت ممكن



يتوفر إعلان المطابقة الخاص بالاتحاد EU / RED 2014/53 يتواافق هذا المنتج مع توجيه AR الأوروبي على رابط الانترنت التالي:

https://support.decathlon.fr/sites/decathlonsav/files/HR300_doc.pdf

AR

DECATHLONMade in China - Fabriqué en Chine - Hecho en
China - Fabricado na/em China - İmal edildiği
yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Származási hely
Kina - صنع في الصين

Производитель и адрес, Франция: -

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP
299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX

- FRANCE

RUSИмпортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - **RU** Произведено в Китае - Пульсометр - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : пластмасса**BRA****IMPORTADO PARA O BRASIL POR
IGUASPORT LTDA.** - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM**CHINA****COL**

Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1

SIC: 900868271-1

EGY

جهاز رصد معدل ضربات القلب - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt

MEX

Importador: Artículos Deportivos Decathlon SA de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Monitor cardiaco - Tel.: 01 800 062 4500

- Material principal : Plástico - Hecho en China

CHL**IMPORTADO PARA CHILE POR:
DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6****GRC**

Карбюсухұмётро

UKR

Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, Франція - Пульсометр - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP/MM

DZA

العالة - المنتوج جهاز رصد معدل ضربات القلب

USA

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

SRB

Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija.

- Pulsometar

KAZ

Қазақстан Республикасы, 050059, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, түрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Пульсометр

- Күтайды жасалғанПроизведено в Китае

ROU

Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucureşti - cardiofrecvențiomtru - Fabricat în China

HUN

Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4

Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N0013342A / MAPLARIS

SAS - IF 1007044

EN Main material : Plastic - **FR** Matériau principal : Plastique - **ES** Material principal : Plástico - **DE** Hauptmaterial : Kunststoff - **IT** Materiale principale : Plastica - **NL** Hoofdmateriaal : Plastic - **PT** Material principal : Plástico - **PL** Główny materiał : Plastik - **HU** Fő anyag : Müanyag - **RO** Material principal : Plastic - **SK** Hlavný materiál : Plast - **CS** Hlavní materiál : Umělá hmota - **SV** Huvudsakligt material : Plast - **HR** Glavni materijal : Plastika - **SL** Osnovni material : Plastika - **TR** Ana malzeme : Plastik - **LT** Pagrindinė medžiaga : Plastikas - **SR** Osnovni materijal : Plastika - **EL** Kúrio սլիկօ : **BG** Основен материал : Пластмаса - **KK** Негізгі материалдар : Пластик - **UK** Основний матеріал : Пластик - **AR** مادة أساسية البلاستيك:



Pack Ref: 4127110