

Handleiding Sporthorloge + Hartslagmeter HRMX 8.0



Inhoud

Introductie	3
Eerste stap	4
Afkortingen en Symbolen	5
Batterijen wisselen	6
Het dragen van de borstriem en het horloge	7
Hartslagmeting	7
Horloge	8
De functies van het horloge	9
Klok/datum/tweede tijdzone/taal/alarmsignaal	10
Tweede tijdzone	10
Alarm modus	11
Countdown	11
Stopwatch	12
Evaluaties	15
Fitness	15
Andere functies	16
Aanvullende informatie	17
Opmerkingen over de batterijen	18
Technische gegevens	19
Technische gegevens	20
Trainingsresultaten	20
Milieubescherming gaat ons allen aan	21
Garantiekaart	21

Introductie

Hartelijk bedankt dat u voor de hartslagmeter HRMX 8.0 heeft gekozen!

De HRMX 8.0 is een precisie- apparaat met talrijke functies. Het apparaat controleert niet alleen uw hartslag, maar ook uw calorieverbruik en de vetverbranding tijdens het trainen. U kunt een intelligente trainingsprogramma, op basis van uw huidige fitness niveau, geschikt voor u sport en aangepast aan u trainingsdoel maken.

Leveringsomvang

- Hartslagmeter
- Borstriem van de hartslagmeting; verstelbare elastiekenband
- Fietsenhouder
- 2 Lithiumbatterijen CR 2032- ingevoegd in de horloge en borstriem
- Gebruiksaanwijzing

Lees de gebruiksaanwijzing eerst, om schade en stringen te voorkomen!

Personen met een pacemaker mogen het apparaat niet gebruiken!

De hartslagmeter is alleen voor het sporten bedoeld en het is geen vervanging voor medische apparatuur.

Eerste stap

U drukt een willekeurige toets in om de hartslagmeter te activeren. Nadat wordt u gevraagd om de tijd, datum en uw persoonlijke gegevens in te stellen.



1. Lap/Zoom
2. ST/Stop
3. Mode
4. EL/Set
5. Helderheidssensor

De hartslagmeter reageert op licht, zodat het scherm automatisch in het donker wordt uitgeschakeld (stand-by modus). Door op de toets EL/Set te drukken wordt er voor een paar seconden achtergrondverlichting ingeschakeld. Het scherm wordt verlicht voor een paar seconden en wordt opnieuw automatisch uitgeschakeld.

Afkortingen en Symbolen

BPM hartslagen per minuut	DI dinsdag	ERH.ZIEL herstel hartslag
BMI index van de lichaamsmassa	MI woensdag	IN ZONE over het bereik van
MHF maximale hartslag	DO donderdag	LO ZONE over het bereik van
T totaal aantal	FR vrijdag	LB pond
A/AVG gemiddelde waarde	ON alarm inschakelen	KG kilogram
HI maximale waarde	GESCHW snelheid	FT vet
HI ZONE over het bereik van	R1 beste ronde	M meter
LO Laag niveau	R2 tweede beste ronde	IN duim/inch
SA zaterdag	R3 derde beste ronde	C calorieën
SO zondag	M-01 eerste lezing	KCAL kilocalorieën
MO maandag	M-12 twaalfde lezing	OFF Alarm uitschakelen

Batterijen wisselen

Voor het gebruiken van de borstriem en de hartslagmeter heeft u lithiumbatterijen nodig van het type CR 2032, 3V. Wanneer de batterij van het sporthorloge zwakker wordt, zal er een batterijsymbool worden weergegeven op het scherm.

Batterij van het sporthorloge vervangen

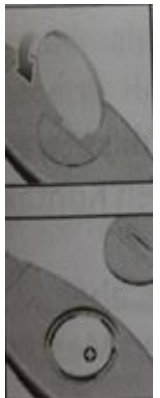
1. U gebruikt een kleine kruiskopschroevendraaier om 4 schroeven op de achterkant van het horloge te verwijderen.
2. U verwijdert de achterkant.
3. U gebruikt bijvoorbeeld een dunne schroevendraaier om de klem en de beugel los te krijgen.
4. Verwijder de oude batterij.
5. U legt er een nieuwe batterij in, de pluspool moet aan de bovenkant zijn. Neem de nieuwe batterij met een doek af, om de batterijspanning niet te verminderen.
6. Bevestig de batterij opnieuw.
7. U drukt op de reset-toets met een dun puntig object.
8. U plaatst de achterkant en draait de schroeven vast. Zorg dat de schroeven goed vast zitten. Vocht of water zal de hartslagmeter beschadigen.

Wij raden u aan om de batterij door een elektricien te laten vervangen.

Is de batterij van de borstriem zwak dan worden er geen signalen meer doorgegeven aan het sporthorloge.

Batterij van de borstriem vervangen

1. Het batterij vak vindt bevindt zich aan de achterkant van de borstriem.
2. U opent het batterij vak met behulp van bijvoorbeeld een munt en deze naar links te draaien.
3. U verwijdert de gebruikte batterij.
4. U legt er een nieuwe batterij in, de pluspool moet aan de bovenkant zijn. Neem de nieuwe batterij met een doek af, om de batterijspanning niet te verminderen.
5. U sluit het batterij vak weer.



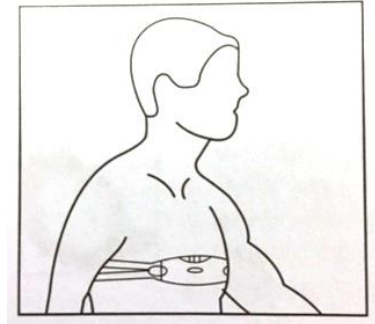
Het dragen van de borstriem en het horloge

Borstriem

De borstriem wordt gebruikt, om uw metingen naar het horloge te zenden.

Zet de borstriem op

1. Maak de borstriem vochtig met water of geleidende gel dit is om goed contact te krijgen
2. Stel de riem in zodat die goed strak om je borst heen zit. Als de riem te los zit krijgt u onnauwkeurige resultaten.
3. Draagt u de borstriem op de blote huid, vermijd dan veel borsthaar.
4. Doe de band een paar minuten voor het begin van de training om, zodat de borstband zich opwarmt tot uw lichaamstemperatuur.



De positie van de borstband heeft een belangrijke invloed op de functie, de contactvlakken moeten bij de vrouwen onder de borsten en bij de mannen onder de borstspier bevinden. De zender moet in het midden van de borst worden geplaatst.

Hartslagmeting

Voordat u begint met trainen en op uw hartslag gaat letten, zult u de volgende waarden moeten weten:

- Maximale hartslagfrequentie (MHF)
- Bovengrens van de hartslag
- Ondergrens van de hartslag

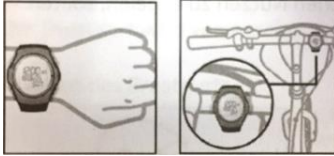
Om nauwkeurig te bepalen wat uw maximale hartslagfrequentie is, neem dan contact op met uw huisarts of trainer.

MHF	Lagere hartslagfrequentie limiet	Hogere hartslagfrequentie limiet
Mannen: $MHF = 220 - \text{leeftijd}$	$MHF \times \text{lagere hartslagfrequentie \%} = \text{uw trainingsniveau}$	$MHF \times \text{hogere hartslagfrequentie \%} = \text{uw trainingsniveau}$
Vrouwen: $MHF = 230 - \text{leeftijd}$	Z.B. uw trainingsniveau 1 Lager limiet = $MHF \times 60\%$	Z.B. uw trainingsniveau 1 Lager limiet = $MHF \times 70\%$

Hartslag alarm

Als het hartslag alarm is geactiveerd, dan hoort u een pieptoon (in stappen van 5 seconden), het hartsymbool knippert, en een pijl wijst naar boven, dit toont aan dat de hartslag wordt opgevangen.

Horloge



U kunt het horloge dragen om de pols of bevestigen aan een fiets.

Signaaloverdracht

Het zendbereik bedraagt ca. 62.5 cm. Het ♥ symbool op de klok knippert wanneer een signaal wordt ontvangen van de borstriem. Als dat niet gebeurt of u een zwak signaal (de klok toont „ o “) ontvangt volg dan de volgende stappen:

- Verklein de afstand tussen de borstband en de klok.
- Controleer de plek van de borstband.
- Controleer of de contacten vochtig zijn.
- Controleer de batterijen.

Ontvangt de klok 5 minuten geen hartslag signaal, dan gaat het in de slaapstand, en wordt de normale tijdweergave aangezet.

De functies van het horloge

Klok / alarmfunctie

Naast de datum en tijd kunt u ook een tweede tijdzone in stellen. Bovendien is het ook mogelijk, tweemaal per dag of op een bepaalde dag van de week een alarm in te schakelen.

Hartslag weergave

Uw hartslag wordt continu gemeten en weergegeven, wanneer u de borstband om heeft. De hartslag wordt gemeten van 30 tot 240 bpm. Bij een over- en onderschrijding van de ingestelde limieten kan een alarmsignaal ingesteld worden, die u dan ook te horen krijgt. Wanneer er geen signaal wordt ontvangen van de borstband, dan geeft het display '0 bpm' aan.

Stopwatch en countdown

U kunt een stopwatch met een rondetijd meting of een countdown op de hartslagmeter instellen. De maximale tijd bedraagt 9 uur, 59 minuten en 59,99 seconden.

Geheugen

De klok heeft een geheugen voor 12 trainingen. Het geheugen bestaat uit tijd, calorieverbruik en de gemiddelde hartslag van elke training.

Hartslag geheugen

De opgeslagen hartslag waarden zijn te vinden onder de stopwatchfunctie. In deze modus kunnen verschillende waardes worden afgelezen. Bovendien kan de gemiddelde, de hoogste en de laagste hartfrequentie getoond worden.

Calorieën scherm

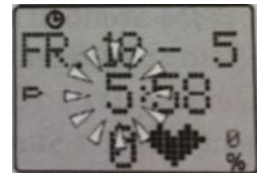
Tijdens de training worden de verbrande calorieën geteld. U kunt ook een calorie doel invoeren. Zo kunnen de resterende calorieën worden weergegeven na elke training. Bovendien berekent de klok automatisch op basis van de hartslag de verbruikte calorieën.

Schakelen tussen de modes

Het toestel heeft zes modi. Druk op de 'Mode' knop, om te schakelen tussen de modi. Het hoofdscherm toont u in welke modus u zich bevindt. Na ca. 1 seconden wisselt het display naar de geselecteerde weergavemodus. Dit zijn de zes modi op het toestel: klok/alarmfunctie, fitness test, geheugen, hartslag geheugen, calorieën scherm, stopwatch en countdown.

Klok/datum/tweede tijdzone/taal/alarmsignaal

1. Selecteer de klok modus met de **Mode** knop.
2. Houd de **EL/Set** knop ingedrukt tot het uur indicator knippert.
3. Stel een uur in met de **ST/Stop** knop.
4. Druk op de **Mode** knop tot de minuten knipperen.
5. Stel de minuten in met de **ST/Stop** knop.
6. Druk op de **Mode** knop tot het jaar knippert.
7. Stel de jaren in met de **ST/Stop** knop.
8. Druk op de **Mode** knop tot de maand knippert.
9. Stel de maanden in met de **ST/Stop** knop.
10. Druk op de **Mode** knop tot de dag knippert.
11. Stel de dagen in met de **ST/Stop** knop.
12. Bevestig het met de **Mode** knop.
13. **T2** staat voor tweede tijdzone.
14. Stel het tijdsverschil met de **ST/Stop** knop (tot 23 of -23 uur) in.
15. Bevestig met de **Mode** knop, en de taal knippert.
16. U kunt kiezen tussen de talen Duits en Engels.
17. Met de ingebruikname, moet u de instructies op het scherm volgen.
18. Verlaat de instelmodus.



Tweede tijdzone

Druk op de **Lap/Zoom** en selecteer de eerste of de tweede tijdzone in.

De 12/24-uur per dag is ingesteld om te stoppen. De 12 uur modus, in de ochtend (00:00 – 11:59) wordt getoond met een 'A' en de middag (12:00 – 23:59) met een 'P'.

Opmerking: In de 12 uur modus kunnen de 'cm' en 'kg' niet verschijnen. Daarvoor worden de details Lb en inch getoond.

Toets toon switch:

Houd de **ST/Stop** toets lang ingedrukt. Het alarm symbool verschijnt op het display.

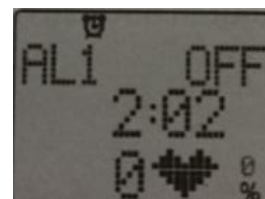
Nu kan het alarmsignaal gehoord worden:

- Bij elke druk op een toets
- Voor elk uur
- Bij het verlaten van de training

Hartslag-zoom: Druk op **Lap/Zoom** kan worden veranderd tussen de tijd en de hartslag-display. Dit scherm is nu vergroot weergegeven.

Alarm modus

1. Kies de alarmmodus (AL1) met de **Mode** knop.
2. Selecteer indien nodig het andere alarm (AL2) met de **Lap/Zoom** knop.
3. Houd de **EL/Set** knop ingedrukt totdat het uur knippert.
4. Stel het uur met de **ST/Stop** toets in.
5. Bevestig met de **Mode** toets totdat de minuten knipperen.
6. Stel de minuten met de **ST/Stop** toets in.
7. Door op de **Mode** knop te drukken, zullen de instellingen worden afgewerkt. Op het scherm verschijnt het bel-symbool. Zolang één van beide alarmen geactiveerd is, blijft het symbool op de display staan.



Meer alarm instellingen

Alarm 1 en 2: kiest u met de knop **Lap/Zoom**. U kunt schakelen tussen aan en uit en de selectie van de weekdag wordt door te drukken op '**ST/Stop**' ingesteld.

ON: het alarm geeft elke dag de ingestelde tijd weer.

OFF: het alarm is uitgeschakeld.

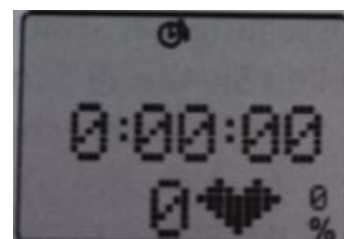
MO/DI/MI/DO/FR/SA/SO: het alarm is nu elke dag te horen.

Gezond trainen en hartslag in rust

Voor de training bepaalt u uw hartslag in rust. De duur van de training mag niet onder de 20-30 minuten zijn. In het algemeen geldt: al het aangename is gezond. Overdrijf niet! Na ongeveer 3 minuten na de training, zal u uw hartslag moeten meten. Als uw hartslag na 3 minuten nog te hoog is, dan hebt u waarschijnlijk te intensief getraind.

Countdown

1. Druk op de **Mode** knop totdat 'Countdown' weergegeven word.
2. Houdt **EL/Set** ingedrukt, totdat de uren knipperen.
3. Stel de uren met de knop **ST/Stop** in.
4. Bevestig met de **Mode** knop totdat de minuten knipperen.
5. Stel de minuten met de knop **ST/Stop** in.
6. Bevestig met de **Mode** knop totdat de seconden knipperen.
7. Stel de seconden met de knop **ST/Stop** in.
8. Verlaat de instellingen met de knop **Mode**. Nu is de countdowntijd ingesteld.



Meer countdown instellingen

Inschakelen countdown: Druk op de **ST/Stop** knop om de countdown te starten of te stoppen.

Countdown zoom: houdt de knop **Lap/Zoom** ingedrukt, om de weergave van de countdown tijd te vergroten.

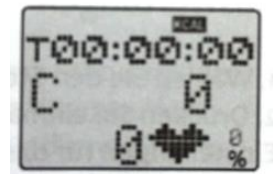
Stopwatch

1. Druk op de **Mode** knop totdat de stopwatch weergegeven wordt.

Instellen van de trainingswaarde

Stel de Stopwatch in de volgende stappen in:

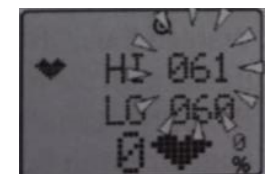
- HI/LO: bereken uw eigen hartfrequentie (MHF)
- Interval: de klok analyseert uw hartslag en weergeeft uw ontwikkeling in een balkendiagram.
- Afstand: lengte van de overbruggen afstand (100 meter tot 99.900 meter). Samen met de stopwatch wordt de snelheid berekend.
- Herstelfase: uw rusthartslag moet voor en na de training gecontroleerd zijn.



2. Houdt de **EL/Set** knop ingedrukt en uw hartslag zal weergegeven worden.
3. Kies 'Manual' of 'Auto' en bevestig dit met de knoppen **ST/Stop** en **Mode**.

Handmatige instelling MFH

4. 'Manual': je hoogste en laagste hartslag grenzen komen hier binnen.
5. 'HI' knippert: voer de waarde met de knop **ST/Stop** in.
6. Druk op de **Mode** knop totdat 'LO' knippert.
7. Voer de waarde met de knop **ST/Stop** in.
8. Drukt u op de **Mode** knop en 'INTERV' wordt weergegeven. Ga dan verder met stap 10.



Automatische instelling MFH

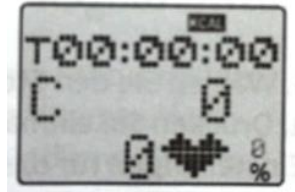
4. 'AUTO': druk op de knop **ST/Stop** om te schakelen tussen 'Gezond', 'Vet' en 'Fitness'.

- Gezondheid (Gezond): ondergrens: MHF x 0,50; bovengrens: MHF x 0,65.
- Vetverbranding (Vet): ondergrens: MHF x 0,65; bovengrens: MHF x 0,80.
- Fitnesstraining (Fitness): ondergrens: MHF x 0,80; bovengrens: MHF x 0,95.



Interval, afstand, herstelfase

9. Druk op de **Mode** knop tot 'INTERV' getoond wordt.
10. Stel de Interval (in minuten) van de hartslag afname in, de analyse wordt in een balkendiagram weergegeven.
11. Druk op de **Mode** knop tot 'DISTANCE' getoond wordt.
12. Stel de route (van 100m in stappen van 100 meter tot 99.900 meter) met de **ST/Stop** knop in.
13. Druk op de **Mode** knop tot 'RECOVERY' getoond wordt.
14. Selecteer 'ON' of 'OFF' Door de **ST/Stop** knop in te drukken.
15. Druk op de **Mode** knop.
16. Bij 'ON': de hartslag knippert, nu kunt u de beoogde hartslag in rust aangeven met de **ST/Stop** knop.
17. Druk op de **Mode** knop. Nu wordt de Stopwatch weer getoond.



Werking van de stopwatch

Kennisgeving van de stopwatch:

- De totale verstreken tijd (T) in seconden
 - De tijd van de werkelijke ronde is in honderdste van een seconde
 - De hartfrequentie en de maximale hartfrequentie
1. Selecteer de stopwatchfunctie met de **Mode** knop.
 2. Druk de **ST/Stop** knop in, om de stopwatch te starten. De tijd loopt (in honderdste van een seconde)
 3. Druk opnieuw de **ST/Stop** knop in, om de tijd te stoppen. Er zijn maximaal 50 rondes mogelijk. Bij 'RECOVERY' drukt u 'ON' in waardoor de herstelfase begint. Als u uw hartslag in rust hebt ingesteld, zal u een geluid horen en verschijnt er 'ERH. TARGET' op het scherm.
 4. Om de training voort te zetten, drukt u nogmaals op de **ST/Stop** knop.

Rondetijden stoppen

5. Druk op de **Lap/Zoom** knop terwijl de stopwatch loopt. 'Lap' wordt gedurende korte tijd op het display weergegeven.

Weergegeven stopwatch waarden

1. Selecteer de stopwatchfunctie met de **Mode** knop.
2. Meet minstens één keer (er kunnen geen waarden getoond worden, wanneer er bij tijd '0' staat). De volgende waarden worden door meerdere malen drukken op de **Lap/Zoom** knop weergegeven:
3. 'IN ZONE': Tijd binnen de ingestelde hartslag zone.
4. 'HI ZONE': Tijd boven de ingestelde hartslag zone.
5. 'LO ZONE': Tijd onder de ingestelde hartslag zone.
6. 'SPEED': Snelheid (kan alleen worden berekend, wanneer de afstand voorheen is ingesteld).
7. Hartfrequentie per balkendiagram: 'A': gemiddelde, 'H': hoogste waarde, 'L': laagste waarde.
8. 'M-01' en 'R1': meting 1 en de snelste ronde. Als er meerdere rondes gemeten worden, dan wordt ook de twee na snelste ronde ('R2') en drie na snelste ronde ('R3') weergegeven. 'M-xx' staat voor de meting, z. B.: 'M-08' / 'R1': de achtste ronde laat de snelste ronde zien.

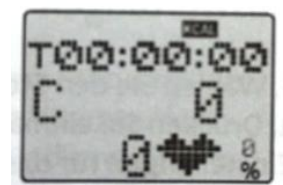
Calorieën

De klok geeft de volgende data aan in de Calorieënmodus:

- De calorieën die worden verbrand tijdens de training
- Het vet die worden verbrand tijdens de training
- Uw huidige BMI (Body Mass Index)

Het calorieverbruik kan worden berekend, wanneer u uw persoonlijke gegevens in voert en 1 van de 41 sporten heeft gekozen. Deze activiteit wordt gebruikt als een factor om uw calorieverbruik te berekenen. De laatste 3 instellingen 'INTENSITY HEAVY – MIDDLE – LIGHT' kunnen worden gebruikt als algemene categorieën, als je sport niet in de lijst staat.

1. Selecteer de calorie-modus KCAL met de **functie** modus.
2. Houd **EL / SET** vast totdat „FEMALE " knippert.
3. Selecteer het geslacht met de knop **ST / Stop**.
4. Bevestig dit met **Mode**.
5. Stel de leeftijd in (10-99) met **ST / Stop**.
6. Bevestig dit met **Mode**.
7. Selecteer het gewicht kg of lb (Britse maat) met **ST / Stop**.
8. Stel het gewicht in (22 – 227 kg of 48 tot 499 lb) met **ST / Stop**.
9. Bevestig dit met **Mode**.
10. Stel de hoogte (100 – 225 cm of 3'4 – 8'4 inch) in.
11. Bevestig dit met **Mode**.
12. Stel uw geboortemaand in met **ST / Stop**.
13. Bevestig dit met **Mode**.
14. Stel de dag van uw geboorte in met **ST / Stop**.
15. Bevestig dit met **Mode**.
16. Selecteer een van de 41 sport / intensiteiten met **ST / Stop**.
17. „ TARGET “:Voer het aantal gewenste calorieën te bereiken met **ST / Stop**. Bij het bereiken van het aantal gewenste calorieën klinkt een signaal.
18. Bevestig dit met **Mode**. De instellingen zijn voltooid.



Evaluaties

1. Selecteer de stopwatchfunctie met de modus en start de stopwatch.
2. Druk eenmaal **Mode** om de calorieën modus en de training aan te passen. Nu zijn alle instellingen van de training afgesloten.

De informatie over het calorieverbruik zijn als volgt:

- Trainingstijd (de totale tijd dat de stopwatch)
 - Aantal verbrande calorieën
 - De hartslag en de maximale hartslag tijdens de oefening
3. Druk **Lap/Zoom** en de verbrande calorieën worden getoond.
 4. U kunt de calorieën resetten door op **ST/Stop** te drukken.
 5. Druk op **Lap/Zoom** in op het verbrande vet te zien van de vorige training.
 6. Uw huidige BMI word getoond door op **Lap/Zoom** te drukken.

De BMI (Body Mass Index) is een maat voor de analyse van het menselijk lichaamsgewicht in verhouding tot zijn grootte. Dit wordt als volgt door het horloge berekend: $BMI = \text{Lichaamsgewicht in kg} / (\text{lengte in meters})^2$

Fitness

U kunt een training uit voeren en de verbinding maken met uw persoonlijke fitness niveau door de fitness-testfunctie te analyseren. De Fitness Test berekent de zogenaamde VO2max volgens de WHO 3-stappen-toets. Afhankelijk van het gewicht en de leeftijd is deze waarde voor de maximale zuurstofopname.

Voor de berekening van de VO2max waarde is een afstand van 1600 meter (1 mijl) nodig , u kunt bijvoorbeeld gaan joggen. Daarna worden de hartslag waarden geanalyseerd.

1. Selecteer de fitness-modus met de **Mode** knop. Deze word 5 minuten voor de warming-up wordt weergegeven.
2. Om het aftellen van 5 minuten te starten druk op **ST/Stop**. Er verschijnt nu „ WARM UP”. Nu loopt de warm-up training. Als de hartslag niet wordt gemeten, geeft de display „ INDEX FOUT " aan.
3. Tijdens de laatste 10 seconden voor de 5 minuten hoort u een pieptoon. U wordt eraan herinnerd dat u niet het begin van de fitness-test mist. Vervolgens verschijnt de indicatie „VO2 TEST” op het scherm en start de stopwatch voor het proefdraaien.
4. Nu begin je met het uitvoeren van de 1600 meter VO2max-test. Aan het eind van de route, drukt u op **ST/Stop** om de Fitness Test te voltooien.
5. Het is de gemeten tijd en uw persoonlijke informatie die verschijnt op het scherm. De indeling van de VO2max test is als volgt: Zwak > lage > medium > goed > zeer goed. Om de fitness-test te onderbreken en hem op „o” te zetten, houd u **ST/Stop** ingedrukt.



Geheugen

Het horloge heeft 12 geheugen locaties. Na het resetten van de stopwatch ,, o " blijven de volgende waarden opgeslagen.

- Training tijd
 - Calorie verbruik
 - Gemiddelde hartslag (polsslag)
1. Selecteer de geheugen modus en er zal „MEMORY” wordt weergegeven.
 2. De individuele geheugen locaties kunnen worden geopend door op **ST/Stop** te drukken.
 3. Om de opgeslagen waarden te bekijken (tijd, verbrande calorieën, gemiddelde hartslag), ga naar een locatie, en druk **Lap/Zoom**.
 4. Druk op **Lap/Zoom** om terug te keren naar het geheugen van de display.
 5. Om alle geheugen locaties te verwijderen, houd u **ST/Stop** in.

Andere functies

Energie spaarstand

Als u een signaal niet binnen 5 minuten heeft ontvangen, zal de hartslagmeter automatisch overschakelen naar de energiebesparende modus en toont de huidige tijd. Druk op een knop om de klok weer te activeren. Als u deze eenmaal hebt geactiveerd, bent u weer terug in de stopwatchfunctie en in de training.

Bevestiging van het horloge om het stuur

Strek de horloge houder en zet deze stevig aan het stuur vast, en bevestig deze met het horloge.

Problemen oplossen

De batterij is leeg. Wanneer de capaciteit van de batterij afneemt, geef de display het symbool xxx. Vervang de batterij onafhankelijk (zie pagina 6) of indien nodig laat deze vervangen door een specialist. Als de klok niet reageert op toetsaanslagen. Zet dan de klok terug met reset.

1. Houdt alle vier toetsen tegelijkertijd ingedrukt gedurende 3 seconden.
2. Druk nu op de **ST/Stop**, **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** en **ST/stop** de een na de ander. U hoort nu een pieptoon.
3. Herhaaldelijk op de **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** en **ST/Stop** drukken, totdat het uurwerk knippert. Nu het horloge weer teruggezet is, stelt u alle instellingen weer in zoals beschreven staat op pagina 15.

Reiniging en onderhoud

Het schoonmaken van de klok na elke training.

Neem de klok met een vochtige doek af.

Ook het reinigen van de borstband moet na elke training, neem de borstband af met een vochtige doek.

Let op! De zender moet altijd worden opgeslagen op een droge plaats.

Aanvullende informatie

Storing / interferentie

Draadloze hartslagmeters kunnen worden beïnvloed door interferentie van externe radiofrequenties. Elektrische training apparaten van fitness clubs, mobiele telefoons, draadloze fietscomputers, hoogspanningskabels of soortgelijke apparaten kunnen ongelijke transmissie pulsen veroorzaken op het scherm tijdens de training er word dan „ o “ weergegeven. Bij het trainen in groepen met andere hartslagmeter kunnen interfereren met uw signaal worden veroorzaakt en een onjuiste weergave van de hartslag worden weergegeven. Houd daarom een afstand van ongeveer 2 meter tot een ander gebruiker.

Zorg

De hartslagmeter is waterdicht tot 3 bar. Neem de klok en de borstband na elke training met een licht vochtige doek af. Droog de hartslagmeter voordat u deze opbergt. Het zender deel van de borstband mag niet worden gebogen of uitgerekt. De hoge kwaliteit van de hartslagmeter kan worden gehandhaafd alleen als u het regelmatig op slijtage controleert. U moet bijzondere aandacht besteden aan de hand / borst band zender behuizing en kijken naar het zenderbereik. Vervang versleten onderdelen meteen

Opmerkingen over de batterijen

Batterijen vormen een risico voor de gezondheid als ze worden ingeslikt. Vandaar dat de batterijen en het apparaat strikt uit de buurt van kleine kinderen moet worden gehouden. Als een batterij wordt ingeslikt, raadpleeg onmiddellijk een arts om te bepalen wat er moet gebeuren. Verwijder de batterijen uit het toestel omdat ze kunnen gaan lekken en het apparaat beschadigen.



De meegeleverde batterijen mogen niet worden opgeladen of gereactiveerd door andere methodes! Deze batterijen mogen niet worden gedemonteerd, in het vuur geworpen of worden kortgesloten! Batterijen mogen niet worden weggegooid met het huishoudelijk afval, maar moet worden afgevoerd in overeenstemming met de geldende wettelijke voorschriften van uw land van verblijf. De batterijen moeten in de speciale containers of afgeleverd worden aan een gespecialiseerde collectie.



Elektrische apparaten verwijderen

Elektrische apparaten horen niet in het huisvuil. Aan het einde van de levenscyclus, is het daarom noodzakelijk dat u zich aan de geldige richtlijnen van de plaats waar u verblijft houdt. De Electrotechniek richtlijn geeft uitvoering aan de eisen van de WEEE-richtlijn van de Europese Unie in het nationaal recht.

Advies

Als u de hartslagmeter gebruikt of het wordt gebruikt door een ander persoon, zorg ervoor dat de persoon en u de inhoud van de handleiding kennen.

Voordat u begint met uw persoonlijke fitness training en het gebruik van HRMX8.0, moet u rekening houden met een paar fundamentele dingen.

- Niet uitvoeren als u zich onwel voelt, onmiddellijk na de maaltijd, bij ziekte, vermoeidheid of andere indicatoren die mogelijk nadelige gevolgen hebben voor uw training.
- Om schade aan de gezondheid te voorkomen of om de bestaande risico's te minimaliseren, neem contact op met uw arts om een algemene fitheid controle uit te voeren voor het eerste gebruik.
- Onjuiste en te intensieve trainingen kan uw gezondheid schaden!
- Plan altijd een warming-up en een recovery fase in uw training.

Hoe vaak en hoe lang u moet trainen?

- Experts raden regelmatige lichaamsbeweging aan om in vorm te komen. Random Training is niet de juiste manier om echte training successen te behalen. Als u overgeschakeld naar twee keer per week te trainen om uw conditie op hetzelfde niveau te houden.
- Als u drie tot vier keer per week traint, verbetert uw conditie aanzienlijk.
- Veel deskundigen zijn van mening dat drie keer per week de oefening trainen ideaal is. Overdrijf de training niet, maar verhoog het geleidelijk. Deze stijging zou de duur van de training moeten zijn, niet het aantal trainingen.
- Overleg de persoonlijke trainingen met uw arts.

Attentie

- De hartslagmeter is niet geschikt als speelgoed en moet worden bewaard buiten het bereik van kinderen.
- Ouders en verzorgers moeten zich bewust zijn van de verantwoordelijkheid, zoals te verwachten met situaties en gedrag te wijten aan de natuurlijke instinct spelen en het experimenteren kinderen met de hartslagmeter die daarvoor niet geschikt is.
- Het gebruik van de hartslagmeter is bedoeld voor gebruik door volwassenen en jong volwassenen met de juiste fysieke en mentale ontwikkeling.
- Zorg ervoor dat elke gebruiker vertrouwd met de werking en de behandeling van de hartslagmeter is.

Technische gegevens

Klok	
Tijd	12/24 - uur
Datum	DD/MM/JJ of MM/DD/JJ
Jaar	2005 – 2054 (automatische kalender)
Alarm	Dagelijks alarm
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolutie	1/100 seconde
Waterbestendig	
Klok	Waterdicht tot 3 bar
Borstband	Spatwaterdicht
Stroomvoorziening	
Klok	1 Lithium – batterij CR2032, 3V
Borstband	1 Lithium – batterij CR2032, 3V

Technische gegevens

Gebruiksvoorwaarden	
Werkende temperatuur	5 °C - 40 °C (41 °F - 104 °F)
Bewaar temperatuur	- 20 °C - 70 °C (- 4 °F - 158 °F)
Trainingsprogramma	
Opwarmtijd	Persoonlijk, ongeveer 10 minuten
Training tijd	99:59:59 (HH:MM:SS)
Hartslag alarm	Audio / visuele
Hartslagmeting	30 – 240 slagen / minuut
Ondergrens van de hartslag	30 – 220 slagen / minuut
Bovengrens van de hartslag	80 – 240 slagen / minuut
Calorieverbruik	0 – 9,999 kcal
Vetverbranding waarde	0 – 9999 g
Zendbereik	62,5 cm (25 inch) (laag bij zwakke batterijen)

Het apparaat heeft een CE-markering en voldoet aan de relevante Europese regelgeving.

Trainingsresultaten

Datum	Tijd	Gemiddelde. HF	Type training

Milieubescherming gaat ons allen aan

verpakking:

De verpakkingsmaterialen die we gebruiken zijn uitsluitend recyclebare materialen

- Transport / verpakking van karton
- Beschermende films en zakken van polyethyleen (PE)

Gooi het materiaal in overeenstemming met uw plaatselijke voorschriften op een milieuvriendelijke manier weg, om recycling mogelijk te maken.

Verwijdering van het apparaat:

Als de hartslagmeter niet meer kan worden gebruikt, bent u verantwoordelijk voor de afvalverwijdering, verenigingen in uw gemeenschap of land kunnen informatie verschaffen over de maatregelen die nodig zijn voor het afvalbeheer van elektrische apparaten.

Garantiekaart

Geachte klant,

Wij danken u dat u voor ons hoog kwalitatieve product heeft gekozen. Mochten er nog fouten optreden tijdens het gebruik van de HRMX 8,0, vragen wij u om eerst contact op te nemen met het verkooppunt waar u het product heeft aangeschaft.

Buiten de EU, is de wettelijke bepalingen van het land waar het product is gekocht van toepassing. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw verkoper. Als er een productie- of materiële vergissing is, behouden wij ons het recht om het apparaat te herstellen, om te wisselen of om het geld terug te betalen. Er zijn geen extra kosten voor u. Vraagt het apparaat na de garantieperiode meer, uitgesloten van de garantie diensten, berekenen we de kosten, onderdelen, verzend- en administratiekosten.

De garantie vervalt

Als er met het apparaat is geknoeid, geopend of onjuist behandeld of onderhouden is, vervalt de garantie.