



SMARTHEART
Heart Rate Monitor
Model: SE190

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction	2
Key Features	2
Watch	2
LCD Display	3
Getting Started	4
Unpacking the Watch	4
Batteries	4
Wearing the Chest Belt and Watch	5
Transmission Signal	6
Switching Between Main Modes	7
Clock Mode	7
Setting the Clock	7
Clock Display Mode	8
2 nd Time Zone Mode	8
Alarm Mode	8
Setting the Alarm	8
Activating / Deactivating the Alarm	8
Turning the Alarm Sound off	8

User Mode	9
Activity Level	9
About the Fitness Index	10
Fitness Index	10
View Fitness Index	10
About the Smart Training Program (Timer Mode)	10
Target Activity Levels	11
Calculating Maximum / Lower / Upper Heart Rate Limit	11
Using the Smart Training Program	12
View Data While Smart Training Program is Running	13
View Smart Training Program Records	13
Heart Rate Alert	13
Stopwatch Mode (Chrono)	13
View Data While Stopwatch is Running	14
View Stopwatch Records	14
Training Information	15
How the Heart Rate Monitor Helps You	15
Training Tips	15
Specifications	16
Warnings	16
Aquatic and Outdoor Activities	17
Tips for Keeping Your Watch Fit	18
About Oregon Scientific	18
EU-Declaration of Conformity	18

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor (SE190) as your sports fitness product of your choice.

This precision device includes the following features:

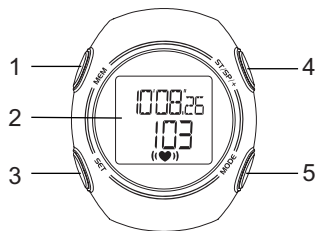
- Heart rate monitor with cordless transmission between watch and chest belt.
- Heart rate monitoring system when you go above or below your upper and lower heart rate limit.
- Visual or sound alert for heart rate thresholds during training.
- Memory stores heart rate figures during exercise.
- Smart Training Program enables you to complete exercise cycles effectively.
- Calorie consumption during and after exercise.
- Exercise profile - to calculate your personal heart rate limit for training.
- User profile - to calculate your fitness index.
- Stopwatch.
- Clock, calendar and alarm functions.
- Dual time zone.
- Chest belt included.
- Watch - up to 30 meters water resistant.
- Chest belt - splash-proof.

IMPORTANT The use of the SE190 watch is for sport purposes only and is not meant to replace any medical advice.

This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. Read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to later refer to it.

KEY FEATURES

WATCH

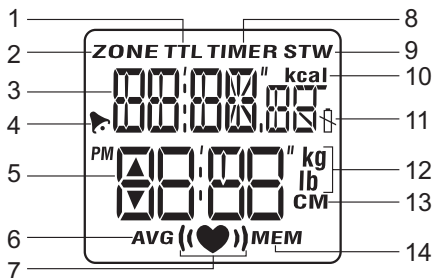




EN

1. **MEM**: Display training records
2. LCD display
3. **SET**: Hold to enter the setting mode or go to the next setting item; or displays the calories burned in training
4. **ST / SP / +**: Monitors the training program and the stopwatch or changes a value in setting mode
5. **MODE**: Changes the operation mode

LCD DISPLAY



1. **TTL**: Total time
2. **ZONE**: 2nd time zone
3. **Small display**: Shows date / month / day of week / timer / stopwatch / sub-menu items
4. : Daily alarm
5. **Large display**: Shows current time / alarm time / zone time / menu items / heart rate
6. **AVG**: Average heart rate display
7. : Heart rate icon; : Heart rate target zone visual alert is out of range
8. **TIMER**: Timer zone
9. **STW**: Stopwatch mode
10. **kcal**: Calorie consumption display
11. : Battery status
12. **kg / lb**: Weight unit
13. **CM**: Height unit in centimeters
14. **MEM**: Exercise memory

GETTING STARTED

UNPACKING THE WATCH

When you unpack your SmartHeart SE190 Heart Rate Monitor, make sure to keep all the packing materials in a safe place, in case you need to later transport or return the product for servicing.

In this box, you will find:

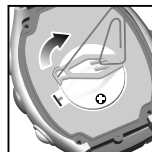
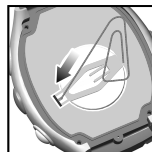
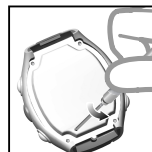
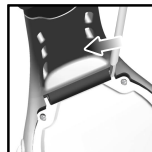
- Heart rate monitor watch
- Chest belt
- 2 x CR2032 lithium batteries

NOTE Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.

BATTERIES

The unit uses a CR2032 lithium battery for the receiver watch and a CR2032 for the heart rate chest belt. Both are included with the units. When the battery of the receiver watch is running low,  will light up.

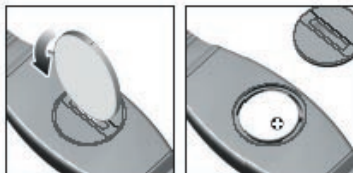
To replace the watch battery:



1. Turn the watch over so that you are looking at the back plate.
2. Disconnect the watchstrap as shown.
3. Using a small screwdriver remove the four screws that hold the back plate into position.
4. Remove the back plate and set it aside.
5. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
6. Remove the old battery.
7. Slide the new battery into the compartment with the + side upwards.
8. Replace the battery clip.
9. Replace the back plate and screws.



To replace the chest belt battery:



1. Locate the battery compartment on the back of the chest belt.
2. Using a coin, twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place and remove.
3. Remove the old battery.
4. Insert the new battery with the + side upwards.
5. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

IMPORTANT

- Non-rechargeable and rechargeable batteries must be disposed of properly. For this purpose, special containers are provided for non-rechargeable and rechargeable battery disposal at communal collection centers.
- Batteries are extremely dangerous when swallowed! Therefore, keep batteries away from infants. If a battery has been swallowed seek immediate

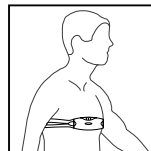
medical advice.

- The batteries supplied must not be recharged, reactivated by any other means, dismantled, put into fire or short-circuited.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch. To wear the chest belt:



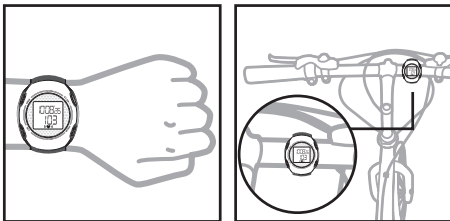
1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.

TIPS

- The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along the strap so that it falls above your heart. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the heart rate receiver will turn off.

WATCH



You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine. Please note that you may have to place some foam between the watch and the bike handlebar to get a secure fit.

TRANSMISSION SIGNAL

The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimeters (25 inches). ♥ flashes when the watch is receiving a signal from the chest belt.

In the event that you experience a weak signal (i.e.,

the watch heart rate monitor will only show “0”) or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation:

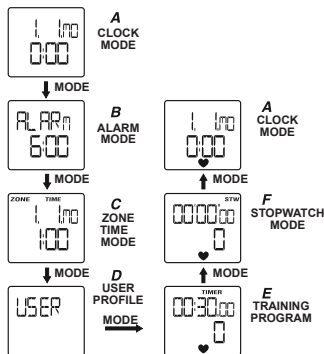
- Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.
- Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
- Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.
- Check the batteries. Low or exhausted batteries may adversely affect transmission range.

WARNING Signal interference may cause an incorrect or unstable heart reading to display. Signal interference in the environment can be due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate receiver will turn off.



SWITCHING BETWEEN MAIN MODES



There are 6 main operating modes for clock time, alarm time, second zone time, user profile, training program and stopwatch. Press **MODE** to switch between modes.

NOTE You cannot run the Timer or Stopwatch at the same time. If you have been using the Timer and do not reset it after use, you will not be able to view the main mode stopwatch screen and vice-versa.

The modes are described in the sections that follow.

CLOCK MODE

SETTING THE CLOCK

The real-time clock is the default display for the watch. To set the real-time clock:

-
1. Press **MODE** to switch to Clock Mode.
 2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
 3. Press **ST / SP / +** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm and move on to the next setting.
 4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
 5. The setting sequence is 12 / 24 hour clock format, hour, minute, second, date format, year, month, date and 2nd time zone.

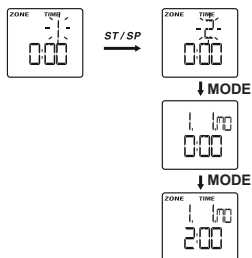
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

NOTE The clock is programmed with a 50-year auto-calendar, which means you do not need to reset the days of the week and dates each month.

CLOCK DISPLAY MODE

You can change the 2nd time zone when you are in the Clock Display Mode.

2nd TIME ZONE MODE



The second time zone mode is useful for keeping track of the time in another time zone. The time zone is set using the same procedure as the real-time clock.

Press **MODE** to enter the 2nd time zone.

ALARM MODE

SETTING THE ALARM

To set the alarm:



1. Press **MODE** to switch to Alarm Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is hour and minute.

ACTIVATING / DEACTIVATING THE ALARM

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Mode.
2. Press **SET** to activate or deactivate the alarm.
 appears when the alarm is activated and sounds at the set time every day.

TURNING THE ALARM SOUND OFF

Press any key to turn the alarm sound off for the day. The alarm clock is still active and will sound again the following day, until the alarm function has been deactivated.



USER MODE

To access the full benefits of the watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index. This calculation along with the calories consumed will help you track your progress over time.

To set the user profile:



1. Press **MODE** to switch to User Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is sex, age, unit for weight, weight, unit for height, height and activity level (0-2).
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Once you complete your user profile, a fitness index will appear on the watch. Refer to the "About the Fitness Index" section for further information.

NOTE You must set up your user profile to use the calorie count features.

NOTE If the sex or age has been set, the Maximum Heart Rate (MHR) will be updated, as will the upper and lower limit for the target zone for both Timer and Stopwatch Mode.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

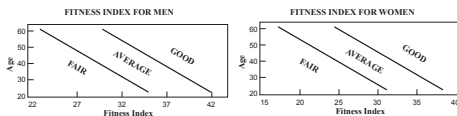
ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
0	Low – You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
1	Medium – You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, calisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totaling 1 hour per week.
2	High – You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

ABOUT THE FITNESS INDEX

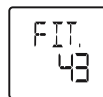
FITNESS INDEX

Your watch generates a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

The higher the index, the fitter you are. See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:



VIEW FITNESS INDEX



Your fitness index will be displayed just after the user profile is entered. Or you can display your fitness index by pressing **MEM** while the user profile mode is displayed (all data in the user profile should be entered first).

ABOUT THE SMART TRAINING PROGRAM (TIMER MODE)

The Smart Training Program enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you from a warm up to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected upper / lower heart rate limit, the program allows you to check the calories consumed.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the Smart Training Program can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.



Also, the time you require to complete an exercise will vary. That is why you can change the exercise countdown time to suit you.

NOTE Once you have set your user profile, your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the automatic setting does not suit you. If you change the target activity level your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

TARGET ACTIVITY LEVELS

	TARGET ACTIVITY	%MHR*	DESCRIPTION
0	Health Maintenance	65-78%	This is the lowest target activity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
1	Aerobic Exercise	65%-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.

2	Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.
---	--------------------	--------	---

* MHR = Maximum Heart Rate

CALCULATING MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE LIMIT

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Lower heart rate limit
- Upper heart rate limit

The unit is equipped with a training program to determine your own MHR, from which the upper and lower limits are set automatically throughout the training process. Or, you can manually calculate and set your own upper and lower limit using the following as a reference guide:

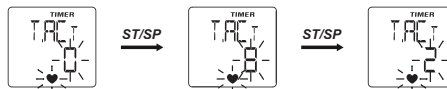
MHR	MHR = 220 - age
LOWER LIMIT	MHR x lower target activity %. E. g. Target activity is 0 Lower Limit = MHR x 65%
UPPER LIMIT	MHR x upper target activity % E. g. Target activity is 0 Upper Limit = MHR x 78%

USING THE SMART TRAINING PROGRAM

Once you have entered all the settings for your user profile, you need to set the target activity and exercise time for your training in order for the Smart Training Program to effectively monitor your exercise performance.

NOTE The calorie counter will not be available during training if the settings in your user profile are not complete.

NOTE You cannot use the Smart Training Program if you are running the stopwatch.



1. Press **MODE** to switch to Timer Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is target activity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, timer hour, timer minute.
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

TASK	INSTRUCTION
Start / stop timer	Press ST / SP / + .
Stop / reset timer	Press and hold ST / SP / + . Once you stop any countdown timer (training program) you cannot resume the timer (training program). It can only be restarted for another training session.

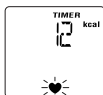


EN

NOTE "TIMER" appears when you are in the timer display, or when timer is running in the background.

NOTE (()) will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

VIEW DATA WHILE SMART TRAINING PROGRAM IS RUNNING



During the training period, press **SET** to view the calories burned.

NOTE You cannot use the stopwatch if you are running the Smart Training Program. The training program and stopwatch function can only be operated separately.

VIEW SMART TRAINING PROGRAM RECORDS

When the Smart Training Program has been paused or completed, press **MEM** to view the following records:

THE LENGTH OF EXERCISE TIME WITHIN THE TRAINING ZONE	TOTAL EXERCISING TIME AND AVERAGE HEART RATE	CALORIES BURNED

HEART RATE ALERT

When the heart rate alert is activated, a sound alert, and flashing heart rate reading and up or down arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

STOPWATCH MODE (CHRONO)

The stopwatch watch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time.

To get the most out of your stopwatch function complete your user profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie counter function.

To set the stopwatch:



1. Press **MODE** to switch to Stopwatch Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is target activity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF.
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Press **MODE** to navigate to Stopwatch Mode. You can now perform the following functions:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press ST / SP / +
Pause / resume stopwatch	Press ST / SP / +
Stop / clear stopwatch	Press and hold ST / SP / +

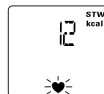
NOTE The stopwatch begins measurement in min:sec:1/100 sec. After 59 minutes pass, the display will change to hrs:min:sec.



NOTE You cannot use the Smart Training Program if you are running the stopwatch.

NOTE (() will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

VIEW DATA WHILE STOPWATCH IS RUNNING



When the stopwatch is running press **SET** to view the calories burned.

NOTE With the exception of the Smart Training Program, the stopwatch will continue to operate in the background along with other functions. "STW" will flash to indicate the stopwatch is still active.

VIEW STOPWATCH RECORDS

When the stopwatch training has been paused or completed, press **MEM** to view the following records:

THE LENGTH OF EXERCISE TIME WITHIN THE TRAINING ZONE	TOTAL EXERCISING TIME AND AVERAGE HEART RATE	CALORIES BURNED



TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximize your work out and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way. When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heart rate will decrease. The reason for this is as follows:

- Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn't have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain the maximum benefit from your training program and ensure that you exercise safely, observe the following guidelines:

- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.
- Select a training activity you enjoy, and vary your training activities to exercise different muscle groups.
- Start slowly, and then gradually step up your work out as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardio-vascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- The health maintenance zone has the lowest training intensity. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
- The aerobic exercise zone increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can last longer.
- The anaerobic exercise zone generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds more muscle and cannot be maintained for a long time.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
CLOCK	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD and days of the week
Year format	2001-2050 (auto-calendar)
Zone time	(+) 23 to (-) 23 hours
Stopwatch	00:00:00-99:59:59 (hrs:min:sec)
Alarm	Daily alarm, heart rate zone alert alarm

STOPWATCH

Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100 sec

SMART TRAINING PROGRAM

Exercise timer	00:05 to 99:59 (default 00:30) (hr:min)
----------------	---

PERFORMANCE TRACKING

Heart rate (HR) alarm	Sound / visual
HR measuring range	30 to 240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30 to 240 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories	0 to 9,999 kcal

TRANSMISSION

Range	62.5 cm (25 inches) – may decrease with low battery
-------	---

WATER RESISTANT

Watch	Not actuating keys to 30 meters (approx. 100 feet)
Chest belt	Splash-proof

POWER

Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery

OPERATING ENVIRONMENT

Operation temperature	5°C to 40°C (41°F to 104°F)
Storage temperature	-10°C to 70°C (14°F to 158°F)

WARNINGS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product. The warnings given here provide important safety information and should be observed at all times.

- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.



- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries before storing the product for a long period of time.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device.
- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.
- Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never store the products when wet.
- Use a soft, slightly moistened cloth to clean the product. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry.

- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual. Do not mix new and old batteries, or batteries of different types.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 30 meters. The chest belt is splash-proof and should not be worn for underwater activities.

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, observe the following guidelines:

- Do not press the keys under water or with wet fingers. All settings should be set before entering water.



- Rinse with water and mild soap after use.
- Do not use in hot water.

TIPS FOR KEEPING YOUR WATCH FIT

Keep your watch water resistant! Avoid chemicals (gasoline, chlorine, perfumes, alcohol, hair sprays, etc.). Rinse after use. Reduce exposure to heat. Have your watch serviced by an approved service center annually.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones.

The website also includes contact information for our Customer Care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads. We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this SmartHeart Heart Rate Monitor (SE190) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.





SMARTHEART SE190
Herzfrequenzmesser
Modell: SE190

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung	2
Hauptmerkmale	2
Uhr	2
LCD-Anzeige	3
Erste Schritte	4
Die Uhr auspacken	4
Batterien	4
Tragen des Brustgurts und der Uhr	5
Übertragungs signal	6
Umschalten zwischen Hauptmodi	7
Uhr-Modus	7
Die Uhr einstellen	7
Uhr-Anzeigemodus	8
Modus für 2. Zeitzone	8
Alarm Modus	8
Den Alarm einstellen	8
Den Alarm aktivieren / deaktivieren	9
Den Alarmton ausschalten	9
Benutzermodus	9
Aktivitätsstufe	10

Über den Fitnessindex	10
Fitnessindex	10
Den Fitnessindex anzeigen	10
Über das intelligente Trainingsprogramm (Timer-Modus)	11
Stufen der Trainingsintensität	11
Maximale / untere / obere Herzfrequenz berechnen	12
Das intelligente Trainingsprogramm verwenden	12
Daten bei Ausführung des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	13
Speicherdaten des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	13
Herzfrequenzalarm	14
Stoppuhr-Modus (Chrono)	14
Daten bei laufender Stoppuhr anzeigen	15
Speicherdaten der Stoppuhr anzeigen	15
Trainingsinformation	15
So unterstützt sie der Herzfrequenzmesser	15
Trainingstipps	16
Technische Daten	17
Warnhinweise	17
Aktivitäten im Freien und im Wasser	19
Tipps, um ihre Uhr „fit“ zu halten	19
Über Oregon Scientific	19
EU-Konformitätserklärung	20

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser Smart-Heart SE190 von Oregon Scientific™ als Sport/Fitness-Produkt Ihrer Wahl entschieden haben.

Dieses Präzisionsgerät beinhaltet folgende Leistungsmerkmale:

- Herzfrequenzmesser mit drahtloser Übertragung zwischen Uhr und Brustgurt.
- Herzfrequenz-Überwachungssystem bei Über- oder Unterschreitung Ihrer oberen und unteren Herzfrequenzgrenze.
- Visuelles oder akustisches Warnsignal für Herzfrequenzgrenzwerte beim Training.
- Datenspeicherung der Herzfrequenzwerte beim Training.
- Intelligentes Trainingsprogramm zur effizienten Trainingssteuerung.
- Kalorienverbrauchsanzeige während und nach dem Training.
- Trainingsprofil – zur Berechnung Ihrer persönlichen Herzfrequenzgrenze für Ihr Training.
- Benutzerprofil – zur Berechnung Ihres Fitnessindex.
- Stoppuhr.
- Uhr, Kalender und Alarmfunktionen.
- Zweite Zeitzone.
- Brustgurt im Lieferumfang enthalten.

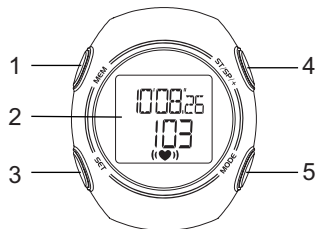
- Uhr – bis 30 Meter wasserfest.
- Brustgurt - spritzwassergeschützt.

WICHTIG Die Uhr SE190 ist nur für sportliche Verwendungszwecke geeignet und nicht dafür vorgesehen, den ärztlichen Rat zu ersetzen.

Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und liefert Schritt-für-Schritt-Anweisungen für die Verwendung dieses Produkts. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Einsicht an einem sicheren Ort auf.

HAUPTMERKMALE

UHR

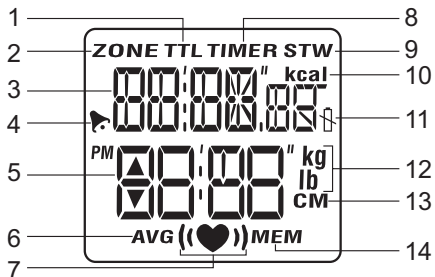




DE

1. **MEM**: Trainingsdaten anzeigen
2. LCD-Anzeige
3. **SET**: Gedrückt halten, um Einstellungsmodus aufzurufen oder zum nächsten Einstellungspunkt überzugehen; beim Training verbrauchte Kalorien anzeigen
4. **ST / SP / +** : Trainingsprogramm und Stoppuhr überwachen; Wert im Einstellungsmodus ändern
5. **MODE**: Betriebsmodus ändern

LCD-ANZEIGE



1. **TTL** : Gesamtzeit
2. **ZONE** : 2. Zeitzone
3. Kleine Anzeige: Zeigt Datum / Monat / Wochentag / Timer / Stoppuhr / Untermenüpunkte an
4. Täglicher Alarm
5. Große Anzeige: Zeigt aktuelle Zeit / Alarmzeit / Zonenzeit / Menüpunkte / Herzfrequenz an
6. **AVG**: Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz
7. : Symbol für Herzfrequenz; : Visuelles Warnsignal für Zielzone der Herzfrequenz außerhalb des zulässigen Bereichs
8. **TIMER** : Timerbereich
9. **STW**: Stoppuhr-Modus
10. **kcal** : Anzeige des Kalorienverbrauchs
11. : Batteriestatus
12. **kg / lb**: Maßeinheit für Körpergewicht
13. **CM** : Maßeinheit für Körpergröße in Zentimeter
14. **MEM** : Trainingsspeicher

ERSTE SCHRITTE

DIE UHR AUSPACKEN

Wenn Sie Ihren SmartHeart SE190 Herzfrequenzmesser auspacken, stellen Sie sicher, dass Sie das Verpackungsmaterial an einem sicheren Platz aufbewahren, falls Sie ihn später einmal transportieren oder an den technischen Kundendienst retournieren müssen.

Im Lieferumfang enthalten sind :

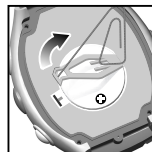
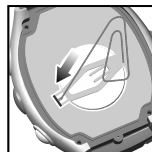
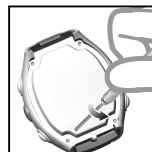
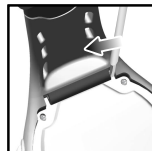
- Herzfrequenzmesser mit Uhr
- Brustgurt
- 2 Lithium-Batterien des Typs CR2032

HINWEIS Sie dürfen dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen. Eine getrennte Entsorgung zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

BATTERIEN

Das Gerät benötigt jeweils eine Lithium-Batterie CR2032 für die Uhr und eine für den Herzfrequenz-Brustgurt. Beide Batterien sind bereits in die Geräte eingesetzt. Wenn die Batterieladung der Uhr zur Neige geht, leuchtet das Symbol  auf.

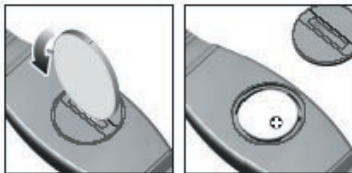
So wechseln Sie die Batterie der Uhr:



1. Drehen Sie die Uhr um, sodass Sie auf die Rückseite blicken.
2. Trennen Sie das Armband wie dargestellt von der Uhr.
3. Entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Schraubenziehers die vier Schrauben, welche den Batteriefachdeckel in Position halten.
4. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel und legen Sie diesen beiseite.
5. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Werkzeug und heben Sie diese vorsichtig an.
6. Entnehmen Sie die alte Batterie.
7. Schieben Sie die neue Batterie so in das Fach, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
8. Befestigen Sie die Batteriehaltefeder wieder.
9. Bringen Sie den Batteriefachdeckel mittels der Schrauben wieder an.



So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:



1. Lokalisieren Sie das Batteriefach an der Rückseite des Brustgurts.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und nehmen Sie ihn vom Gerät ab.
3. Entnehmen Sie die alte Batterie.
4. Legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
5. Bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsitzt.

WICHTIG

- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Für diesen Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.
- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie diese daher unbedingt von Kleinkindern

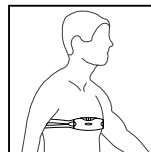
fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.

- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien nicht wiederaufladen, auf andere Weise reaktivieren oder zerlegen; Sie dürfen sie keinesfalls ins Feuer werfen oder kurzschließen.

TRAGEN DES BRUSTGURTS UND DER UHR

BRUSTGURT

Der Brustgurt dient dazu, Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an die Uhr zu übertragen. So passen Sie den Brustgurt an:



1. Befeuchten Sie die Kontaktfläche an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt für ein präzises Herzschlagaufnahme, bis der Brustgurtsender genau unter Ihrem Brustmuskeln sitzt.

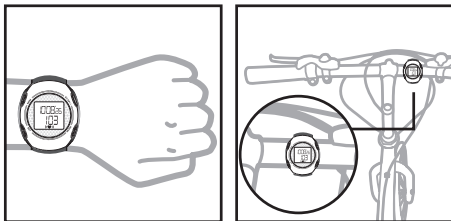
TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Positionieren Sie die Kontaktfläche des Brustgurts, bis diese genau über Ihrem Herzen liegt. Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.

- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Herzfrequenz-Empfänger automatisch aus.

UHR



Sie können die Uhr entweder auf Ihrem Handgelenk tragen oder sie an einem Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen. Beachten Sie bitte, dass Sie zwischen Uhr und Fahrradlenker möglicherweise etwas Schaumstoff anbringen müssen, um eine sichere Passform zu gewährleisten.



ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Herzfrequenz-Brustgurt und Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von etwa 62,5 cm. ♥ blinkt, wenn die Uhr ein Signal vom Brustgurt empfängt.

Sollte das Signal schwach sein oder durch Störeinflüsse unterbrochen werden (d.h.. Herzfrequenzmesser zeigt "0" an), folgen Sie den nachstehenden Anweisungen zur Erkennung und Verbesserung der Empfangssituation:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Herzfrequenz-Brustgurt und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
- Prüfen Sie, ob die Kontaktfläche des Brustgurtsenders feucht genug ist, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Batterien; schwache oder leere Batterien können die Sendereichweite nachteilig beeinflussen.

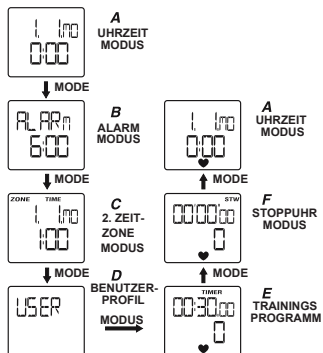
WARNUNG Bei Signalinterferenzen werden möglicherweise falsche und instabile Messwerte angezeigt. Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder



beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Herzfrequenz-Empfänger automatisch aus.

UMSCHALTEN ZWISCHEN HAUPTMODI



Die Uhr verfügt über 6 Betriebsmodi für Uhrzeit, Alarmzeit, zweite Zeitzone, Benutzerprofil, Trainingsprogramm und Stoppuhr. Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den Betriebsmodi umzuschalten.

HINWEIS Sie können den Timer und die Stoppuhr nicht gleichzeitig ausführen. Wenn Sie den Timer verwenden und ihn anschließend nicht zurücksetzen, können Sie den Hauptmodus-Bildschirm für die Stoppuhr nicht anzeigen, und umgekehrt.

Die verschiedenen Modi werden in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.

UHR MODUS

DIE UHR EINSTELLEN

Die Uhrzeit stellt die Standardanzeige der Uhr dar. So stellen Sie die Uhrzeit ein:

-
1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr-Modus zu wechseln.
 2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
 3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

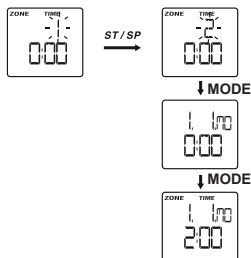
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12- / 24-Stundenformat, Stunde, Minute, Sekunde, Datumsformat, Jahr, Monat, Datum und 2. Zeitzone.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

HINWEIS Die Uhr ist mit einem autom. 50-Jahres-Kalender programmiert, d.h. Sie müssen die Wochentage und Daten nicht jeden Monat neu anpassen.

UHR-ANZEIGEMODUS

Sie können die 2. Zeitzone ändern, wenn Sie sich im Uhr-Anzeigemodus befinden.

MODUS FÜR 2. ZEITZONE



Die zweite Zeitzone ist nützlich, um die Zeit in einer anderen Zeitzone zu verfolgen. Die Uhrzeit der 2. Zeitzone wird mit derselben Vorgehensweise wie die allgemeine Uhrzeit eingestellt.

Drücken Sie auf **MODE**, um die 2. Zeitzone aufzurufen.

ALARM MODUS

DEN ALARM EINSTELLEN

So stellen Sie den Alarm ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen ist Stunde und Minute.



DEN ALARM AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.  erscheint, wenn der Alarm aktiviert ist und jeden Tag zur eingestellten Zeit ertönt.

DEN ALARMTON AUSSCHALTEN

Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Alarmsignal beim Ertönen abzuschalten. Die Alarmuhr ist weiterhin aktiviert und ertönt erneut am darauffolgenden Tag, bis die Alarmfunktion deaktiviert wird.

BENUTZERMODUS

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Uhr zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt. Diese Berechnung wird Ihnen gemeinsam mit dem Kalorienverbrauch dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie das Benutzerprofil ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzermodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Geschlecht, Alter, Gewichtseinheit, Körpergewicht, Größeneinheit, Körpergröße und Aktivitätsstufe (0-2).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil fertiggestellt haben, erscheint ein Fitnessindex in der Anzeige. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Über den Fitnessindex".

HINWEIS Sie müssen Ihr Benutzerprofil einrichten, um die Funktionen der Kalorienzählung nutzen zu können.

HINWEIS Wenn das Geschlecht oder Alter eingestellt wurde, wird die maximale Herzfrequenz (MHF) sowie die obere und untere Herzfrequenzgrenze im Timer- und Stoppuhr-Modus aktualisiert.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönlichen Einschätzung Ihres regelmäßigen Trainingspensums.

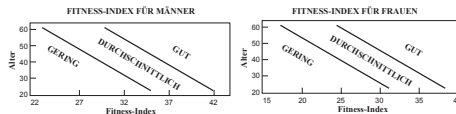
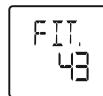
AKTIVITÄTS-STUFE	BESCHREIBUNG
0	Niedrig - Sie nehmen nicht an regelmäßigen, sportlichen Aktivitäten oder Übungen teil.
1	Mittel - Sie üben leichtere sportliche Aktivitäten aus (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik), und zwar 2-3x pro Woche, insgesamt 1 Stunde wöchentlich.
2	Hoch - Sie üben aktiv und regelmäßig, überdurchschnittlich anstrengende Sportarten aus (wie Laufen, Joggen, Radfahren oder Seilspringen), oder betreiben anderen Leistungssport (wie Tennis, Basketball oder Handball).

ÜBER DEN FITNESSINDEX**FITNESSINDEX**

Ihre Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aeroben Fitness. Dieser Index ist abhängig von der natürlich begrenzten Fähigkeit des Körpers, beim Training Sauerstoff in die Muskeln zu befördern. Er wird

häufig durch die maximal, bei anstrengendem Training verwertbare Sauerstoffmenge (VO2 Max) definiert. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind Einflußfaktoren, welche sich auf die Höhe des VO2 Max auswirken. Die Maßeinheit der VO2 Max ist ml/kg min.

Je höher der Index, desto höher ist Ihr Fitnessgrad. In der nachstehenden Tabelle finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Beurteilung Ihres Fitnessindex:

**DEN FITNESSINDEX ANZEIGEN**

Ihr Fitnessindex wird sofort angezeigt, nachdem das Benutzerprofil eingegeben wurde. Sie können Ihren Fitnessindex auch durch Drücken der Taste **MEM** aufrufen, während der Benutzerprofil-Modus angezeigt wird (alle Daten im Benutzerprofil sollten zuerst eingegeben werden).



ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGS-PROGRAMM (TIMER-MODUS)

Das intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingszyklen wirksam zu vollenden. Es führt Sie durch die Aufwärmphase bis zum Ende Ihres Trainingsprogramms. Darüber hinaus überwacht es Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn Sie aus dem Bereich der gewählten, oberen / unteren Herzfrequenzgrenze herausfallen; das Programm lässt Sie auch die verbrauchten Kalorien überprüfen.

Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen dabei, verschiedene Fitnessziele zu erreichen. Um diesen Anforderungen zu entsprechen, kann das intelligente Trainingsprogramm so eingerichtet werden, dass es zu verschiedenen Trainingsaktivitäten passt. Wenn Sie z.B. laufen, werden Sie wahrscheinlich andere Einstellungen als bei einem Hanteltraining verwenden.

Darüber hinaus wird sich auch Ihre erforderliche Zeit für die Durchführung eines Trainings ändern. Daher können Sie auch die Countdown-Zeit für die Trainingsphase Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingerichtet haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch eingestellt. Sie können Ihre Herzfrequenzgrenze jedoch auch manuell ändern, falls Ihnen die automatische Einstellung nicht zusagt. Wenn Sie die Stufe Ihrer Zielaktivität ändern, wird Ihre obere / untere Herzfrequenz automatisch aktualisiert.

STUFEN DER TRAININGSINTENSITÄT

INTENSITÄTSSTUFE		MHF*%	BESCHREIBUNG
0	Erhaltung der Gesundheit	65-78%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
1	Aerobes Training	65%-85%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

2	Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
---	--------------------	--------	--

* MHF = Maximale Herzfrequenz

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZ BERECHNEN

Um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnesstraining zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF)
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze

Das Gerät ist mit einem Trainingsprogramm zur Bestimmung Ihrer eigenen maximalen Herzfrequenz (MHF) ausgestattet, mit dem die oberen und unteren Grenzen im Verlauf des Trainingsprozesses automatisch eingestellt werden. Oder Sie können Ihre eigene, obere und untere Herzfrequenzgrenze auch manuell berechnen und einstellen, indem Sie nachfolgende Anleitung als Referenz verwenden:

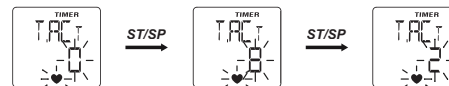
MHF*	MHF = 220 - Alter
UNTERE GRENZE	MHF x untere Trainingsintensität in %. Z. B. Zielaktivität ist 0 Untere Grenze = MHF x 65%
OBERE GRENZE	MHF x obere Trainingsintensität in %. Z.B. Zielaktivität ist 0 Obere Grenze = MHF x 78%

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM VERWENDEN

Sobald Sie alle Einstellungen für Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, müssen Sie die Zielaktivität und die Übungszeit für Ihr Training einstellen, damit das intelligente Trainingsprogramm Ihre Trainingsleistung wirksam überwachen kann.

HINWEIS Der Kalorienzähler ist während des Trainings nicht verfügbar, wenn die Einstellungen in Ihrem Benutzerprofil nicht vollständig sind.

HINWEIS Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn Sie die Stoppuhr aktiviert haben.





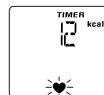
1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Timer-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Zielaktivität, obere und untere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Timer-Stunde, Timer-Minute.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

AUFGABE	ANLEITUNG
Timer starten / beenden	ST / SP / + drücken
Timer beenden / zurücksetzen	ST / SP / + gedrückt halten. Wenn Sie einen Countdown-Timer (ein Trainingsprogramm) beendet haben, können Sie den Timer (das Trainingsprogramm) nicht fortsetzen. Er kann nur für eine weitere Trainingseinheit neu gestartet werden.

HINWEIS "TIMER" erscheint, wenn Sie sich in der Timer-Anzeige befinden, oder der Timer im Hintergrund läuft.

HINWEIS () beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über- oder unterschreiten.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN



Drücken Sie während der Trainingsphase auf **SET**, um den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

HINWEIS Sie können die Stoppuhr nicht verwenden, wenn das intelligente Trainingsprogramm ausgeführt wird. Das Trainingsprogramm und die Stoppuhr-Funktion können nur getrennt voneinander betrieben werden.

SPEICHERDATEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Wenn das intelligente Trainingsprogramm unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

ZEIT INNERHALB DER TRAININGSZONE	GESAMTE TRAININGSZEIT UND DURCHSCHNITT- LICHE HERZFREQUENZ	VERBRAUCHTE KALORIEN
		

HERZFREQUENZALARM

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, ertönt ein akustisches Warnsignal, der angezeigte Herzfrequenzwert blinkt, und ein nach oben oder unten zeigender Pfeil erscheint in der Anzeige, um anzugeben, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

STOPPUHR-MODUS (CHRONO)

Die Stoppuhr-Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihre Aktivität dauern wird, oder wenn Sie die erforderliche Zeit für eine Aufgabe und Ihre Leistung in diesem Zeitraum messen möchten.

Um die Stoppuhr-Funktion bestmöglich nutzen zu können, müssen Sie Ihr Benutzerprofil eingeben. Wenn Sie diese Einstellungen nicht durchgeführt haben, können Sie die Kalorienzählfunktion nicht verwenden.

So stellen Sie die Stoppuhr ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Zielaktivität, untere und obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren. Sie können nun folgende Funktionen ausführen:

AUFGABE	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	ST / SP / + drücken
Stoppuhr unterbrechen / fortsetzen	ST / SP / + drücken
Stoppuhr anhalten / zurücksetzen	ST / SP / + gedrückt halten



HINWEIS Die Stoppuhr startet die Messung in Min:Sek: 1/100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten ändert sich die Anzeige auf Std:Min:Sek.

HINWEIS Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn die Stoppuhr läuft.

HINWEIS () beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über-oder unterschreiten.

DATEN BEI LAUFENDER STOPPUHR ANZEIGEN



Drücken Sie bei laufender Stoppuhr auf **SET**, um den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

HINWEIS Mit Ausnahme des intelligenten Trainingsprogramms setzt die Stoppuhr während der Ausführung anderer Funktionen den Betrieb im Hintergrund fort. "STW" blinkt, um anzuzeigen, dass die Stoppuhr nach wie vor aktiviert ist.

SPEICHERDATEN DER STOPPUHR ANZEIGEN

Wenn das Stoppuhr-Training unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

TRAININGSZEIT INNERHALB DER TRAININGSZONE	GESAMTE TRAININGS- ZEIT UND DURCHSCHNITT- LICHE HERZFREQUENZ	VERBRAUCHTE KALORIEN

TRAININGSINFORMATION

SO UNTERSTÜTZT SIE DER HERZFREQUENZMESSER

Ein Herzfrequenzmesser ist das wichtigste Hilfsmittel für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und eignet sich als perfekter Trainingspartner. Er ermöglicht Ihnen, Ihre Ergebnisse anzuzeigen und zu überwachen. Dies hilft Ihnen dabei, Ihre frühere Leistung zu beurteilen, Ihr Fitnesstraining zu optimieren sowie Ihr zukünftiges Trainingsprogramm anzupassen, um Ihre gewünschten Ziele auf zuverlässigere und wirkungsvollere Weise zu erreichen. Wenn Sie trainieren, nimmt der Brustgurt Ihren Herzschlag auf und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihren Herzschlag abrufen und Ihre Trainingsleistung auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz überwachen. Wenn Ihr Fitnessgrad zunimmt, muss Ihr Herz weniger Arbeit verrichten, und Ihre Herzfrequenz nimmt ab. Die Gründe dafür sind wie folgt:

- Ihr Herz pumpt Blut in Ihre Lunge, um Sauerstoff aufzunehmen. Das sauerstoffreiche Blut wird sodann zu Ihren Muskeln transportiert. Der Sauerstoff wird als Kraftstoff genutzt, das Blut verlässt die Muskeln wieder und kehrt in die Lunge zurück, um den Vorgang erneut zu beginnen. Wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht, ist Ihr Herz in der Lage, mit jedem Herzschlag mehr Blut zu pumpen. Demzufolge muss Ihr Herz weniger oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen gefällt, und variieren Sie Ihre Übungsaktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 – 30 Minuten empfohlen.

- Sie sollten sich mindestens 5 Minuten lang vor und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Die Trainingszone zur Erhaltung der Gesundheit hat die niedrigste Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
- Die aerobe Trainingszone verbessert Kraft und Ausdauer. Sie wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann länger andauern.
- Die anaerobe Trainingszone erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Sie wirkt an der Grenze bzw. oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zum normalen Ruhepuls zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

**TECHNISCHE DATEN**

TYP	BESCHREIBUNG
UHR	
Zeitformat	12 Std. / 24 Std.
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT und Wochentage
Jahresformat	2001-2050 (autom. Kalender)
Zeitzone	(+) 23 bis (-) 23 Stunden
Stoppuhr	00:00:00-99:59:59 (Std:Min:Sek)
Alarm	Täglicher Alarm, Warnsignal für Herzfrequenzgrenzen

STOPPUHR

Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 sek.

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM

Trainingstimer	00:05 bis 99:59 (Standard 00:30) (Std:min)
----------------	--

LEISTUNGSAUFZEICHNUNG

Herzfrequenz (HF)-Alarm	Akustisch / visuell
HF-Messbereich	30 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0 bis 9,999 kcal

ÜBERTRAGUNG

Distanz	max. 62,5 cm - kann bei schwacher Batterie geringer sein
---------	--

WASSERFESTIGKEIT

Uhr	Bis 30 m (keine Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt

STROMVERSORGUNG

Uhr	1 Lithium-Batterie CU2032 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CU2032 3V

BETRIEBSUMGEBUNG

Betriebstemperatur	5°C bis 40°C (41°F bis 104°F)
Lagertemperatur	-10°C bis 70°C (14°F bis 158°F)

WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch. Die hier angeführten Warnhinweise beinhalten wichtige Sicherheitsinformationen und sollten stets beachtet werden.

- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.

- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltkreise, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, bevor Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funk-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts.
- Werfen Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.
- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt sorgfältig nach jeder Trainingseinheit. Lagern Sie das Produkt niemals in feuchtem Zustand.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch zur Reinigung des Produkts. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese die Kunststoffteile zerkratzen und die elektronische Schaltung zerstören können.

- Vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen, einer kürzeren Produkt-Lebensdauer, beschädigten Batterien oder verformten Einzelteilen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben. Verwenden Sie keine neuen und alten Batterien oder Batterien eines unterschiedlichen Typs gemeinsam.



AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 30 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt und sollte nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden.

Wenn Sie die Uhr für Aktivitäten im Freien und im Wasser verwenden, beachten Sie bitte nachfolgende Richtlinien:

- Drücken Sie die Tasten nicht unter Wasser oder mit feuchten Fingern. Alle Einstellungen sollten durchgeführt werden, bevor Sie ins Wasser gehen.
- Spülen Sie das Gerät nach Verwendung mit Wasser und einer milden Seife ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in heißem Wasser.

TIPPS, UM IHRE UHR „FIT“ ZU HALTEN

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wasserfest bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfüms, Alkohol, Haarsprays, usw.). Spülen Sie die Uhr nach Verwendung ab. Vermeiden Sie längere Hitzeeinwirkungen. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Stelle warten.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com

EU - KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass der Herzfrequenzmesser SE190 mit der EMC Richtlinie 89/336/CE übereinstimmt.

Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.





Pulsómetro SMARTHEART

Modelo: SE190

MANUAL DE USUARIO

CONTENIDO

Introducción	2
Características más importantes	2
Reloj	2
Pantalla LCD	3
Para empezar	4
Desembalaje del reloj	4
Pilas	4
Cómo ponerse la banda pectoral y el reloj	5
Señal de transmisión	6
Alternar entre los modos principales	7
Modo reloj	7
Ajuste del reloj	7
Modo de pantalla del reloj	8
Modo de 2ª Zona horaria	8
Modo de alarma	8
Configuración de la alarma	8
Activación y desactivación de la alarma	8
Apagar la alarma	8
MODO DE USUARIO	9
Nivel de actividad	9

Acerca del índice de forma física	10
índice de forma física	10
Ver índice de forma física	10
Acerca del programa de entrenamiento inteligente (Modo temporizador)	10
Niveles de actividad objetivo	11
Cálculo del límite de ritmo cardiaco máximo / mínimo / superior	11
Uso del programa de entrenamiento inteligente	12
Ver datos mientras el programa de entrenamiento inteligente funciona	13
Ver registros del programa de entrenamiento inteligente..	13
Alerta de ritmo cardiaco	13
Modo cronómetro (Chrono)	13
Consultar datos mientras el cronómetro funciona .	14
Ver registros del cronómetro	14
Información de entrenamiento	15
Cómo le ayuda el monitor de ritmo cardiaco	15
Consejos para entrenar	15
FICHA TÉCNICA	16
AVISOS	17
Actividades en interior y exterior	18
Consejos para mantener su reloj en buen estado .	18
Sobre Oregon Scientific	18
EU-Declaración de Conformidad	18

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Pulsómetro (SE190) de Oregon Scientific™ como el producto para hacer deporte y ponerse en forma.

Este dispositivo de precisión incluye las siguientes características:

- Monitor de ritmo cardíaco con transmisión inalámbrica entre el reloj y la banda pectoral.
- Control del ritmo cardíaco cuando sobrepasa su límite de ritmo cardíaco máximo o mínimo.
- Alerta visual o auditiva para umbrales de ritmo cardíaco durante el ejercicio.
- La memoria almacena las cifras de ritmo cardíaco durante el ejercicio.
- El programa de entrenamiento inteligente le permite completar con efectividad ciclos de ejercicio.
- Consumo de calorías durante y después del ejercicio.
- Perfil de ejercicio, para calcular su propio límite de ritmo cardíaco cuando haga ejercicio.
- Perfil de usuario: para calcular su índice de forma física.
- Cronómetro.
- Funciones de reloj, calendario y alarma.
- Zona horaria dual.
- Banda pectoral incluida.
- Reloj, resistente al agua a hasta 30 metros.

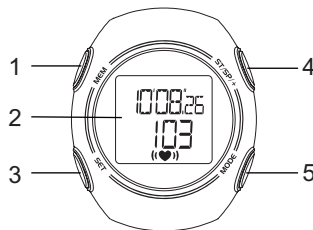
- Banda pectoral resistente a salpicaduras.

IMPORTANTE El uso del reloj SE190 es únicamente deportivo y no está diseñado para reemplazar el consejo médico.

Además de ofrecer instrucciones paso a paso para este producto, este manual contiene importantes instrucciones de seguridad y cuidado. Lea detenidamente el manual y guárdelo en un lugar seguro por si necesita consultarlo.

CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

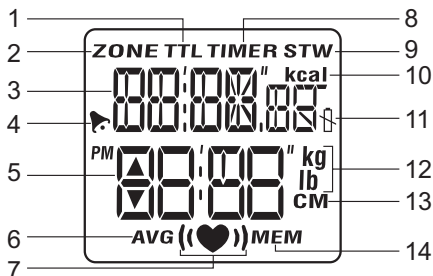
RELOJ





1. **MEM**: Mostrar registros de entrenamiento
2. Pantalla LCD
3. **SET**: Manténgalo pulsado para acceder al modo de ajuste o pasar al siguiente ajuste; o muestra las calorías quemadas durante el ejercicio
4. **ST / SP / +**: Hace un seguimiento del programa de ejercicio y el cronómetro o cambia un valor del modo de ajuste
5. **MODE**: Cambia el modo de operación

PANTALLA LCD



1. **TTL**: Tiempo total
2. **ZONE**: Segunda zona horaria
3. **Pantalla pequeña**: Muestra fecha / mes/ día de la semana / temporizador / cronómetro / objetos de submenú
4. : Alarma diaria
5. Pantalla grande: Muestra la hora actual / hora de la alarma / zona horaria / objetos del menú / ritmo cardíaco
6. **AVG**: Pantalla de ritmo cardíaco medio
7. : Icono de ritmo cardíaco () La alerta visual de zona de ritmo cardíaco objetivo está fuera de la gama
8. **TEMPORIZADOR**: Zona horaria
9. **STW**: Modo de cronómetro
10. **kcal**: Calorías consumidas
11. : Estado de la pila
12. **kg / lb**: Unidad de peso
13. **CM**: Unidad de altura en centímetros
14. **MEM**: Memoria de ejercicios

PARA EMPEZAR

DESEMBALAJE DEL RELOJ

Al desembalar su pulsómetro **SMARTHEART** SE190, asegúrese de mantener todos los materiales de embalaje en un lugar seguro, por si en el futuro necesita transportarlo o devolverlo para ser reparado.

Esta caja contiene:

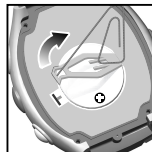
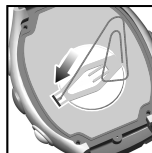
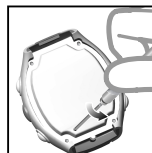
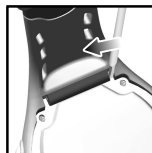
- Reloj monitor de ritmo cardíaco
- Banda pectoral
- 2 pilas de litio CR2032

NOTA No elimine este producto con la basura normal. Es necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.

PILAS

La unidad funciona con una pila de litio CR2032 para el reloj receptor y una pila CR2032 para la cinta. Ambas vienen incluidas. Cuando la pila del reloj receptor se está agotando, se encenderá .

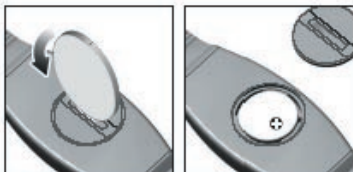
Para reemplazar la pila del reloj:



1. Dé la vuelta al reloj de tal modo que mire a la placa posterior.
2. Desmonte la correa tal y como se muestra en la imagen.
3. Con un destornillador pequeño, retire los cuatro tornillos que mantienen fija la placa posterior.
4. Retire la placa posterior y póngala a un lado.
5. Con un instrumento romo, coja la pestaña y levante el clip.
6. Retire la pila vieja.
7. Introduzca la pila nueva en el compartimiento con el lado + hacia arriba.
8. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de pilas.
9. Vuelva a colocar la cubierta posterior y los tornillos.



Para reemplazar la pila de la banda pectoral:



1. Localice el compartimiento para pilas de la parte posterior de la banda pectoral.
2. Con una moneda, haga girar la tapa del compartimiento en la dirección opuesta a las agujas del reloj hasta oír un clic, y retírela.
3. Retire la pila vieja.
4. Introduzca la pila nueva con el lado + hacia arriba.
5. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento haciéndola girar en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede en su sitio.

IMPORTANTE

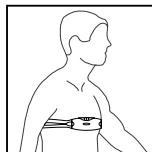
- Es necesario deshacerse correctamente de las pilas recargables y no recargables. Para ello dispone de contenedores especiales para pilas recargables y no recargables en puntos de recogida públicos.
- ¡Es extremadamente peligroso tragar pilas! Por tanto, manténgalas fuera del alcance de los niños. Si se ha producido la ingestión de una pila, póngase en contacto con un médico a la mayor brevedad.

- Las pilas suministradas no deben recargarse, reactivarse de ningún otro modo, desmantelarse, quemarse o cortocircuitarse.

CÓMO PONERSE LA BANDA PECTORAL Y EL RELOJ

BANDA PECTORAL

La banda pectoral sirve para contar el ritmo cardíaco y transmitir los datos al reloj. Para ponerse la cinta:



1. Moje las almohadillas conductivas de la cara inferior de la banda pectoral con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.
2. Póngase la cinta diagonalmente colgada del cuello. Para asegurarse que el ritmo cardíaco se mide correctamente, ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales.

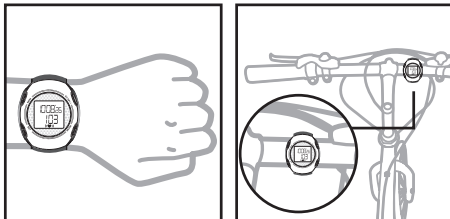
CONSEJOS

- La posición de la banda pectoral afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva la hebilla por la cinta para que quede encima de su corazón. Evite las zonas con pelo denso.

- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que funcionara correctamente. Esto es normal y debería mejor al cabo de unos minutos de ejercicio.

NOTA Si la banda pectoral no registra ninguna actividad durante 5 minutos, la unidad pasará automáticamente al Modo de Temporizador de desconexión.

RELOJ



Puede llevar el reloj receptor en la muñeca o colocarlo en una bicicleta o máquina de ejercicio. Tenga en cuenta que tiene que colocar un poco de espuma entre el reloj y el manillar de la bicicleta para que se fije bien.

SEÑAL DE TRANSMISIÓN

banda pectoral y el reloj tendrán un alcance de

transmisión máximo de unos 62,5 cm (25 pulgadas).

♥ parpadea cuando el reloj recibe una señal de la cinta.

En caso de experimentar una señal débil (es decir, que el monitor de ritmo cardíaco del reloj sólo muestra "0") o si su señal es interrumpida por interferencias del entorno, siga los pasos siguientes para identificar y resolver la situación:

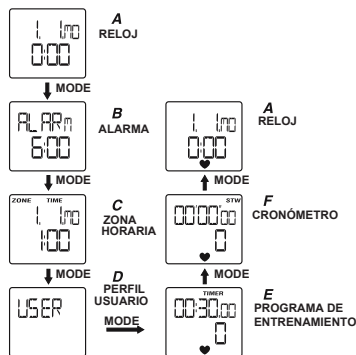
- Reduzca la distancia entre la banda pectoral y el reloj.
- Reajuste la posición de la banda pectoral.
- Compruebe que las almohadillas conductivas estén suficientemente húmedas como para garantizar contacto sólido.
- Compruebe las pilas. Las pilas gastadas o casi gastadas pueden afectar negativamente al alcance de transmisión.

AVISO Las interferencias de la señal pueden provocar que la pantalla muestre una lectura del ritmo cardíaco incorrecta o inestable. Las interferencias del entorno pueden deberse a interferencias electromagnéticas. Estas interferencias pueden producirse cerca de líneas de alta tensión, semáforos, líneas colgadas, líneas ferroviarias, líneas de trolebús o tranvía, televisores, motores de automóviles, ordenadores para bicicleta, ciertos equipos de ejercicio propulsados con motor, teléfonos móviles o al pasar por puertas de seguridad eléctricas.



NOTA Si el reloj no registra ninguna actividad durante 5 minutos, la unidad pasará automáticamente al Modo de Temporizador de desconexión.

ALTERNAR ENTRE LOS MODOS PRINCIPALES



Hay 6 modos de operación principales para la hora del reloj, hora de la alarma, segunda zona horaria, perfil de usuario, programa de entrenamiento y cronómetro. Pulse **MODE** para pasar de un modo a otro.

NOTA El Temporizador y el Cronómetro no pueden

funcionar a la vez. Si ha estado utilizando el temporizador y no lo reinicia después, podría no poder ver la pantalla del modo principal de cronómetro, y a la inversa.

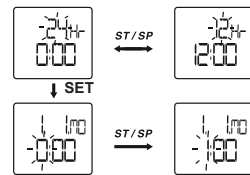
Los modos se describen en las secciones siguientes.

RELOJ

AJUSTAR EL RELOJ

La hora real es la pantalla predeterminada del reloj. Para configurar el reloj:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es formato de 12 o 24 horas, hora, minuto, segundo, formato de fecha, año, mes, fecha y 2ª zona horaria.



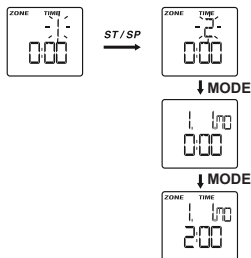
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

NOTA El reloj está programado con un calendario automático de 50 años, lo cual significa que no tendrá que reiniciar los días de la semana y las fechas todos los meses.

MODO DE PANTALLA DEL RELOJ

Puede cambiar la 2ª zona horaria desde el modo de pantalla del reloj.

SEGUNDA ZONA HORARIA



El modo de 2ª zona horaria es útil para seguir la pista de la hora en otra zona horaria. La zona horaria se configura utilizando el mismo procedimiento que el reloj de hora real.

Pulse **ZONE** para acceder a la 2ª zona horaria.

MODO DE ALARMA

CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

Para configurar la alarma:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Alarma.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de configuración es hora y minutos.

ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN DE LA ALARMA

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma.
 aparece cuando la alarma está activada y suena a la hora indicada todos los días.

APAGAR LA ALARMA

Pulse cualquier tecla para desactivar el sonido de la alarma hasta el siguiente día. El despertador sigue activo y volverá a sonar a la misma hora el día siguiente hasta que se desactive la función de alarma.



MODO DE USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del reloj, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo se generará automáticamente un índice de forma física. Este cálculo, así como las calorías consumidas, le permitirán hacer un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo.

Para configurar el perfil de usuario:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Usuario.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es sexo, edad, ritmo cardíaco peso, unidad de altura, altura y nivel de actividad (0-2).
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

En cuanto complete su perfil de usuario aparecerá un índice de forma física en el reloj. Consulte la sección "Acerca del índice de forma física" para más información.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías.

NOTA Si se ha configurado el sexo o la edad, se actualizará el Ritmo Cardíaco Máximo (RCM), así como los límites superior e inferior de la zona objetiva tanto del Modo temporizador como del Cronómetro.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad se basa en su propia autoevaluación y cuánto ejercicio hace regularmente.

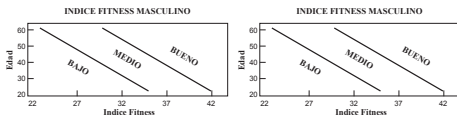
NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
0	Bajo – Normalmente no participa en deportes recreativos ni hace ejercicio.
1	Medio – Realiza una modesta actividad física (como golf, hípica, calistenia, ping pong, bolos, halterofilia o gimnástica) 2-3 veces por semana, un total de 1 hora a la semana.
2	Alto – Participa activa y regularmente en ejercicios físicos duros (como correr, hacer fútbol, nadar, ir en bici o saltar a la cuerda) o participa en ejercicios aeróbicos vigorosos (como tenis, baloncesto o balonmano).

ACERCA DEL ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

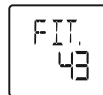
ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

Su reloj genera un índice de forma física según su forma física aeróbica. El índice depende y viene limitado por la habilidad del cuerpo de proporcionar oxígeno a los músculos de trabajo durante el ejercicio. Normalmente se mide con la inspiración máxima de oxígeno (VO2 Max), que se define como el nivel más alto de ejercicio que se puede utilizar al hacer ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, corazón, sangre, sistema circulatorio y músculos en movimiento son factores en la determinación del VO2 Max. La unidad de medición del VO2 Max es ml/kg min.

Cuanto más alto sea el índice, mejor forma física tiene. Consulte las tablas que vienen a continuación para ver una guía aproximada de lo que significa su índice de forma física:



VER ÍNDICE DE FORMA FÍSICA



Su índice de ejercicio se mostrará una vez haya introducido su perfil de usuario. O puede mostrar su índice de forma física pulsando MEM mientras se muestra el modo de perfil de usuario (en primer lugar habrá que introducir todos los datos del perfil de usuario).

ACERCA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE (MODO TEMPORIZADOR)

El programa de ejercicio inteligente le permite completar con efectividad ciclos de ejercicio. Le guiará a lo largo del calentamiento y hasta el final de su programa de ejercicio. Además de hacer un seguimiento de su ritmo cardíaco y alertarle si se sale del límite de ritmo cardíaco máximo / mínimo seleccionado, el programa también le permite consultar cuántas calorías ha consumido.

Las distintas actividades ejercitan el cuerpo de distintos modos, y le permiten alcanzar distintos objetivos de forma física. Para acoger distintos requisitos, el programa de entrenamiento inteligente se puede ajustar de modo que encaje con distintas actividades físicas. Por ejemplo, si está corriendo, seguramente sus ajustes serán distintos de los que usaría si estuviera realizando una actividad de pesas.



Asimismo, el tiempo que necesita para completar un ejercicio también será distinto. Por eso puede cambiar el cronómetro del ejercicio para que encaje.

NOTA En cuanto haya configurado su perfil de usuario, su límite de ritmo cardíaco superior e inferior se configurarán automáticamente. Sin embargo, puede modificarlos manualmente si el ajuste automático no le va bien. Si modifica el nivel de actividad objetivo, sus límites superior e inferior de ritmo cardíaco se actualizarán automáticamente.

NIVELES DE ACTIVIDAD OBJETIVO

ACTIVIDAD OBJETIVO	RCM*%	DESCRIPCIÓN
0 Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de actividad objetivo de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
1 Ejercicio aeróbico	65%-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

2	Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
---	----------------------	--------	--

* RCM = Ritmo cardíaco máximo

CÁLCULO DEL LÍMITE DE RITMO CARDIACO MÁXIMO/MÍNIMO/SUPERIOR

Antes de iniciar un programa de ejercicio, y para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM)
- Límite mínimo de ritmo cardíaco
- Límite máximo de ritmo cardíaco

La unidad viene equipada con un programa de entrenamiento para determinar su propio RCM, cuyos límites superior e inferior se ajustan automáticamente a lo largo de todo el proceso de entrenamiento. Si lo desea, también puede calcular manualmente su propio límite superior e inferior utilizando la siguiente guía de referencia:

RCM	RCM = 220 - edad
LÍMITE INFERIOR	RCM x actividad objetivo %. Ej. actividad objetivo 0 Límite inferior = RCM x 65%
LÍMITE SUPERIOR	RCM x actividad objetivo alta % Ej. actividad objetivo = 0 Límite superior = RCM x 78%

USO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

En cuanto haya introducido todos los ajustes de su perfil de usuario, tendrá que configurar la actividad objetivo y el tiempo de ejercicio de su entrenamiento para que el Programa de Entrenamiento Inteligente para hacer un seguimiento efectivo de su rendimiento físico.

NOTA El contador de calorías no está disponible durante el ejercicio si los ajustes de su perfil de usuario no están completos.

NOTA No puede utilizar el programa de entrenamiento inteligente si el cronómetro funciona.



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Temporizador.

2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es actividad objetivo, límite de ritmo cardíaco inferior y superior, alerta ON / OFF, hora del temporizador, minuto del temporizador.
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

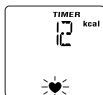
TAREA	INSTRUCCIÓN
Inicio / Parada temporizador	Pulse ST / SP / + .
Parada / reinicio temporizador	Pulse ST / SP / + y manténgalo pulsado Cuando pare el temporizador (programa de ejercicio), no podrá reanudar sin reiniciarlo (programa de ejercicio). Sólo se puede reiniciar para otra sesión de ejercicio.

NOTA "TIMER" aparece cuando está en la pantalla del temporizador o si el temporizador está funcionando.

NOTA (I) parpadeará si sobrepasa su límite de ritmo cardíaco máximo o mínimo.



VER DATOS MIENTRAS EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE FUNCIONA



Durante el periodo de ejercicio, pulse **MEM** para ver las calorías quemadas.

NOTA No puede utilizar el cronómetro si está utilizando el Programa de Entrenamiento Inteligente. El programa de ejercicio y la función de cronómetro sólo se pueden accionar separadamente.

VER REGISTROS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

Si se ha pausado o completado el programa de entrenamiento inteligente, pulse **MEM** para ver los registros siguientes:

LONGITUD DE EJERCICIO EN EL MARCO DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO TOTAL DE EJERCICIO Y RITMO CARDÍACO MEDIO	CALORÍAS QUEMADAS

ALERTA DE RITMO CARDIACO

Si la alerta de ritmo cardíaco está activada, se emitirá un sonido de alerta y un registro del ritmo cardíaco y una flecha hacia arriba o hacia abajo aparecerá en la pantalla para indicar qué límite se ha superado.

MODO CRONÓMETRO (CHRONO)

La función de cronómetro del reloj es especialmente útil cuando no está seguro de cuánto tiempo le llevará su actividad, o si quiere calcular el tiempo que le cuesta realizar una tarea y su rendimiento a lo largo de ese tiempo.

Para sacar el máximo de provecho a su función cronómetro, complete su perfil de usuario. Si no ha completado su perfil de usuario no podrá utilizar la función de recuento de calorías quemadas.

Para configurar el cronómetro:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Cronómetro.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.

- Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
- La secuencia de ajuste es actividad objetivo, límite de ritmo cardíaco inferior y superior, alerta ON / OFF.
- Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

Pulse **MODE** para navegar por el Modo Cronómetro. Ahora puede realizar las funciones siguientes:

TAREA	INSTRUCCIÓN
Puesta en marcha del cronómetro	Pulse ST / SP / +
Pausa / retomar cronómetro	Pulse ST / SP / +
Parada / borrado del cronómetro	Pulse ST / SP / + y manténgalo pulsado

NOTA El cronómetro empieza a calcular en min:seg: 1/100 seg. Transcurridos 59, la pantalla cambiará a hrs:min:seg.

NOTA No puede utilizar el programa de entrenamiento inteligente si el cronómetro funciona.

NOTA () parpadeará si sobrepasa su límite de ritmo cardíaco máximo o mínimo.



CONSULTAR DATOS MIENTRAS EL CRONÓMETRO FUNCIONA



Si el cronómetro funciona, pulse **SET** para ver las calorías quemadas.

NOTA Con la excepción del Programa de Entrenamiento Inteligente, el cronómetro seguirá operando aunque haya otra función en activo. "STW" parpadeará para indicar que el cronómetro sigue activo.

VER REGISTROS DEL CRONÓMETRO

Si se ha pausado o completado el entrenamiento con cronómetro, pulse **MEM** para ver los registros siguientes:

LONGITUD DE EJERCICIO EN EL MARCO DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO TOTAL DE EJERCICIO Y RITMO CARDÍACO MEDIO	CALORÍAS QUEMADAS



INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CÓMO LE AYUDA EL PULSÓMETRO

El pulsómetro es la herramienta más importante de la salud cardiovascular y es un compañero de entrenamiento ideal. Esta herramienta le permite ver sus resultados y hacer un seguimiento. Esto le ayuda a valorar su rendimiento pasado, optimizar su ejercicio y adaptar su programa de ejercicio futuro para conseguir sus objetivos deseados de un modo más seguro y efectivo. Cuando haga ejercicio, la cinta registrará el latido de su corazón y lo envía al reloj. Ahora podrá consultar su ritmo cardiaco y empezar a hacer un seguimiento de su rendimiento según sus registros de ritmo cardiaco. A medida que se ponga más en forma, su corazón tendrá que hacer menos esfuerzo y la velocidad de su ritmo cardiaco se reducirá. El motivo es el siguiente:

- Su corazón bombea sangre a sus pulmones para obtener oxígeno. A continuación, la sangre, rica en oxígeno, va a los músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre abandona los músculos y vuelve a los pulmones para volver a iniciar el proceso. A medida que se vaya poniendo en forma, su corazón podrá bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón tendrá que latir menos a menudo para obtener el oxígeno necesario para sus músculos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

Para obtener los máximos beneficios de su programa de entrenamiento y asegurarse de hacer ejercicio sin correr riesgos, observe las siguientes directrices:

- Empiece con un objetivo de entrenamiento bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar su salud o competir en un evento deportivo.
- Seleccione un tipo de ejercicio que le guste y vaya variando de tipo para ejercitar distintos grupos de músculos.
- Empiece despacio y vaya subiendo el ritmo gradualmente a medida que su forma vaya mejorando. Haga ejercicio con regularidad. Se recomienda hacer ejercicio entre 20 y 30 minutos tres veces por semana para mantener un sistema cardiovascular sano.
- Asegúrese de destinar cinco minutos al calentamiento y cinco minutos al enfriamiento cada vez.
- La zona de mantenimiento de salud tiene la menor intensidad de entrenamiento. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
- La zona de ejercicio aeróbico incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y dura más.

- La zona de ejercicio anaeróbico genera velocidad y fuerza. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante mucho tiempo.
- Calcúlese el pulso después de hacer ejercicio, y a continuación repita el proceso al cabo de tres minutos. Si no vuelve a su estado en reposo normal, es posible que haya entrenado a un ritmo demasiado duro.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento fuerte.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
RELOJ	
Formato de la hora	Formato de 12 / 24 hr
Formato de la fecha	DD / MM o MM / DD y días de la semana
Formato del año	2001-2050 (calendario automático)
Zone horaria	(+) 23 a (-) 23 horas
Cronómetro	00:00:00-99:59:59 (hrs:min:seg)
Alarma	Alerta diaria, alarma de alerta de zona de ritmo cardíaco
CRONÓMETRO	
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolución	1/100 seg

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INELIGENTE

Temporizador de ejercicio	00:05 a 99:59 (predeterminado 00:30) (hr:min)
---------------------------	--

SEGUIMIENTO DEL RENDIMIENTO

Alarma de ritmo cardíaco	Sonido / visual
Escala de medición de ritmo cardíaco	30 a 240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardíaco inferior	30 a 240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardíaco superior	80-240 bpm (bits por minuto)
Cálculo de calorías	0 a 9,999 kcal

TRANSMISIÓN

Alcance	62.5 cm (25 pulgadas) – podría disminuir con la pila gastada
---------	--

RESISTENTE AL AGUA

Reloj	Ninguna tecla activa en 30 metros (aprox. 100 pies)
Cinta	A prueba de salpicones

ALIMENTACIÓN

Reloj	1 pila de litio CR2032 3V
Cinta	1 pila de litio CR2032 3V

ENTORNO DE TRABAJO

Temperatura de trabajo	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C a 70°C (14°F a 158°F)



AVISOS

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto. Los avisos que se incluyen aquí ofrecen importante información de seguridad y deberían cumplirse en todo momento.

- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo.
- No elimine este producto con la basura normal. Es

necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.

- Limpie el producto detenidamente después de cada sesión. No lo guarde nunca mojado.
- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No utilice detergentes abrasivos ni corrosivos, puesto que podría provocar rayones en los componentes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- Evite pulsar los botones con los dedos mojados, debajo del agua o si llueve mucho, porque podría entrar agua en el circuito eléctrico.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. Esto podría resultar en fallos de funcionamiento, una vida útil más breve, pilas dañadas o partes estropeadas.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario. No mezcle distintos tipos de pilas, ni pilas nuevas con pilas viejas.

ACTIVIDADES EN INTERIOR Y EXTERIOR

El reloj es resistente al agua a hasta 30 metros. La banda pectoral es a prueba de salpicaduras y no debería llevarse en actividades bajo el agua.

Si usa el reloj en actividades deportivas acuáticas o al aire libre, tenga en cuenta las directrices siguientes:

- No pulse los botones debajo del agua ni con los dedos mojados. Introduzca todos los ajustes antes de entrar en el agua.
- Después de utilizarlo, enjuáguelo con agua y un jabón suave.
- No lo use en agua caliente.

CONSEJOS PARA MANTENER SU RELOJ EN BUEN ESTADO

¡Mantenga su reloj resistente al agua! Evite los productos químicos (gasolina, clorina, perfumes, alcohol, esprays de pelo, etc.). Enjuáguelo después de usarlo. Evite la exposición al calor. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.es) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte,

estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite la sección "Contáctenos" en www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368. Los residentes en EEUU pueden visitar www2.oregonscientific.com/service/support o llamar al 1-800-853-8883.

EU-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, **Oregon Scientific** declara que el Monitor del ritmo cardíaco SmartHeart SE190 cumple con la Directiva 89/336/CE del EMC.

Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.





Moniteur de Pulsations Cardiaques
SE190 SMARTHEART
Modèle: SE190
MANUAL DE L'UTILISATEUR

CONTENTS

Introduction	2
Fonctions principales	2
Montre	2
Affichage LCD	3
Au commencement	4
Déballage de la montre	4
Piles	4
Mettre le bracelet precordial et le ca sque	5
Signal de transmission	6
Alterner entre les modes principaux	7
Mode horloge	7
Réglage de l'horloge	7
Mode d'affichage de l'horloge	8
Second fuseau horaire	8
Mode alarme	8
Réglage de l'alarme	8
Activer / désactiver l'alarme	9
Couper le son de l'alarme	9
Mode utilisateur	9
Niveau d'activité	9
A propos de l'indice de condition physique	10

Indice de condition physique	10
Visualiser l'indice de condition physique	10
A propos du programme d'entraînement	
(Mode minuteur)	11
Niveaux d'activité cible	11
Calcul du seuil maximum / inférieur / supérieur /	
des pulsations	12
Utilisation du programme d'entraînement	12
visualisation des données pendant le programme	
D'entraînement	13
Visualisation des relevés du programme	
d'entraînement	13
Sonnerie d'alerte de pulsations cardiaques	14
Mode chronomètre (Chrono)	14
Visualisation des données quand le	
chronomètre est actif	15
Visualisation des relevés du chronomètre	15
Informations sur l'entraînement	15
De quelle manière le moniteur de pulsations	
cardiaques peut-il vous être utile?	15
Astuces pour vos entraînements	16
Caractéristiques	16
Mises en garde	17
Activités aquatiques ou extérieures	18
Astuces pour conserver votre	
montre en état de marche	18
À Propos D'Oregon Scientific	19
EUROPE - Déclaration de Conformité	19

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi ce Moniteur de Pulsations Cardiaques SmartHeart SE120 de Oregon Scientific™ pour votre produit de fitness.

Ce dispositif de précision est composé des caractéristiques suivantes :

- Moniteur de pulsations cardiaques à transmission sans fil entre la montre et le bracelet précordial.
- Systèmes contrôlant les pulsations cardiaques dans les cas où elles sont supérieures ou inférieures à vos limites.
- Alerte sonore ou visuelle du seuil de pulsations cardiaques lors de l'entraînement
- Mémoire enregistrant les données de pulsations lors des entraînements.
- Programme d'entraînement vous permettant d'achever efficacement les cycles d'exercices.
- Consommations de calories avant et après les exercices.
- Profile d'exercice calculant les limites de vos pulsations cardiaques pour l'entraînement.
- Profile utilisateur calculant votre indice de condition physique.
- Chronomètre.
- Horloge, calendrier et fonctions d'alarme.
- Double fuseau horaire.
- Bracelet pour région précordiale inclus.

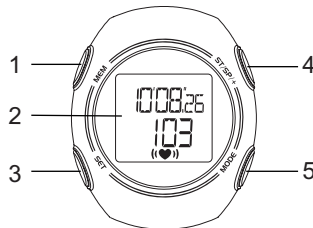
- Montre résistante à l'eau, 30 mètres maximum.
- Bracelet pour région précordiale anti-projection.

IMPORTANT L'utilisation de la montre SE190 n'est uniquement qu'à but sportif et ne se substitue pas aux conseils médicaux.

Ce manuel comprend des instructions de sécurité, des informations d'entretien et vous fournit des instructions d'utilisation détaillées. Veuillez lire attentivement ce manuel et le conserver en lieu sûr pour pouvoir le consulter ultérieurement.

FONCTIONS PRINCIPALES

MONTRE

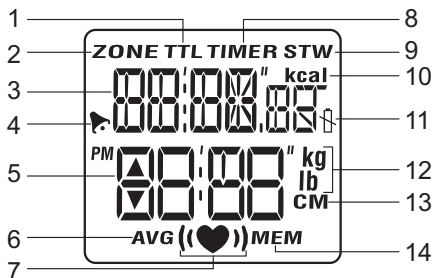




FR

1. **MEM** : Affiche les relevés d'entraînement
2. **AFFICHAGE LCD**
3. **SET** : Maintenez cette touche enfoncée pour entrer dans le mode réglage ; pour passer au réglage suivant ; ou pour afficher les calories consommées lors de l'entraînement
4. **ST/SP/ +** : Contrôle le programme d'entraînement, le chronomètre ou change une valeur du mode réglage.
5. **MODE** : Change le mode de fonctionnement.

AFFICHAGE LCD



1. **TTL** : Temps total
2. **ZONE** : Second fuseau horaire
3. Affichage réduit : Affichage de la date, du mois, du jour de la semaine, du minuteur, du chronomètre, des catégories du sous-menu
4. Alarme quotidienne
5. Affichage large : Indique l'heure actuelle, l'heure de l'alarme, le fuseau horaire, les catégories du menu et les pulsations cardiaques
6. **AVG** : Affichage des pulsations cardiaques moyennes
7. : Icône de pulsations cardiaques ; : L'alerte visuelle de la zone cible de pulsations cardiaques est hors de portée.
8. **TIMER** : Minuteur
9. **STW** : Mode Chronomètre
10. **kcal** : Affichage de la consommation de calories
11. : Etat de la pile
12. kg / lb : Unités de poids :
13. **CM** : Unité de hauteur en centimètres
14. **MEM** : memoire des exercices

AU COMMENCEMENT

DEBALLAGE DE LA MONTRE

Lors du déballage de votre Moniteur de Pulsations Cardiaques SmartHeart SE190, veuillez à conserver l'emballage dans un lieu sûr, dans les cas où vous auriez besoin de transporter ou renvoyer le produit au service après vente.

Vous trouverez dans le paquet emballant votre produit :

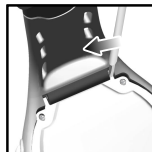
- Montre Moniteur de Pulsations Cardiaques
- Bracelet pour région précordiale
- 2 piles au lithium CR2032

REMARQUE Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

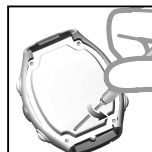
PILES

La montre et le bracelet précordial utilisent chacun une pile au lithium CR2032. Elles sont toutes deux incluses. Si le voltage de pile de la montre est faible, il clignotera.

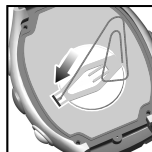
Pour remplacer la pile de la montre :



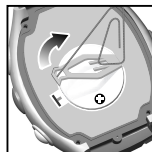
1. Retournez la montre de manière à regarder la face arrière.
2. Détachez le bracelet comme indiqué.



3. A l'aide d'un petit tournevis, retirez les quatre vis fixant le couvercle arrière.
4. Retirez le couvercle arrière et mettez-le de côté.



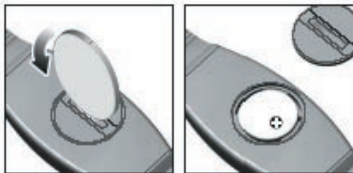
5. A l'aide d'une pointe, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
6. Retirez la pile usagée.



7. Insérez la nouvelle pile dans le compartiment, le côté + vers le haut.
8. Remettez le clip de la pile en place.
9. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis



Pour remplacer la pile du bracelet:



1. Localisez le compartiment des piles au dos du bracelet.
2. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
3. Retirez la pile usagée.
4. Insérez la pile neuve avec le signe + vers le haut.
5. Remettez le compartiment des piles en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit correctement fixé.

IMPORTANT

- Les piles rechargeables ou non rechargeables doivent être jetées de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez par conséquent les tenir éloigner

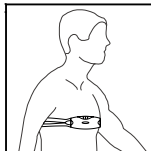
des enfants. En cas d'avalage, contactez immédiatement votre médecin.

- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feu ou aux courts-circuits.

METTRE LE BRACELET PRECORDIAL ET LE CASQUE

BRACELET POUR REGION PRECORDIALE

Le bracelet pour région précordiale est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et en transmettre les données à la montre. Mettre le bracelet précordial



1. Placez les pastilles conductrices au dessous du bracelet précordial à l'aide de quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.
2. Sanglez le bracelet précordial autour de votre poitrine. Pour garantir un signal cardiaque correct, ajustez la sangle jusqu'à ce que le bracelet soit correctement placé sous vos pectoraux.

ASTUCES

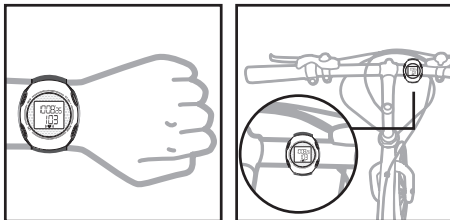
- La position du bracelet précordial affecte son bon fonctionnement. Glissez le bracelet précordial le long de la sangle de manière à ce qu'il se place

au dessus du cœur. Evitez autant que possible les zones poilues.

- Lors de climats secs ou froids, le bracelet peut prendre plusieurs minutes pour fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et son fonctionnement devrait s'améliorer après quelques minutes d'exercice.

REMARQUE Si le bracelet ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, l'appareil se mettra automatiquement en Mode Veille.

MONTRE



Vous pouvez mettre la montre à votre poignée ou l'attacher au guidon d'un vélo ou d'une machine à exercice. Veuillez noter que vous aurez probablement besoin de changer la mousse située entre la montre et le guidon du vélo pour une meilleure fixation.

SIGNAL DE TRANSMISSION

Le bracelet précordial et la montre ont un rayon de transmission minimum d'environ 62,5 centimètres (25 pouces). ♥ clignote lorsque la montre reçoit un signal émis depuis le bracelet.

Si vous constatez que le signal est faible (le moniteur de pulsations cardiaques de la montre n'indique que « 0 ») ou si votre signal est interrompu par des interférences, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour identifier et résoudre le problème.

- Réduisez la distance entre le bracelet précordial et la montre.
- Réajustez la position du bracelet précordial.
- Vérifiez que les pastilles soient assez humides pour garantir un contact solide.
- Vérifiez les piles. Les piles faibles ou vides peuvent affecter la transmission du signal.

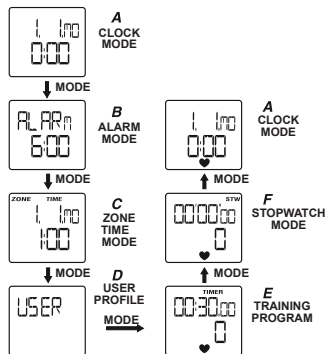
ATTENTION Des interférences peuvent rendre les relevés incorrectes ou instables.

ATTENTION Elles peuvent être dues à la présence de perturbations électromagnétiques. Elles sont pour la plupart du temps constatées à proximité de lignes à haute tension, aux feux de circulation, aux caténaires de bus ou tramways électriques, aux télévisions, aux moteurs de voitures, aux cyclomètres, certains équipements sportives motorisés, téléphones cellulaires, ou lorsque que vous traversez des portiques électriques de sécurité.



REMARQUE Si le bracelet ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, l'appareil se mettra automatiquement en Mode Veille.

ALTERNER ENTRE LES MODES PRINCIPAUX



6 modes de fonctionnement sont disponibles : heure de l'horloge, heure de l'alarme, second fuseau horaire, profil utilisateur, programme d'entraînement et chronomètre. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre ces modes.

REMARQUE Vous ne pouvez faire fonctionner le Minuteur et le Chronomètre en même temps. Si vous utilisez le Minuteur et que vous ne le réinitialisez pas, une fois son utilisation terminée, vous ne pourrez visualiser le mode principal du Chronomètre et vice versa.

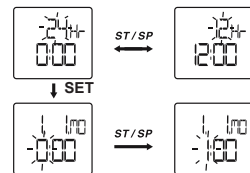
Les modes sont expliqués dans les sections suivantes.

MODE HORLOGE

REGLAGE DE L'HORLOGE

L'horloge indiquant l'heure actuelle est l'affichage par défaut de la montre. Pour régler l'horloge indiquant l'heure actuelle :

- Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Horloge
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
- Appuyez sur **ST / SP / +** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.



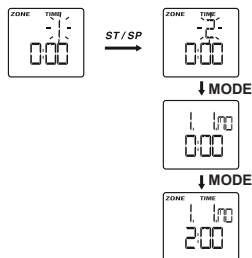
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : format 12 / 24 h, heure, minute, seconde, format de la date, année, mois et date et second fuseau horaire.
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

REMARQUE L'horloge est programmée avec un calendrier automatique de 50 ans, vous n'avez ainsi pas besoin de réinitialiser chaque mois les jours de la semaine et les dates.

MODE D'AFFICHAGE DE L'HORLOGE

Vous pouvez changer le second fuseau horaire dans le Mode d'Affichage de l'Horloge

SECOND FUSEAU HORAIRE



Le second fuseau horaire est utile pour conserver les données d'un autre fuseau horaire. Le fuseau horaire se règle par la même procédure que l'horloge (heure réelle).

Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le second fuseau horaire.

MODE ALARME

REGLAGE DE L'ALARME

Pour régler l'alarme :

1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Alarme.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est heure puis minute.





ACTIVER / DESACTIVER L'ALARME

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Alarme
2. Appuyez sur **SET** pour activer ou désactiver l'alarme. ➤ apparaît si l'alarme est active, elle sonnera quotidiennement à l'heure réglée.

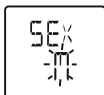
COUPER LE SON DE L'ALARME

Appuyez sur n'importe quelle touche pour couper le son de l'alarme. L'alarme est cependant toujours activée, elle sonnera le jour suivant à moins qu'elle ne soit désactivée.

MODE UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de la montre, réglez le profil utilisateur avant le premier exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique. Ces calculs de calories consommées vous aideront à visualiser vos progrès.

Pour régler le profil utilisateur :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Utilisateur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.

3. Appuyez sur **ST / SP / +** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : sexe, âge, unité de mesure du poids, poids, unité de hauteur, niveau de hauteur et d'activité (0-2).
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

Une fois le profil utilisateur créé, l'indice de condition physique apparaîtra sur la montre. Reportez-vous à la section « A propos de l'indice de condition physique » pour obtenir de plus amples informations.

REMARQUE Vous devez régler votre profil utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories.

REMARQUE Si le sexe ou l'âge ont été réglés, les Pulsations Cardiaques Maximales (PCM) seront mises à jour, comme les limites supérieures et inférieures de la zone cible en mode Minuteur et Chronomètre.

NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation du nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITE	DESCRIPTION
0	Faible – Vous ne faites habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
1	Moyen – Vous pratiquez un peu d'activité physique (comme le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le bowling, les poids, ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine, une heure par semaine au total.
2	Haut – Vous pratiquez régulièrement et activement une activité intense (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basket-ball, ou handball).

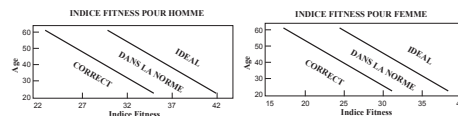
A PROPOS DE L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

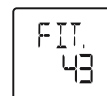
Votre montre génère un indice de condition physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène (VO2 Max); définie par la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée à un niveau intense. Les poumons, le cœur, le sang, le système

circulatoire et les muscles en mouvement sont les facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.



VISUALISER L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE



Votre indice de condition physique s'affichera une fois entré dans le profil utilisateur. Vous pouvez également afficher votre indice de condition physique en appuyant sur **MEM** lors de l'affichage du profil utilisateur (toutes les données du profil utilisateur doivent être entrées en premier).



A PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT (MODE MINUTEUR)

Le Programme d'entraînement vous permet d'achever efficacement les cycles d'exercices. Il vous assistera de l'échauffement à la fin de votre programme d'exercice. Outre le contrôle de vos pulsations cardiaques et le fait de vous alerter à chaque fois que vous vous éloignez des seuils inférieurs et supérieurs de pulsations cardiaques, le Programme vous permet de vérifier les calories consommées.

Des activités différentes exercent votre corps de plusieurs manières et vous aident à atteindre les objectifs de bien être que vous vous êtes fixé. Pour vous y habituer, le programme d'entraînement peut être réglé de façon à s'adapter à différentes activités. Si vous courez, par exemple, les paramètres sont susceptibles de différer de ceux utilisés lors d'une activité d'entraînement musculaire.

Le temps nécessaire à l'exécution de l'exercice variera également. C'est la raison pour laquelle vous pouvez changer le compte à rebours de l'exercice pour qu'il s'adapte à vos besoins.

REMARQUE Une fois le profil d'utilisateur ajusté, les seuils inférieurs et supérieurs de pulsations seront automatiquement réglés. Vous pouvez cependant

modifier ces seuils inférieurs et supérieurs si le réglage automatique ne vous convient pas. Si vous changez le niveau d'activité cible, vos pulsations cardiaques inférieures, supérieures et maximales seront automatiquement mises à jour.

NIVEAUX D'ACTIVITÉ CIBLE

3 niveaux d'activité cible sont disponibles :

ACTIVITE CIBLE		PCM*%	DESCRIPTION
0	Maintien de la forme	65-78%	Niveau d'activité cible le plus faible. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
1	Aerobic	65%-85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période. Exercice générant la vitesse et l'énergie.

2	Anaerobie	78-90%	Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.
---	-----------	--------	--

Pulsations Cardiaques Maximales (PCM)*

CALCUL DU SEUIL MAXIMUM / INFÉRIEUR / SUPÉRIEUR / DES PULSATIONS CARDIAQUES.

Avant de commencer tout programme d'exercice, et pour bénéficier du maximum d'avantage de votre entraînement physique, il est important de savoir :

- Vos pulsations cardiaques maximales (PCM)
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques

L'appareil est équipé d'un programme d'entraînement pour déterminer votre propre PCM, à partir desquelles le seuil inférieur et supérieur est réglé automatiquement pendant cette séance d'entraînement. Vous pouvez cependant calculer et régler votre propre seuil inférieur ou supérieur de pulsations à l'aide des éléments de référence ci-dessous :

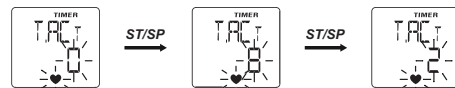
PCM	PCM = 220 - âge
SEUIL INFÉRIEUR	PCM x % d'activité cible inférieure Par exemple, L'activité cible est de 0. Seuil inférieur = PCM x 65%
SEUIL SUPÉRIEUR	PCM x % d'activité cible supérieure Par exemple, L'activité cible est de 0. Seuil supérieur = PCM x 78%

UTILISATION DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Une fois tous les réglages du profil utilisateur entrés, vous aurez besoin de régler l'activité cible et le temps d'exercice pour votre séance d'entraînement et ce pour que le Programme d'Entraînement contrôle efficacement vos performances.

REMARQUE Le compteur de calories ne sera pas disponible lors de l'entraînement si les réglages de votre profil utilisateur ne sont pas achevés.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le Programme d'Entraînement si le chronomètre est activé.



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Minuteur



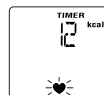
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
- Appuyez sur **ST / SP / +** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
- Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
- L'ordre de réglage est le suivant : activité cible, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF, heure du minuteur, minute du minuteur.
- Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

TACHE	INSTRUCTION
Lancer / Arrêter le minuteur	Appuyez sur ST / SP / + .
Arrêter / Réinitialiser le minuteur	Appuyez et maintenez enfoncée la touche ST / SP + . Une fois le compte à rebours arrêté (programme d'entraînement) vous ne pouvez relancer le minuteur (programme d'entraînement). Vous ne pouvez le redémarrer que pour une autre séance d'entraînement.

REMARQUE « **TIMER** » apparaîtra une fois entré dans l'écran du minuteur, ou si le minuteur est activé parallèlement à d'autres fonctions.

REMARQUE () clignotera si vous dépassez le seuil inférieur ou supérieur de pulsations cardiaques.

VISUALISATION DES DONNEES PENDANT LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT



Pendant l'entraînement, appuyez sur **SET** pour visualiser les calories consommées.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le chronomètre si le programme d'entraînement est activé. Le programme d'entraînement et le chronomètre ne peuvent fonctionner que séparément.

VISUALISATION DES RELEVES DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Une fois le programme d'entraînement sur pause ou achevé, appuyez sur **MEM** pour visualiser les relevés suivants :

LONGUEUR DU TEMPS D'EXERCICE DANS LA ZONE D'EN TRAINEMENT	TEMPS TOTAL D'EXERCICE ET PULSATIONS CARDIAQUES MOYENNES	CALORIES CONSOMMEES

SONNERIE D'ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Si la sonnerie d'alerte de pulsations cardiaques est activée, une sonnerie, une lecture clignotante des pulsations et une flèche vers le haut ou le bas s'afficheront pour vous indiquer quel seuil de pulsations vous avez dépassé.

MODE CHRONOMETRE (CHRONO)

La fonction chronomètre est particulièrement bénéfique si vous n'êtes pas certain de la durée de l'activité, ou si vous désirez mesurer le temps pour achever une tâche et votre performance au-delà de ce temps.

Pour bénéficier de tous les avantages de la fonction chronomètre, veuillez compléter votre profil utilisateur. Si vous n'avez pas achevé votre profil, il vous sera impossible d'utiliser le compteur de calories.

Pour régler le chronomètre :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Chronomètre.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.



4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : activité cible, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF.
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Chronomètre. Vous pouvez maintenant exécuter les fonctions suivantes :

TACHE	INSTRUCTION
Lancer le chronomètre	Appuyez sur ST / SP / +
Mettre en pause ou relancer le chronomètre	Appuyez sur ST / SP / +
Arrêter / effacer les données du chronomètre	Appuyez et maintenez enfoncée la touche ST / SP / + .

REMARQUE Le format du chronomètre sera min : sec : 1/100 de sec. Après 59 minutes, le il sera H : min : sec.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le Programme d'Entraînement si le chronomètre est activé.

REMARQUE () clignotera si vous dépassez le seuil inférieur ou supérieur de pulsations



VISUALISATION DES DONNEES QUAND LE CHRONOMETRE EST ACTIVE



Pendant que le chronomètre est activé, appuyez sur **SET** pour visualiser les calories consommées.

REMARQUE A l'exception du Programme d'Entraînement, le chronomètre continuera de fonctionner parallèlement à d'autres fonctions. « STW » clignotera pour vous indiquer que le chronomètre est encore en fonctionnement.

VISUALISATION DES RELEVES DU CHRONOMETRE

Une fois le chronomètre sur pause ou achevé, appuyez sur **MEM** pour visualiser les relevés suivants :

LONGUEUR DU TEMPS D'EXERCICE DANS LA ZONE D'EN TRAITEMENT	TEMPS TOTAL D'EXERCICE ET PULSATIONS CARDIAQUES MOYENNES	CALORIES CONSOMMEES

INFORMATIONS SUR L'ENTRAINEMENT

DE QUELLE MANIERE LE MONITEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES PEUT-IL VOUS ETRE UTILE ?

Un moniteur de pulsations cardiaques est l'outil le plus important en médecine cardiovasculaire et l'assistant idéal de vos entraînements. Il vous permet de voir et de contrôler les résultats. Il vous aide à évaluer votre dernière performance, maximiser vos essais et adapte le programme de vos futurs exercices pour que vous puissiez atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace. Lors de vos exercices, le bracelet précardial enregistre vos pulsations cardiaques et les envoie à la montre. Vous êtes maintenant à même de visualiser votre rythme cardiaque et pouvez contrôler votre performance grâce à ces lectures. Plus vous êtes en forme, moins votre cœur aura besoin de travailler et la vitesse de vos pulsations cardiaques diminuera. La raison est la suivante :

- Votre cœur pompe du sang de vos poumons pour s'alimenter en oxygène. Le sang alimenté en oxygène est dirigé vers vos muscles. L'oxygène est utilisé comme de l'essence, le sang quitte vos muscles et retourne vers vos poumons pour recommencer le processus. Plus vous êtes en forme, plus votre cœur est à même de pomper du sang à chaque pulsation. Le cœur n'a donc pas besoin de battre rapidement pour obtenir l'oxygène nécessaire à vos muscles.

ASTUCES POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

Veillez suivre les points suivants pour bénéficier du maximum des avantages du programme d'entraînement et pour garantir une pratique sécurisée.

- Commencez par définir un objectif comme la perte de poids, le maintien ou l'amélioration de la forme ou l'entraînement en vue d'un événement sportif.
- Choisissez une activité qui vous plaise, et variez ces activités pour exercer différents groupes de muscles.
- Commencez doucement puis augmentez la cadence au fur et à mesure que vous gardez la forme. Faites régulièrement vos exercices. Nous vous recommandons 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, pour maintenir un système cardiovasculaire en bonne santé.
- Autorisez-vous toujours cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- La zone de maintenance de santé a la plus faible intensité d'entraînement. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
- La zone d'exercice d'aérobie contribue à l'augmentation de la force et l'endurance. Elle fonctionne de concert avec la capacité d'absorption d'oxygène de votre corps, consomme plus de calories et dure plus longtemps.

- La zone d'exercice d'anaérobie génère vitesse et puissance. C'est un exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.
- Relevez votre pou après l'entraînement. Puis répétez le processus après trois minutes. Si vous ne revenez pas à un rythme normal de repos, vous vous êtes peut-être entraîné trop fort.
- Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement difficile.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
HORLOGE	
Format de l'heure	12 / 24 H
Format de la date	JJ / MM ou MM / JJ et jours de la semaine
Format de l'année	2001-2050 (calendrier automatique)
Fuseau horaire	(+) 23 à (-) 23 h
Chronomètre	00:00:00-99:59:59 (h : min : sec)
Alarme	Alarme quotidienne, alarme de pulsations cardiaques
CHRONOMETRE	
Chronomètre	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Résolution	1/100 de seconde

**PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Minuteur d'Exercice	00:05 à 99:59 (00:30 par défaut) (h : min)
------------------------	---

REPERAGE DE PERFORMANCE

Sonnerie d'Alarme de pulsations cardiaques	Sonore / Visuelle
Gamme de relevé de pulsations cardiaques	30 à 240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de pulsations cardiaques	30 à 240 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de pulsations cardiaques	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0 à 9,999 Kcal

TRANSMISSION

Etendue	62,5 cm (25 pouces) – possibilité de diminution en cas de pile faible
---------	--

RESISTANCE A L'EAU

Montre	Touches de commandes 30
Bracelet pour région précordiale	mètres (100 mètres maxi) Résistant aux projections.

ALIMENTATION

Montre	1 x pile au lithium CR2032 3V
Bracelet pour région précordiale	1 x pile au lithium CR2032 3V

ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT

Température de fonctionnement	5°C à 40°C (41°F° à 104°F)
Température de rangement	-10°C à 70°C (14°F° à 158°F)

MISES EN GARDE

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation. Les mises en garde ci-dessous détaillent les consignes de sécurité importantes et doivent être continuellement appliquées.

- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

- Nettoyez la montre et le bracelet précordial après chaque séance d'entraînement. Ne jamais ranger produit s'il est toujours humide.
- Utilisez un tissu doux pour le nettoyer. Ne jamais faire usage d'agents abrasifs ou corrosifs, puisqu'ils peuvent détériorer les pièces plastiques et corroder les circuits électriques.
- Evitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, favorisant ainsi l'entrée d'eau dans les circuits électriques.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent causer des dysfonctionnements, réduire la durée des circuits électriques, endommager les piles ou détériorer les pièces.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel. Ne jamais mélanger des piles neuves et usagées, ou de types différents.

ACTIVITES AQUATIQUES OU EXTERIEURES

La Montre est résistante à l'eau, jusqu'à 30 mètres maximum. Le bracelet précordial est résistant aux projections mais ne doit pas être utilisé lors d'activités aquatiques.

Si vous utilisez la montre pour des activités aquatiques ou sportives en extérieure, veuillez observer les consignes suivantes :

- Ne jamais appuyez sur les touches avec les doigts humides ou sous l'eau. Tous les paramètres doivent être réglés avant toute immersion.
- Nettoyez la montre avec un savon doux et rincez la après toute utilisation.
- Ne jamais utiliser d'eau chaude.

ASTUCES POUR CONSERVER VOTRE MONTRE EN ETAT DE MARCHÉ

Faites en sorte de protéger l'étanchéité de votre montre. Evitez tous produits chimiques (essence, chlore, parfums, alcools, sprays pour cheveux, etc...) Rincez après utilisation. Réduisez toute exposition à la chaleur. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.



FR

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente. Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/support ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, **Oregon Scientific** déclare que Moniteur de Pulsations Cardiaques SmartHeart SE190 est conforme à la directive européenne 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.





**Cardiofrequenzimetro SMARTHEART
SE190
Modello: SE190**

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Introduzione	2
Caratteristiche principali	2
Orologio	2
Display LCD	3
Operazioni preliminari	4
Disimballo dell'orologio	4
Batterie	4
Indossare la fascia toracica e l'orologio	5
Segnale di trasmissione	6
Modalità di funzionamento	7
Modalità orologio	7
Impostazione dell'orologio	7
Modalità visualizzazione orologio	8
Secondo fuso orario	8
Modalità sveglia	8
Impostazione della sveglia	8
Attivazione / disattivazione della sveglia	8
Disattivazione del suono della sveglia	8
Modalità utente	9
Livello di attività	9
Informazioni sull'indice di allenamento	10

Indice di allenamento	10
Visualizzazione dell'indice di allenamento	10
Informazioni sul programma di allenamento personalizzato (Modalità timer)	10
Zone di allenamento	11
Calcolo del limite massimo / minimo della frequenza cardiaca	11
Uso del programma di allenamento personalizzato	12
Visualizzazione dei dati mentre il programma di allenamento è in funzione	13
Visualizzazione dei dati del programma di allenamento personalizzato	13
Allarme della frequenza cardiaca	13
Modalità cronometro	14
Visualizzazione dei dati mentre il cronometro è in funzione	15
Visualizzazione dati del cronometro	15
Informazioni per l'allenamento	15
Vantaggi del cardiofrequenzimetro	15
Suggerimenti per l'allenamento	16
Specifiche	16
Avvertenze	17
Attività in acqua e all'aperto	18
Consigli per il mantenimento dell'orologio in buone condizioni	18
Informazioni su Oregon Scientific	19
Dichiarazione di Conformità UE	19

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il Cardiofrequenzimetro SmartHeart SE190 Oregon Scientific™ per il vostro esercizio fisico.

Questo strumento di precisione dispone delle seguenti caratteristiche:

- Cardiofrequenzimetro con trasmissione senza fili tra l'orologio e la fascia toracica.
- Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca se si supera o si scende al di sotto della soglia limite di frequenza cardiaca.
- Avviso acustico/visivo delle soglie di frequenza cardiaca durante l'allenamento.
- Durante l'allenamento la memoria archivia i dati relativi alla frequenza cardiaca.
- Il programma di allenamento Smart Training Program consente di completare le sessioni di allenamento in maniera efficace.
- Monitoraggio del consumo delle calorie durante e dopo l'allenamento.
- Profilo di allenamento, per il calcolo del limite della propria frequenza cardiaca per l'allenamento.
- Profilo utente, per il calcolo del proprio indice di allenamento.
- Cronometro.
- Funzione orologio, calendario e sveglia.
- Doppio fuso orario.

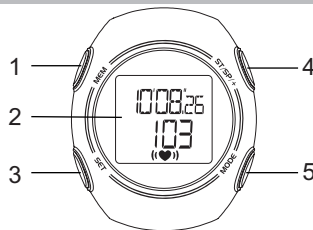
- Fascia toracica in dotazione
- Orologio – resistente all'acqua fino a 30 metri.
- Fascia toracica resistente agli spruzzi.

IMPORTANTE L'utilizzo dell'orologio SE190 è inteso soltanto per scopi sportivi e non sostituisce in alcun modo la consulenza da parte del medico.

Questo manuale contiene importanti informazioni su sicurezza e manutenzione e pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze utili per l'utilizzo del prodotto. Leggere il manuale con attenzione, e conservarlo in un posto sicuro in caso di necessità futura.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

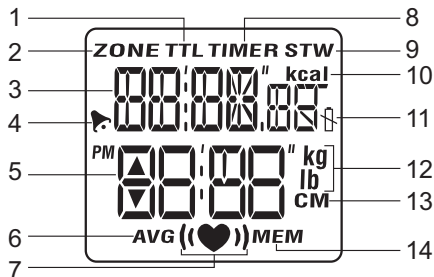
OROLOGIO





1. **MEM**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento
2. Display LCD
3. **SET**: Tenere premuto per accedere alla modalità impostazioni o per selezionare l'opzione di impostazione successiva; per visualizzare le calorie bruciate durante l'allenamento
4. **ST / SP / +**: Per monitorare il programma di allenamento e il cronometro, o per cambiare un valore in modalità impostazioni
5. **MODE**: Per cambiare la modalità di funzionamento

DISPLAY LCD



1. **TTL**: Tempo totale
2. **ZONE**: Secondo fuso orario
3. Display piccolo: Vengono visualizzati data / mese / giorno della settimana / timer / cronometro / voci del sottomenù
4. : Sveglia giornaliera
5. Display grande: Vengono visualizzati ora corrente / ora della sveglia / fuso orario / voci del menù / frequenza cardiaca
6. **AVG**: Viene visualizzata la frequenza cardiaca media
7. : Icona frequenza cardiaca; () : Allarme visivo zona di allenamento frequenza cardiaca fuori campo
8. **TIMER**: Zona timer
9. **STW**: Modalità cronometro
10. **kcal**: Viene visualizzato il consumo delle calorie
11. : Livello batteria
12. kg / lb: Unità di misura del peso
13. **CM**: Unità di misura dell'altezza in centimetri
14. **MEM**: Memoria di allenamento

OPERAZIONI PRELIMINARI

DISIMBALLO DELL'OROLOGIO

Quando si disimballa il cardiofrequenzimetro SmartHeart SE190, conservare tutto il materiale di imballaggio in un luogo sicuro, in caso occorra in seguito trasportare il prodotto o riportarlo al negozio per interventi di manutenzione.

Contenuto della confezione:

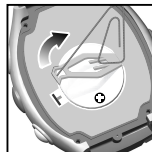
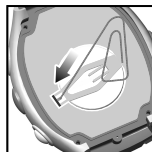
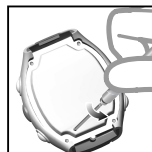
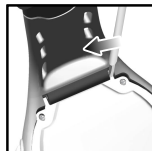
- Orologio cardiofrequenzimetro
- Fascia toracica
- 2 batterie al litio di tipo CR2032

NOTA Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.

BATTERIE

L'unità funziona con una batteria al litio di tipo CR2032 per l'orologio ricevitore e una per la fascia toracica. Entrambe sono in dotazione con le unità. Quando la batteria dell'orologio è in esaurimento, si illumina il simbolo .

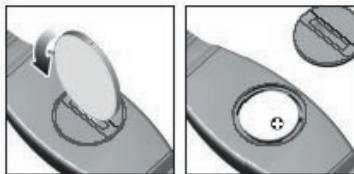
Per sostituire la batteria dell'orologio:



1. Rovesciare l'orologio in modo da vederne il retro.
2. Rimuovere il cinturino, come mostrato nella figura.
3. Con un piccolo cacciavite, rimuovere le quattro viti che tengono la copertura in posizione.
4. Rimuovere la copertura.
5. Con un sottile strumento smussato, agganciare e sollevare il clip.
6. Rimuovere la batteria vecchia.
7. Inserire la batteria nuova nello scomparto con la polarità + rivolta verso l'alto.
8. Riposizionare il clip della batteria.
9. Riposizionare la copertura e le viti.



Per sostituire la batteria della fascia toracica:



1. Individuare lo scomparto batterie sul retro della fascia toracica.
2. Con una moneta, ruotare la copertura dello scomparto in senso antiorario fino a farlo uscire dalla sede e toglierlo.
3. Rimuovere la batteria vecchia.
4. Inserire la batteria con la polarità + rivolta verso l'alto.
5. Riposizionare la copertura dello scomparto della batteria ruotandolo in senso orario fino a farlo ritornare in posizione.

IMPORTANTE

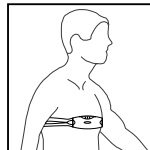
- Sia le batterie ricaricabili sia quelle non ricaricabili devono essere smaltite in modo corretto. Per questo, esistono delle stazioni di raccolta dove sono presenti particolari container atti allo smaltimento delle batterie ricaricabili e non.

- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Per questo motivo, tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Nel caso una batteria venga ingerita, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate o incendiate, né mandate in corto circuito.

INDOSSARE LA FASCIA TORACICA E L'OROLOGIO

FASCIA TORACICA

La fascia toracica della frequenza cardiaca viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmettere i dati all'orologio. Per indossarla:

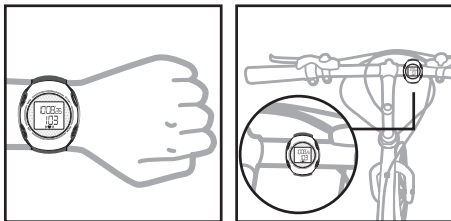


1. Inumidire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.
2. Fissare la fascia contro il torace. Per garantire un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a quando la stessa non si sistema saldamente sotto i pettorali.

CONSIGLI

- La posizione della fascia ne determina la prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore. Evitare le aree con molta peluria.
- In climi freddi e asciutti, la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, il ricevitore della frequenza cardiaca si spegnerà.

OROLOGIO

È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo ad una bicicletta.

SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di misurazione della frequenza cardiaca e l'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di circa 62,5 centimetri (25 pollici). Il simbolo ♥ lampeggia quando l'orologio riceve un segnale dalla fascia toracica.

Nel caso in cui il segnale ricevuto sia debole (ad es. il cardiofrequenzimetro indica solo "0"), oppure sia disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere il problema:

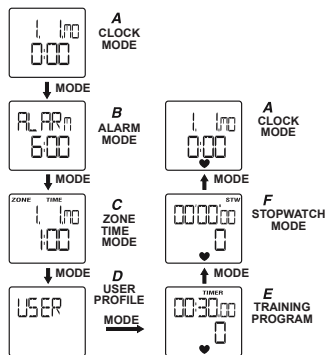
- Ridurre la distanza tra fascia toracica e orologio.
- Regolare la posizione della fascia toracica.
- Verificare che i cuscinetti conduttivi siano abbastanza inumiditi da assicurare l'aderenza.
- Verificare le batterie. Se la carica è in esaurimento o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.

AVVERTENZA Un'interferenza di segnale può provocare la visualizzazione di una rilevazione cardiaca scorretta o instabile. L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus o tram elettrici, televisioni, motori di automobili, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da motori, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza.



NOTA Se l'orologio rimane inattivo senza ricevere il segnale della frequenza cardiaca per 5 minuti, il ricevitore della stessa si spegnerà.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO



Le modalità di funzionamento principali sono 6: ora dell'orologio, ora della sveglia, secondo fuso orario, profilo utente, programma di allenamento e cronometro. Premere **MODE** per alternare le varie modalità.

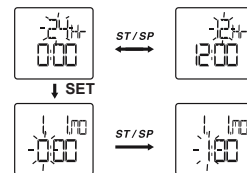
NOTA Non è possibile far funzionare il timer e il cronometro allo stesso tempo. Se non si è azzerato il timer dopo l'utilizzo, non sarà possibile visualizzare la schermata del cronometro in modalità principale e viceversa.

Le modalità sono descritte nei capitoli seguenti.

MODALITÀ OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

Per impostazione predefinita, l'orologio visualizza l'ora corrente. Per impostare l'ora corrente:



1. Premere **MODE** per passare alla visualizzazione della Modalità orologio.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.

3. Premere **ST / SP / +** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

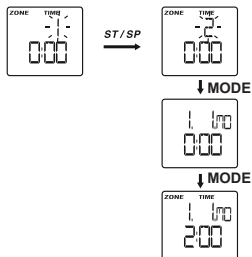
5. L'ordine delle impostazioni è formato orologio 12 / 24 ore, ora, minuto, secondo, formato data, anno, mese, data e secondo fuso orario.
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date di ogni mese.

MODALITÀ VISUALIZZAZIONE OROLOGIO

Mentre ci si trova in modalità visualizzazione orologio, è possibile modificare il secondo fuso orario.

SECONDO FUSO ORARIO



Il secondo fuso orario è utile per sapere sempre che ora è in un'altra parte del mondo. Il fuso orario viene impostato seguendo la stessa procedura di visualizzazione dell'ora corrente.

Premere **MODE** per accedere al secondo fuso orario.

MODALITÀ SVEGLIA

IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA

Per impostare la sveglia:



1. Premere **MODE** per passare alla visualizzazione della Modalità sveglia.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è ora e minuto.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELLA SVEGLIA

1. Premere **MODE** per passare alla Modalità sveglia.
2. Premere **SET** per attivare o disattivare la sveglia. Il simbolo  appare quando la sveglia è stata attivata e suona ogni giorno all'ora impostata.

DISATTIVAZIONE DEL SUONO DELLA SVEGLIA

Premere un tasto qualsiasi per disattivare il suono della sveglia per quel giorno. La sveglia è ancora attiva e suonerà nuovamente il giorno seguente, finché la funzione non viene disattivata.



MODALITÀ UTENTE

Per utilizzare al meglio l'orologio, impostare il proprio profilo utente prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento. Questo calcolo e la percentuale di calorie consumate permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il profilo utente:



1. Premere **MODE** per passare alla Modalità utente.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è sesso, età, unità di misura del peso, peso, unità di misura dell'altezza, altezza e livello di attività (0-2).
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

Una volta completato il profilo utente, sull'orologio viene automaticamente visualizzato un indice di allenamento. Leggere il capitolo "Informazioni sull'indice di allenamento" per maggiori informazioni.

NOTA È necessario impostare il proprio profilo utente per utilizzare la funzione di calcolo delle calorie.

NOTA Se sesso ed età sono stati impostati, la frequenza cardiaca massima (MHR) verrà aggiornata, così come il limite superiore e inferiore della zona di allenamento in Modalità timer e cronometro.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

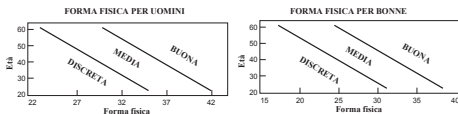
LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
0	Basso – Generalmente non si praticano attività ricreative, sportive e non si fanno esercizi.
1	Medio – Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
2	Alto – Si pratica attivamente o regolarmente un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, ciclismo o salto della corda) o un impegnativo esercizio aerobico (come tennis, pallacanestro).

INFORMAZIONI SULL'INDICE DI ALLENAMENTO

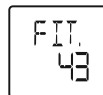
INDICE DI ALLENAMENTO

L'orologio genera un indice di allenamento basato sul proprio allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso.



VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO



Il proprio indice di allenamento viene visualizzato subito dopo aver inserito il profilo utente. In alternativa, è possibile visualizzare il proprio indice di allenamento premendo MEM mentre si sta visualizzando la modalità profilo utente (è necessario inserire prima tutti i dati relativi al profilo utente).

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO (MODALITÀ TIMER)

Il programma di allenamento personalizzato Smart Training Program consente di completare le sessioni di allenamento in maniera efficace. Guida l'utente dal riscaldamento al termine del programma di esercizio. Oltre a tenere sotto controllo la frequenza cardiaca e ad avvertire quando si esce dalla fascia relativa al limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca, il programma consente di monitorare le calorie consumate.

Diversi tipi di attività permettono di allenarsi in modo diverso, consentendo di raggiungere vari obiettivi di allenamento. Per raggiungere tali obiettivi, il programma di allenamento può essere impostato così da adattarsi alle diverse attività. Ad esempio, se si sta correndo, le impostazioni saranno probabilmente diverse da quelle che si utilizzerebbero se si stesse eseguendo un'attività di sollevamento pesi.



Inoltre, sarà diverso anche il tempo necessario per il completamento dell'allenamento. Per questo motivo è possibile modificare il conto alla rovescia dell'allenamento per adattarlo alle proprie esigenze.

NOTA Una volta impostato il proprio profilo utente, il limite inferiore e superiore della frequenza cardiaca verranno impostati automaticamente. Tuttavia, se l'impostazione non è adatta alle esigenze dell'utente, è possibile modificare manualmente il proprio limite superiore e inferiore. Se si modifica la zona di allenamento, verrà aggiornata automaticamente anche la propria frequenza cardiaca superiore, inferiore e massima.

ZONE DI ALLENAMENTO

ZONA DI ALLENAMENTO	%MHR*	DESCRIZIONE
0 Per mantenersi sani	65-78%	Questo è il livello di attività meno intenso. È adatto ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.

1	Allenamento aerobico	65-85%	Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
2	Allenamento anaerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

* MHR = Frequenza cardiaca massima

CALCOLO DEL LIMITE MASSIMO / MINIMO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prima di cominciare un programma di allenamento e per ottenere il massimo beneficio fisico dal proprio esercizio, è importante conoscere i propri dati relativi a:

- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite inferiore di frequenza cardiaca

- Limite superiore di frequenza cardiaca

L'unità dispone di un programma di allenamento per la determinazione della propria frequenza cardiaca massima, da cui vengono impostati automaticamente i limiti superiore e inferiore nel corso di tutto il processo di allenamento. In alternativa, è possibile calcolare ed impostare manualmente il proprio limite superiore ed inferiore seguendo questa tabella di riferimento:

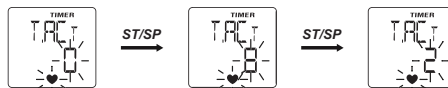
MHR	LIMITE INFERIORE	LIMITE SUPERIORE
MHR = 220 - età	MHR x zona di allenamento % minima. Es. La zona di allenamento è pari a 0 Limite minimo = MHR x 65%	MHR x zona di allenamento % massima. Es. La zona di allenamento è pari a 0 Limite massimo = MHR x 78%

USO DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Una volta inserite tutte le impostazioni relative al proprio profilo utente, è necessario impostare la zona e il tempo dell'allenamento, così da consentire al programma Smart Training Program di tenere sotto controllo la propria prestazione.

NOTA Il contatore delle calorie non è disponibile durante l'allenamento se le impostazioni del profilo utente non sono complete.

NOTA Non è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato se si sta usando il cronometro.



1. Premere **MODE** per passare alla Modalità timer.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è zona di allenamento, limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca, allarme attivo / disattivo, ora del timer, minuto del timer.
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

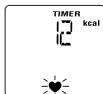


AZIONE	ISTRUZIONI
Avviare / interrompere il timer	Premere ST / SP / +.
Interrompere / azzerare il timer	Tenere premuto ST / SP / +. Una volta interrotto il timer del conto alla rovescia (programma di allenamento) non è possibile ripristinare il timer (programma di allenamento). Può essere riavviato solo per un'altra sessione di allenamento.

NOTA La scritta **"TIMER"** compare quando ci si trova in modalità visualizzazione timer, oppure quando il timer è in funzione.

NOTE (()) lampeggia quando viene superato il proprio limite superiore o inferiore di frequenza cardiaca.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO È IN FUNZIONE



Nel corso dell'allenamento, premere **SET** per visualizzare le calorie bruciate.

NOTA Non è possibile utilizzare il cronometro se si sta usando il programma di allenamento personalizzato. Il programma di allenamento e la funzione di cronometro possono essere operativi solo separatamente.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Una volta completato o interrotto il programma di allenamento personalizzato Smart Training Program, premere **MEM** per visualizzare i dati riportati di seguito:

DURATA DELL'ALLENAMENTO NELLA ZONA DI ALLENAMENTO	TEMPO TOTALE DELL'ALLENAMENTO E FREQUENZA CARDIACA MEDIA	CALORIE BRUCIATE

ALLARME DELLA FREQUENZA CARDIACA

Quando l'allarme della frequenza cardiaca è attivato, viene emesso un avviso acustico e appaiono sul display la rilevazione lampeggiante della frequenza cardiaca e una freccia verso l'alto o verso il basso ad indicare quale limite di frequenza cardiaca è stato superato.



IT

MODALITÀ CRONOMETRO

La funzione cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri di quanto tempo è necessario per completare la propria attività, oppure quando si intende cronometrare il tempo necessario per completare un esercizio e la propria prestazione.

Per sfruttare al meglio la funzione cronometro, bisogna completare il proprio profilo utente e di allenamento. Se il profilo utente non viene completato non sarà possibile usare la funzione calorie bruciate.

Per impostare il cronometro:



1. Premere **MODE** per passare alla Modalità cronometro.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è zona di allenamento, limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca, allarme attivo / disattivo.
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.



Premere **MODE** per passare alla Modalità cronometro. È ora possibile svolgere le seguenti azioni:

AZIONE	ISTRUZIONI
Avviare cronometro	Premere ST / SP / +
Mettere in pausa / riavviare cronometro	Premere ST / SP / +
Interrompere / azzerare cronometro	Tenere premuto ST / SP / +.

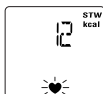
NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec: 1/100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min:sec.

NOTA Non è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato se si sta usando il cronometro.

NOTE (() lampeggia quando viene superato il proprio limite superiore o inferiore di frequenza cardiaca.



VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE IL CRONOMETRO È IN FUNZIONE



Mentre il cronometro è in funzione, premere **SET** per visualizzare le calorie bruciate.

NOTA Ad eccezione del programma Smart Training Program, il cronometro continua ad essere operativo con le altre funzioni. Lampeggerà la scritta “**STW**” ad indicare che il cronometro è ancora attivo.

VISUALIZZAZIONE DATI DEL CRONOMETRO

Una volta completato o interrotto il cronometraggio dell'allenamento, premere MEM per visualizzare i dati riportati di seguito:

DURATA DELL'ALLENAMENTO NELLA ZONA DI ALLENAMENTO	TEMPO TOTALE DELL'ALLENAMENTO E FREQUENZA CARDIACA MEDIA	CALORIE BRUCIATE

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

VANTAGGI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro è lo strumento più importante per la salute cardiovascolare e costituisce un compagno ideale di allenamento. Consente di vedere e di monitorare i risultati. Ciò permette di valutare la propria prestazione precedente, di massimizzare l'esercizio e di adattare i futuri programmi di allenamento in modo da raggiungere gli obiettivi desiderati in maniera più sicura ed efficace. Durante l'allenamento, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. Si può essere così informati sulla propria frequenza cardiaca e cominciare a monitorare le proprie prestazioni in base alle letture della stessa. A mano a mano che la forma fisica migliora, il cuore compie meno lavoro e il ritmo della frequenza cardiaca diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Poi, il sangue ricco di ossigeno viaggia verso i muscoli. L'ossigeno viene utilizzato come carburante e il sangue lascia i muscoli per tornare ai polmoni, dove ricomincia il processo. Mano a mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Di conseguenza, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per ottenere il massimo dal proprio programma di allenamento e per essere sicuri di allenarsi in tutta sicurezza, osservare le istruzioni riportate di seguito:

- Cominciare con un obiettivo di allenamento ben preciso, così da perdere peso, rimanere in forma, migliorare la salute o partecipare ad una competizione sportiva.
- Scegliere un tipo di allenamento che permetta di divertirsi, e variarlo per impegnare i diversi gruppi muscolari.
- Cominciare lentamente, per poi aumentare la mole di lavoro a mano a mano che si è allenati. Allenarsi con regolarità. Per mantenere il sistema cardiovascolare in salute, si consigliano 20-30 minuti di allenamento tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- La zona per mantenersi sani ha il livello di intensità di allenamento più basso. È adatta ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
- La zona di allenamento aerobico aumenta la forza e la resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuta per un lasso di tempo prolungato

- La zona di allenamento anaerobico produce velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa più muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
- Al termine dell'allenamento, misurare le proprie pulsazioni. Ripetere la procedura dopo tre minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il proprio medico prima di cominciare un programma di allenamento impegnativo.

SPECIFICHE

TIPO	DESCRIZIONE
OROLOGIO	
Formato ora	12 ore / 24 ore
Formato data	GG / MM o MM / GG e giorni della settimana
Formato anno	2001-2050 (calendario automatico)
Tempo zona	Da (+) 23 a (-) 23 ore
Cronometro	00:00:00-99:59:59 (ore:min:sec)
Sveglia	Sveglia giornaliera, allarme zona frequenza cardiaca
CRONOMETRO	
Cronometro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Risoluzione	1/100 sec

**SMART TRAINING PROGRAM**

Timer di allenamento	da 00:05 a 99:59 (impostazione predefinita 00:30) (ore:min)
REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
Allarme frequenza cardiaca (HR)	Acustico / visivo
Campo di misurazione HR	Da 30 a 240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	da 30 a 240 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo calorie	da 0 a 9.999 kcal
TRASMISSIONE	
Campo di misurazione	62,5 cm (25 pollici) – può ridursi se la batteria è in esaurimento
RESISTENTE ALL'ACQUA	
Orologio	Senza attivazione dei tasti fino a 30 metri (circa 100 piedi)
Fascia toracica	A prova di spruzzi
ALIMENTAZIONE	
Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3V
AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO	
Temperatura di funzionamento	da 5°C a 40°C (da 41°F a 104°F)
Temperatura a riposo	da -10°C a 70°C (da 14°F a 158°F)

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso. Le avvertenze qui riportate forniscono importanti informazioni relative alla sicurezza che dovrebbero essere sempre rispettate.

- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Maneggiare le batterie con attenzione.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.
- Non piegare o tirare la trasmettente della fascia toracica.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.



IT

- Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.
- Pulire accuratamente l'orologio e la fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non riporre il prodotto bagnato.
- Pulire il prodotto con un panno morbido leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto possono graffiare le parti in plastica e corrodere i circuiti elettronici.
- Evitare di premere i tasti con le dita bagnate, sott'acqua o sotto la pioggia, in quanto ciò potrebbe provocare l'entrata di acqua nei circuiti elettrici.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può provocare il malfunzionamento del prodotto, una durata minore, il danneggiamento delle batterie o la distorsione di alcune parti.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto



- si potrebbero causare danni.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente. Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o con batterie di tipo diverso.

ATTIVITÀ IN ACQUA E ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua fino a 30 metri. La fascia toracica è resistente agli spruzzi e non va indossata in caso di attività subacquee.

Se si utilizza l'orologio per praticare attività sportive acquatiche o all'aperto, osservare le seguenti avvertenze:

- Non premere i tasti sott'acqua o con le dita bagnate. Le impostazioni devono essere inserite prima dell'ingresso in acqua.
- Dopo l'uso, sciacquare con acqua e sapone delicato.
- Non utilizzare in acqua calda.



CONSIGLI PER IL MANTENIMENTO DELL'OROLOGIO IN BUONE CONDIZIONI

È importante preservare la resistenza all'acqua dell'orologio. Evitare sostanze chimiche (benzina, clorina, profumi, alcol, spray per capelli etc.). Sciacquare dopo l'uso. Limitare l'esposizione al calore. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, i lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare

direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www.oregonscientific.it oppure chiamare al numero 199112277. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www.oregonscientific.com

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA'UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto Cardiofrequenzimetro SmartHeart SE190 è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE.

Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



COUNTRIES RTTE APPROVAL COMPLIED

All EU Countries, Switzerland 
and Norway 



SMARTHEART SE190 Hartslagmeter
Model: SE190

HANDLEIDING

CONTENTS

Introductie	2
Belangrijkste eigenschappen	2
Horloge	2
LCD-scherm	3
Starten	4
Het horloge uitpakken	4
Batterijen	4
De borstriem en het horloge dragen	5
Verzendingssignaal	6
Schakelen tussen hoofdmoni	7
Klokmodus	7
De klok instellen	7
Klokweergavemodus	8
2 ^e tijdzonemodus	8
Alarmmodus	8
Alarm instellen	8
Activeren / deactiveren van het alarm	8
Het alarmgeluid uitzetten	9
Gebruikersmodus	9
Activiteitsniveau	9
Over de fitnessindex	10
Fitnessindex	10
Fitnessindex bekijken	10
Over het smart training program (Timermodus) ..	10
Doelactiviteitsniveaus	11
Maximum / onder- / bovengrens hartslag	12
Het smart training program gebruiken	12
Bekijken van gegevens tijdens het smart training program	13
Gegevens smart training program bekijken	13
Hartslagalarm	13
Stopwatchmodus (Chrono)	14
Gegevens bekijken terwijl stopwatch aan staat	14
Stopwatchgegevens bekijken	15
Trainingsinformatie	15
Hoe de hartslagmeter u helpt	15
Trainingstips	16
Specificaties	16
Waarschuwingen	17
Buitenactiviteiten en activiteiten in (debuurtvan)water	18
Tips om uw horloge in goede staat te houden	18
Over Oregon Scientific	19
EU-Conformiteits verklaring	19

INTRODUCTIE

Dank u dat u voor het Oregon Scientific SmartHeart SE190 Hartslagmeter (SE190) heeft gekozen.

Dit nauwkeurige apparaat heeft de volgende eigenschappen:

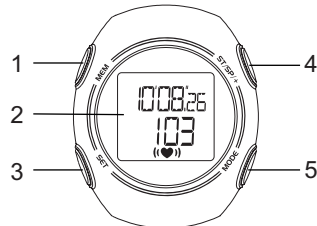
- Hartslagmeter met draadloze verbinding tussen horloge en borstriem.
- Hartslagcontrolesysteem wanneer u boven of onder de boven- en ondergrens van uw hartslag komt.
- Visuele of Geluidswaarschuwing voor de hartslaggrens tijdens de training
- Geheugen voor de opslag van hartslaggegevens tijdens training.
- Smart Training Program - stelt u in staat de trainingsprogramma's effectief te voltooien.
- Calorieconsumptie tijdens en na de training.
- Trainingsprofiel – om uw persoonlijke hartslaglimiet voor de training te berekenen.
- Gebruikersprofiel – om uw fitnessindex te berekenen.
- Stopwatch.
- Klok-, kalender- en alarmfuncties.
- Dubbele tijdzone.
- Borstriem inbegrepen.
- Horloge - waterdicht tot 30 meter.
- Borstriem – spatwaterdicht.

BELANGRIJK Het gebruik van het SE190 horloge is alleen bedoeld als trainingshulp en dient niet ter vervanging van medische apparatuur.

Deze handleiding bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie, en stap-voor-stap instructies voor het gebruik van dit product. Lees de handleiding zorgvuldig door en bewaar hem op een veilige plaats voor als u hem later nog eens in wilt zien.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

HORLOGE

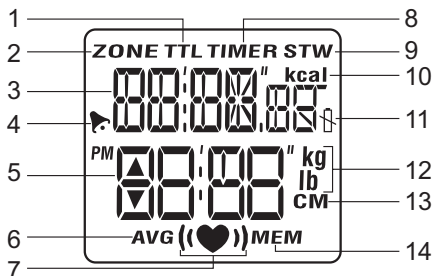




NL

1. **MEM**: Geef trainingsgegevens weer
2. LCD-Scherm
3. **SET**: Houd ingedrukt om de instellingsmodus te openen of naar de volgende instelling te gaan; of toont tijdens training verbrande calorieën
4. **ST / SP / +**: Houdt het trainingsprogramma en stopwatch bij of wijzigt een waarde in de instellingsmodus
5. **MODE**: Verandert van bedieningsmodus

LCD-SCHERM



1. **TTL**: Totale tijd
2. **ZONE**: 2e tijdzone
3. Klein scherm: Toont datum / maand / dag van de week / timer / stopwatch / sub-menuopties
4. Dagelijks alarm
5. Groot scherm: Toont huidige tijd / alarmtijd / zonetijd / menuopties / hartslag
6. **AVG**: Weergave gemiddelde hartslag
7. : Hartslagicoon; () : De visuele waarschuwing van uw Hartslagdoelzone is buiten bereik
8. **TIMER**: Timer zone
9. **STW**: Stopwatch modus
10. **kcal**: Weergave calorieconsumptie
11. : Batterijstatus
12. kg / lb: Gewichtseenheid
13. **CM**: Lengte in centimeters
14. **MEM**: Trainingsgegevens

STARTEN

HET HORLOGE UITPAKKEN

Wanneer u uw SmartHeart SE190 uitpakt, zorg dan dat u al het verpakkingsmateriaal goed bewaart, voor als u het horloge ooit moet vervoeren of retourneren voor onderhoud.

In deze doos vindt u:

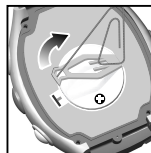
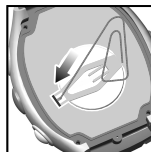
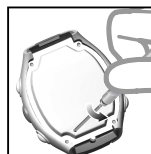
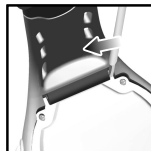
- Horloge met hartslagalarm
- Borstriem
- 2 x CR2032 lithium batterijen

NB Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.

BATTERIJEN

Dit apparaat gebruikt een CR2032 lithium batterij voor het horloge en een CR2032 voor de hartslagborstriem. Beide zijn bij het apparaat inbegrepen. Wanneer de batterij van de ontvanger leeg raakt, gaat  aan.

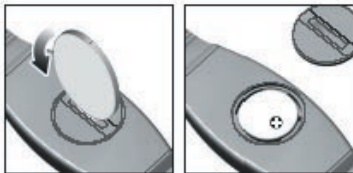
Om de batterij van het horloge te vervangen:



1. Draai het horloge om, zodat u naar het achtervlak kijkt.
2. Verwijder de horlogeband zoals aangegeven.
3. Met behulp van een kleine schroevendraaier verwijderd u de vier schroefjes die de achterplaat op zijn plaats houden.
4. Verwijder de achterplaat en leg deze naast u neer.
5. Met een dun voorwerp wipt u de klip omhoog.
6. Verwijder de oude batterij.
7. Plaats de nieuwe batterij in het batterijvak met de + kant omhoog.
8. Sluit de batterijklip.
9. Plaats de achterplaat en de schroefjes terug.



Om de batterij van de borstriem te vervangen:



1. Open het batterijvak aan de achterkant van de borstriem.
2. Draai het batterijvak met een munt tegen de klok in open en verwijder het klepje zodra het naar buiten klikt.
3. Verwijder de oude batterij.
4. Plaats de nieuwe batterij met de + kant omhoog.
5. Plaats de klep van het batterijvak weer terug en draai het met de klok mee dicht.

BELANGRIJK

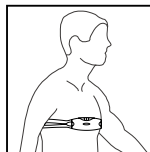
- Oplaadbare en niet-oplaadbare batterijen dient u zorgvuldig van het afval te scheiden. Op diverse locaties vindt u inleverpunten waar u zowel oplaadbare als niet-oplaadbare batterijen kwijt kunt.
- Batterijen zijn extreem gevaarlijk indien ingeslikt! Houd batterijen hierom uit de buurt van jonge kinderen. Als een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp te zoeken.

- De meegeleverde batterijen kunt u niet opladen, uit elkaar halen, aan vuur bloot stellen of kortsluiten.

DE BORSTRIEM EN HET HORLOGE DRAGEN

BORSTRIEM

De borstriem meet uw hartslag en verzendt de gegevens naar het horloge. Om de borstriem te dragen:



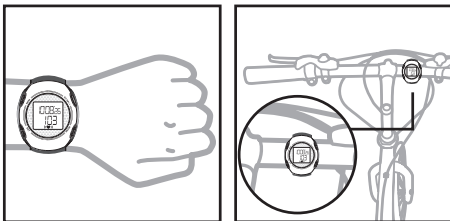
1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de borstriem nat met een aantal druppels water of geleidende gel om volledig contact te verzekeren.
2. Bevestig de hartslagborstriem om uw borst. Om er zeker van te zijn dat het hartslagsignaal accuraat is, zorg u dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren.

TIPS

- De positie van de borstriem beïnvloedt de prestaties. Schuif de meter over de riem zodat deze precies over het hart zit. Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de meter soms enige tijd nodig om normaal te functioneren. Een aantal minuten training zal de prestaties verbeteren.

NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen, zal de hartslagontvanger automatisch uit gaan.

HORLOGE



U kunt het horloge aan uw pols dragen of het aan uw fiets of trainingsapparaat bevestigen. Het is wellicht nodig om wat schuimrubber tussen het horloge en het frame van de fiets te doen, om te zorgen dat het horloge goed op zijn plaats blijft zitten.



VERZENDINGSSIGNAAL

De borstriem en het horloge hebben een maximaal zendbereik van ongeveer 62,5 centimeter (25 inches).

♥ knippert wanneer het horloge een signaal van de borstriem ontvangt.

In het geval dat het signaal zwak is (de hartslagmeter van het horloge toont alleen een "0") of het signaal onderbroken wordt door interferentie van de omgeving, volg dan onderstaande instructies om het probleem op te lossen:

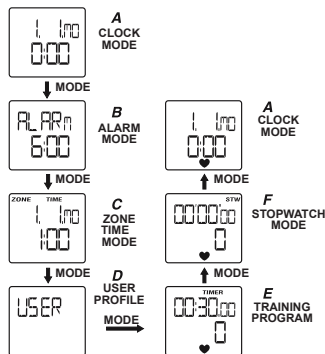
- Verklein de afstand tussen de borstriem en het horloge.
- Stel de positie van de borstriem bij.
- Controleer of de geleidende pads vochtig genoeg zijn om goed contact te maken.
- Controleer de batterijen. Zwakke of lege batterijen kunnen een negatief effect op het zendbereik hebben.

WAARSCHUWING Signaalinterferentie kan de weergave van incorrecte of instabiele hartslaggegevens veroorzaken. Signaalinterferentie van de omgeving kan ontstaan door elektromagnetische verstoringen. Deze kunnen ontstaan in de buurt van hoogspanningskabels, stoplichten, bovenleidingen van tram of trein, trams of trolleybussen, televisies, auto's, motoren, computers, bepaalde gemotoriseerde trainingsapparaten, mobiele telefoons of wanneer u door een elektrisch controlepoortje loopt.



NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen, zal de hartslagontvanger automatisch uit gaan.

SCHAKELLEN TUSSEN HOOFDMODI



Er zijn 6 hoofdbedieningsmodi voor kloktijd, alarmtijd, tweede tijdzone, gebruikersprofiel, trainingsprogramma en stopwatch. Druk op **MODE** om te schakelen tussen de verschillende modi.

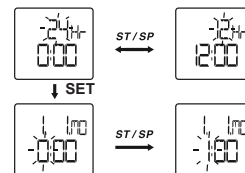
NB U kunt de stopwatch en de timer niet tegelijkertijd laten lopen. Als u de timer gebruikt hebt en deze niet reset na gebruik, zult u het hoofdscherm van de stopwatch niet kunnen bekijken en vice-versa.

De verschillende modi worden in de volgende sectie behandeld.

KLOKMODUS

DE KLOK INSTELLEN

De real-time klok is het standaardscherm van het horloge. Om de tijd in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende.

4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.

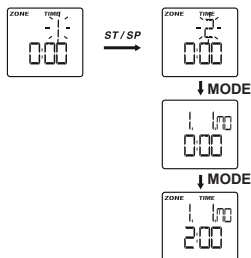
- De volgorde van de instellingen is 12 / 24 uur klokformaat, uren, minuten, seconden, datumformaat, jaar, maand, datum en 2e tijdzone.
- Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

NB De klok is geprogrammeerd met een 50 jaar autokalender, wat betekent dat u niet elke maand de dag van de week en de datum hoeft te wijzigen.

KLOKWEERGAVEMODUS

U kunt de 2e tijdzone wijzigen wanneer u in de Klokweergavemodus bent.

2^E TIJDZONEMODUS



De tweede tijdzonemodus is nuttig om de tijd in een andere tijdzone bij te houden. De tijdzone stelt u op de zelfde wijze in als de gewone klok.

Druk op **MODE** om de 2e tijdzone in te stellen.

ALARMMODUS

ALARM INSTELLEN

Om het alarm in te stellen:



- Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
- Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
- Druk **ST / SP / +** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
- Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
- De volgorde van instellingen is uren en minuten.

ACTIVEREN / DEACTIVEREN VAN HET ALARM

- Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
- Druk **SET** om het alarm te activeren of te deactiveren.  verschijnt wanneer het alarm geactiveerd is en elke dag op het zelfde tijdstip afgaat.



HET ALARMGELUID UITZETTEN

Druk een willekeurige knop om het alarmgeluid voor die dag uit te zetten. Het alarm is nog actief en zal de volgende dag op dezelfde tijd af te gaan, totdat de alarmfunctie wordt gedeactiveerd.

GEbruikersMODUS

Om volledig te kunnen profiteren van uw horloge, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen voordat u gaat trainen. Dit genereert automatisch een fitnessindex. Deze berekening zal u samen met de verbrande calorieën helpen uw trainingsvoortgang bij te houden.

Om het gebruikersprofiel in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Gebruikersmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is geslacht, leeftijd, gewichtseenheid, gewicht, lengte-eenheid, lengte en activiteitsniveau (0-2).

6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

Zodra u uw gebruikersprofiel hebt ingesteld, verschijnt een fitnessindex op het scherm van uw horloge. Kijk bij de "Over de Fitnessindex" sectie voor meer informatie.

NB U moet een gebruikersprofiel instellen om de calorieteller te kunnen gebruiken.

NB Als geslacht of leeftijd is ingesteld, wordt de Maximum Hartslag (MHR) bijgesteld, alsmede de boven- en onderlimiet voor de doelzone van zowel de Timer- als de Stopwatchmodus.

ACTIVITEITSNIVEAU

Het activiteitsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting over de hoeveelheid trainingsarbeid die u normaal gesproken verricht.

ACTIVITEITSNIVEAU	BESCHRIJVING
0	Laag – U doet weinig aan geplande recreatieve sport of training.
1	Medium – U doet regelmatig aan lichte fysieke oefening (zoals golfen, paardrijden, tafeltennis, calisthenics, bowlen, gewichtheffen of turnen) 2-3 maal per week, in totaal 1 uur per week.
2	Hoog – U doet vaak en actief aan zware fysieke training (zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen, of touwspringen) of aan zware aerobische sport (zoals tennis, basketbal of handbal).

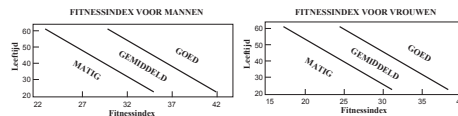
OVER DE FITNESSINDEX

FITNESSINDEX

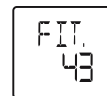
Uw horloge genereert een fitnessindex aan de hand van uw aerobische fitheid. Deze index is afhankelijk van de capaciteit van uw lichaam om zuurstof aan de actieve spieren te leveren tijdens een training. Het wordt vaak afgemeten aan de zuurstofopname (VO2 Max), wat de grootste hoeveelheid zuurstof is die gebruikt kan worden tijdens een steeds zwaarder wordende training. De longen, het hart, het bloed, het

bloedvatstelsel en de actieve spieren zijn allemaal factoren in het bepalen van de VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Zie de onderstaande tabellen om een overzicht te krijgen van de fitnessindex:



FITNESSINDEX BEKIJKEN



Uw fitnessindex wordt weergegeven net nadat u het gebruikersprofiel hebt ingevoerd. Of u kunt uw fitnessindex weergegeven door op **MEM** te drukken terwijl uw gebruikersprofiel wordt getoond (alle gegevens in het gebruikersprofiel moet eerst ingevuld worden).

OVER HET SMART TRAINING PROGRAM (TIMERMODUS)

Het Smart Training Program stelt u in staat de trainingsprogramma's effectief te voltooien. Het begeleidt u van het opwarmen tot het einde van uw trainingsprogramma. Behalve het controleren van u



hartslag en een waarschuwingssalarm geven wanneer u buiten de ingestelde onder- / bovenhartslagsgrens komt, stelt het programma u in staat om de gebruikte calorieën bij te houden.

Verschillende activiteiten trainen het lichaam op een verschillende manier en helpen u een verscheidenheid aan fitnessdoelen te bereiken. Om in deze verschillende eisen te voorzien, kan het Smart Training Program op verschillende soorten training worden ingesteld. Als u bijvoorbeeld hardloopt, zullen de instellingen anders zijn dan wanneer u een training met gewichten doet.

Ook zal de trainingslengte variëren. Daarom kunt u de trainingstimer op de door u gewenste tijd instellen.

NB Zodra u een gebruikersprofiel heeft ingesteld, worden uw onder- en bovenhartslagsgrens automatisch bijgesteld. U kunt de waarden echter handmatig wijzigen als de automatisch ingestelde grenswaarden u niet bevallen. Als u het doelactiviteitsniveau van uw training wijzigt, worden de onder- / bovenhartslagsgrens automatisch bijgesteld.

DOELACTIVITEITSNIVEAUS

Er zijn 3 doelactiviteitsniveaus:

DOELACTIVITEIT	MHR*%	BESCHRIJVING
0 Gezondheid op peil houden	65-78%	Dit is het laagste doelactiviteitsniveau. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
1 Aerobische Training	65%-85%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
2 Anaerobische Training	78-90%	Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

* MHR = Maximum Hartslag

MAXIMUM / ONDER- / BOVENGRENS HARTSLAG

Voordat u aan een trainingsprogramma begint en om maximale gezondheidsvoordelen uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

- Maximale hartslag (MHR)
- Ondergrens hartslag
- Bovengrens hartslag

Dit apparaat is voorzien van een trainingsprogramma om uw MHR te bepalen, waarvan u de boven- en ondergrenzen automatisch worden afgeleid tijdens het trainingsproces. Of u kunt ze handmatig berekenen en uw boven- en ondergrens instellen aan de hand van de volgende richtlijnen:

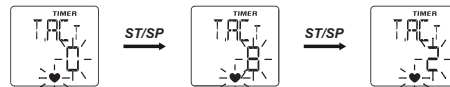
MHR	MHR = 220 - leeftijd
ONDERGRENS	MHR x laagste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is 0. Ondergrens = MHR x 65%
BOVENGRENS	MHR x hoogste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is 0. Bovengrens = MHR x 78%

HET SMART TRAINING PROGRAM GEBRUIKEN

Zodra u alle instellingen van uw gebruikersprofiel hebt ingevoerd, moet u de doelactiviteit en de trainingstijd instellen om ervoor te zorgen dat het Smart Training Program uw trainingsprestaties effectief kan bijhouden.

NB De calorieënteller zal niet beschikbaar zijn tijdens het trainingsprogramma als u uw gebruikersprofiel niet volledig hebt ingevoerd.

NB U kunt het Smart Training Program niet gebruiken als de stopwatch aan staat.



1. Druk **MODE** om naar de Timermodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is doelactiviteit, onder- en bovengrens hartslag, waarschuwing AAN / UIT, uren timer, minuten timer.



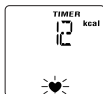
6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

TAAK	INSTRUCTIE
Start / stop timer	Druk ST / SP / + .
Stop / reset timer	Houd ST / SP / + ingedrukt. Zodra u het aftellen van een timer stop zet (trainingsprogramma), kunt u de timer niet hervatten, tenzij u de timer reset (trainingsprogramma). U kunt hem alleen herstarten voor een nieuwe trainingssessie.

NB "TIMER" verschijnt wanneer u in het timerscherm bent, of wanneer de timer op de achtergrond loopt.

NB () zal knipperen wanneer u buiten uw onder- of bovenhartslaggrens komt.

BEKIJKEN VAN GEGEVENS TIJDENS HET SMART TRAINING PROGRAM



Tijdens de trainingsperiode, drukt u op **SET** om de verbrande calorieën te bekijken.

NB U kunt de stopwatch niet gebruiken als het Smart Training Program aan staat. De functies van trainingsprogramma en stopwatch kunnen alleen apart van elkaar gebruikt worden.

GEGEVENS SMART TRAINING PROGRAM BEKIJKEN

Wanneer het Smart Training Program gepauzeerd of voltooid is, druk u op **MEM** om de volgende gegevens te bekijken:

DE LENGTE VAN DE TRAININGSTIJD BINNEN DE TRAININGSZONE	TOTALE TRAININGSTIJD EN GEMIDDELTE HARTSLAG	VERBRANDE CALORIEËN

HARTSLAGALARM

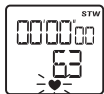
Wanneer het hartslagalarm geactiveerd is, krijgt u een geluidsalarm, knipperende hartslaggegevens en een omhoog of omlaag staande pijl om aan te geven welke grens u hebt doorbroken.

STOPWATCHMODUS (CHRONO)

De stopwatchfunctie is vooral handig als u wilt meten hoe lang een activiteit duurt, of wanneer u wilt meten hoe lang u ergens over doet en of u sneller wordt met de tijd.

Om optimaal gebruik te maken van de stopwatchfunctie, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen. Als u het gebruikersprofiel niet (volledig) heeft ingesteld, kunt u geen gebruik maken van de calorieënteller.

Om de stopwatch in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is doelactiviteit, onder- en bovengrens hartslag, waarschuwing AAN / UIT.
6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.



Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan. U kunt nu de volgende functies gebruiken:

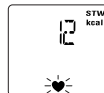
TAAK	INSTRUCTIE
Start stopwatch	Druk ST / SP / +
Pauzeer / hervat stopwatch	Druk ST / SP / +
Stop / wis stopwatch	Houd ST / SP + ingedrukt.

NB De stopwatch begint te meten in min:sec:1/100 sec. Na 59 minuten, verandert het scherm naar uur: min:sec.

NB U kunt het Smart Training Program niet gebruiken als de stopwatch aan staat.

NB () zal knipperen wanneer u buiten uw onder- of bovenhartslaggrens komt.

GEGEVENS BEKIJKEN TERWIJL STOPWATCH AAN STAAT



Wanneer de stopwatch loopt, drukt u **SET** om de verbrande calorieën te bekijken.



NB Met uitzondering van het Smart Training Program, zal de stopwatch op de achtergrond door blijven lopen tijdens alle functies. "STW" zal knipperen om aan te geven dat de stopwatch nog actief is.

STOPWATCHGEGEVENS BEKIJKEN

Wanneer de stopwatch gepauzeerd of voltooid is, druk u **MEM** om de volgende gegevens te bekijken:

DE LENGTE VAN DE TRAININGSTIJD BINNEN DE TRAININGSZONE	TOTALE TRAININGSTIJD EN GEMIDDELTE HARTSLAG	VERBRANDE CALORIEËN

TRAININGSINFORMATIE

HOE DE HARTSLAGMETER U HELPT

Een hartslagmeter is het belangrijkste gereedschap voor cardiovasculaire gezondheid en een ideale trainingspartner. Het stelt u in staat resultaten te zien en bij te houden. Dit helpt u uw vroegere prestaties te beoordelen, uw training te maximaliseren en aan te passen aan uw toekomstige trainingsprogramma om uw doelen op een veiligere en effectievere wijze te behalen. Terwijl u traint, vangt de borstriem uw

hartslag op en stuurt de gegevens naar het horloge. Nu blijft kunt u de hoogte van uw hartslag bekijken en kunt u uw prestaties gaan volgen aan de hand van uw hartslaggegevens. Hoe fitter u wordt, hoe minder werk uw hart hoeft te doen en hoe meer uw hartslag omlaag zal gaan. Dit komt door het volgende:

- Uw hart pompt bloed naar uw longen voor zuurstof. Vervolgens gaat het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. De zuurstof wordt gebruikt als brandstof en het bloed verlaat de spieren en gaat terug naar de longen en zo begint het proces opnieuw. Als u fitter wordt, kan uw hart meer bloed pompen per slag. Hierdoor hoeft uw hart minder vaak te kloppen om de nodige zuurstof naar de spieren te krijgen.

TRAININGSTIPS

Om het maximale profijt van uw trainingsprogramma te hebben, en om uw veiligheid te waarborgen, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Start met een duidelijk trainingsdoel, bijvoorbeeld gewicht verliezen, fit blijven, gezondheid verbeteren of aan een wedstrijd meedoen.
- Selecteer een trainingsactiviteit die u bevalt, en varieer uw trainingsactiviteit om verschillende spiergroepen te trainen.
- Begin langzaam, en vergroot de intensiteit langzaam naarmate u fitter wordt. Train regelmatig. Om een gezond cardiovasculair systeem te hebben, wordt aangeraden drie maal per week een training te doen van 20-30 minuten.
- Doe ten minste vijf minuten opwarmen en herstel voor en na een training.
- Om simpelweg uw gezondheid op peil te houden gebruikt u de laagste trainingsintensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
- Aerobische training vergroot uw kracht en uithoudingsvermogen. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan langer worden volgehouden.
- Anaerobische training vergoot uw snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet erg lang worden volgehouden.

- Meet uw hartslag na de training. Herhaal deze procedure vervolgens drie minuten. Als uw hartslag niet terug is op zijn ruststand, traint u wellicht te hard.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens een intensief trainingsprogramma te beginnen.

SPECIFICATIES

TYPE	BESCHRIJVING
KLOK	
Tijdformaat	12 / 24 uur
Datumformaat	DD / MM of MM / DD en dagen van de week
Jaarformaat	2001-2050 (auto-kalender)
Tijdzone	(+) 23 tot (-) 23 uur
Stopwatch	00:00:00-99:59:59 (uur:min:sec)
Alarm	Dagelijks alarm, hartslagalarm
STOPWATCH	
Stopwatch	99 : 59 : 59 (UU : MM : SS)
Resolutie	1/100 sec
SMART TRAINING PROGRAM	
Trainingstimer	00:50 tot 99:59 (standaard 00:30) (uur:min)
BIJHOUDEN VAN PRESTATIES	
Hartslag (HS) alarm	Geluid / visueel
Meetbereik HS	30 tot 240 spm (slagen per minuut)



Instelbereik ondergrens HS	30 tot 240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik bovengrens HS	30 tot 240 spm (slagen per minuut)
Calorieberekening	0 tot 9,999 kcal
ZENDEN	
Bereik	62,5 cm (25 inch) – kan afnemen naarmate batterij zwakker wordt

WATERDICHT

Horloge	Zonder gebruik van knoppen tot 30 meter (ongev. 100 voet)
Borstriem	Spatwaterdicht

STROOM

Horloge	1 x CR2032 3V lithium batterij
Borstriem	1 x CR2032 3V lithium batterij

GEBRUIKSOMGEVING

Gebruikstemperatuur	5°C tot 40°C (41°F tot 104°F)
Opslagtemperatuur	-10°C tot 70°C (14°F tot 158°F)

WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken. Deze waarschuwingen bieden belangrijke veiligheidsinformatie en dienen te allen tijde in acht te worden genomen.

- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon.

- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.
- Reinig het horloge en de borstriem grondig na elke trainingssessie. Berg de apparaten nooit nat op.
- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek om het apparaat schoon te maken. Krassende reinigingsmiddelen kunnen de plastic onderdelen en de elektronische circuits van het apparaat beschadigen.
- Druk nooit knoppen in met natte vingers, onder water of in hevige regen, want hierdoor kan water in de elektrische circuits komen.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dergelijke behandeling kan fouten veroorzaken, de levensduur van het apparaat bekorten, de batterijen beschadigen, of onderdelen vervormen.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.

- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding. Gebruik nooit verschillende types of oude en nieuwe batterijen door elkaar.

BUITENACTIVITEITEN EN ACTIVITEITEN IN (DE BUURT VAN) WATER

Het horloge is waterdicht tot 30 meter. De borstriem is spatwaterdicht en kan niet in het water gebruikt worden.

Wanneer u het horloge gebruikt voor activiteiten in en om het water, houd dan de volgende regels in acht:

- Druk geen knoppen in met natte vingers of onder water. U moet alle functies instellen voordat u het water in gaat.
- Was na gebruik af met water en milde zeep.
- Gebruik niet in heet water.

TIPS OM UW HORLOGE IN GOEDE STAAT TE HOUDEN

Houd uw horloge waterdicht! Blijf uit de buurt van chemicaliën (benzine, chloor, parfum, alcohol, haarsprays, etc.). Was af na gebruik. Stel niet bloot aan hitte. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.



NL

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU-CONFORMITEITS VERKLARING

Hierbij verklaart **Oregon Scientific** dat Smartheart Hartslagmeter SE190 in overeenstemming is met EMC richtlijn 89/336/CE.

Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.





Relógio Monitor de Frequência Cardíaca
SMARTHEART SE190
Modelo: SE190

MANUAL DO USUÁRIO

INNEHÄLL

Introdução	2
Características principais	2
Relógio	2
Tela lcd	3
Para começar	4
Desembalando o relógio	4
Pilhas	4
Usando a cinta peitoral e o relógio	5
Transmissão do sinal	6
Alternando os modos principais	7
Modo relógio	7
Ajuste do relógio	7
Modo de exibição do relógio	8
Modo segunda zona horária	8
Modo alarme	8
Ajuste do alarme	8
Ativando / desativando o alarme	8
Desligando o som do alarme	8
Modo usuário	9
Nível de atividade	9

Sobre o índice de aptidão	10
Índice de aptidão	10
Verificando o índice de aptidão	10
Sobre o programa de treino	10
inteligente (modo timer)	11
Níveis de atividade alvo	11
Cálculo do limite da frequência cardíaca superior / inferior / máxima	11
Utilizando o programa de treino inteligente	12
Verificando dados enquanto o programa de treino inteligente está em funcionamento	13
Verificando registros do programa de treino inteligente	13
Alerta de frequência cardíaca	13
Modo cronômetro (chrono)	13
Verificando dados enquanto o cronômetro está em funcionamento	14
Verificando registros do cronômetro	14
Informação sobre treino	15
Como o monitor de frequência cardíaca pode ajudá-lo	15
Dicas para o treino	15
Especificações	16
Avisos	17
Atividades aquáticas e ao ar livre	18
Dicas para manter seu relógio em boa forma	18
Sobre a Oregon Scientific	18
CE-Declaração de conformidade	18

INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar o Monitor de Frequência Cardíaca SmartHeart SE190 da Oregon Scientific™ (Modelo SE190) como seu produto de aptidão física preferido.

Este aparelho de precisão inclui as seguintes características:

- Monitor de frequência cardíaca com transmissão sem fio entre relógio e cinta peitoral.
- Sistema de monitoração da frequência cardíaca ao se encontrar acima ou abaixo do limite cardíaco superior e inferior.
- Alerta visual ou sonoro para parâmetros cardíacos durante o treino.
- Memória que armazena os valores de frequência cardíaca durante o exercício.
- Programa de Treino Inteligente – permite a conclusão dos ciclos de exercício de forma efetiva.
- Exibe o consumo de calorias durante e após o exercício.
- Perfil do exercício – calcula sua frequência cardíaca limite para treino.
- Perfil do usuário – para calcular seu índice de aptidão.
- Cronômetro.
- Relógio, calendário e alarme.

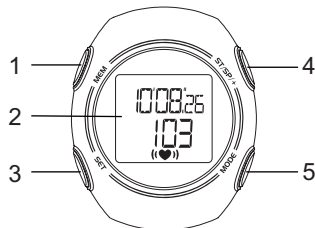
- Zona horária dupla.
- Cinta peitoral incluída
- Relógio – resistente a água até 30 metros.
- Cinta peitoral – a prova de respingos.

IMPORTANTE O uso do relógio SE190 tem apenas finalidades esportivas e não está destinado a substituir a opinião médica.

Este manual contém importante informação sobre segurança e cuidados e fornece instruções passo-a-passo para o uso deste produto. Leia todo o manual e guarde-o em lugar seguro, caso seja necessário consultá-lo futuramente.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

RELÓGIO

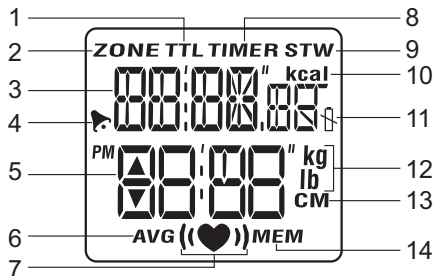




POR

1. **MEM:** Exibe registros de treino
2. Tela LCD
3. **SET:** Pressione para entrar no modo de ajuste ou para passar ao item de ajuste seguinte; exibe as calorias consumidas durante o treino.
4. **ST / SP / +:** Monitora o programa de treino e o cronômetro ou altera um valor no modo de ajuste
5. **MODE:** Altera o modo de operação

TELA LCD



1. **TTL:** Tempo total
2. **ZONE:** 2ª Zona horária
3. Números menores: Mostra a data / mês / dia da semana / timer / cronômetro / itens do sub-menu
4. **Alarma diário**
5. Números maiores: Mostra a hora atual / hora do alarme / zona horária / itens do menu / frequência cardíaca
6. **AVG:** Exibe a frequência cardíaca média
7. **♥** : Ícone de frequência cardíaca; **((♥))** : Alerta visual da zona alvo de frequência cardíaca está fora de alcance
8. **TIMER:** Timer
9. **STW:** Modo cronômetro
10. **kcal** : Exibe o consumo de caloria
11. **♻** : Estado da pilha
12. **kg / lb**: Unidade de peso
13. **CM** : Unidade de altura em centímetros
14. **MEM** : Memória exercício

PARA COMEÇAR

DESEMBALANDO O RELÓGIO

Ao desembalar seu Monitor de Frequência Cardíaca SmartHeart SE190, certifique-se de guardar todo o material de embalagem em lugar seguro, caso seja necessário, futuramente, transportar ou devolver o produto para reparos.

A embalagem contém:

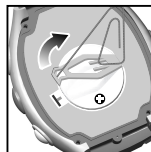
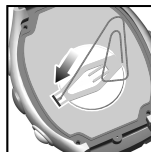
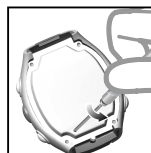
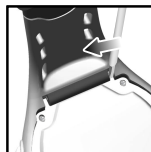
- Relógio monitor de frequência cardíaca
- Cinta peitoral
- 2 pilhas de Lítio CR2032

NOTA Não disponha deste produto em lixo municipal coletivo. É necessária a coleta deste tipo de material separadamente para tratamento especial.

PILHAS

O aparelho utiliza uma pilha de lítio CR2032 para o relógio receptor e uma para a cinta peitoral de frequência cardíaca. Ambas acompanham o aparelho. Quando a pilha do relógio receptor estiver fraca, o ícone  se acende.

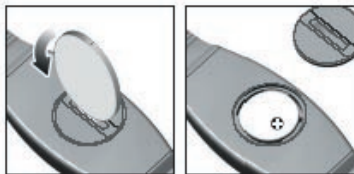
Para substituir a pilha do relógio:



1. Vire o relógio de forma que a parte traseira esteja voltada para você.
2. Separe a pulseira do relógio como indicado.
3. Utilizando uma pequena chave de fenda, retire os quatro parafusos que prendem a parte traseira do relógio.
4. Retire a parte traseira do relógio, colocando-a de lado.
5. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
6. Retire a pilha esgotada.
7. Coloque uma pilha nova com o lado positivo (+) voltado para cima.
8. Recoloque o clipe da pilha.
9. Recoloque a parte traseira e os parafusos.



Para substituir a pilha da cinta peitoral:



1. O compartimento da pilha está localizado na parte de trás da cinta peitoral.
2. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
3. Retire a pilha esgotada.
4. Coloque uma pilha nova com o lado positivo (+) voltado para cima.
5. Recoloque a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura.

IMPORTANTE

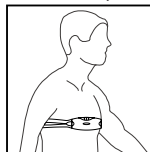
- Pilhas recarregáveis e não-recarregáveis devem ser descartadas adequadamente. Para isso, são fornecidos recipientes especiais para coleta de pilhas recarregáveis e não-recarregáveis nos centros de coleta comum.

- Se engolidas, as pilhas são extremamente perigosas! Assim, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, procure auxílio médico imediato.
- As pilhas que acompanham este produto não devem ser recarregadas, reativadas por qualquer meio, desmontadas, nem expostas ao fogo; evite também curto-circuito nos terminais.

USANDO A CINTA PEITORAL E O RELÓGIO

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral é usada para medir a frequência cardíaca e transmitir os dados para o relógio. Para usar a cinta peitoral:



1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Prenda a cinta peitoral ao redor do peito. Para garantir um sinal de frequência cardíaca preciso, ajuste a cinta até que esteja colocada confortavelmente abaixo dos músculos peitorais.

DICAS

- A posição da cinta peitoral afeta seu desempenho. Mova a cinta peitoral a fim de que seja colocada

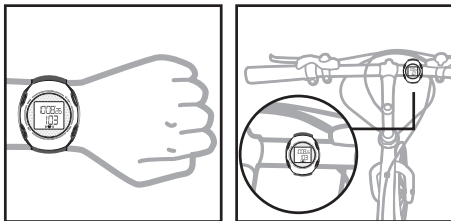


acima do coração. Evite áreas com excesso de pelos.

- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de frequência cardíaca durante 5 minutos, o aparelho receptor será desligado.

RELÓGIO



É possível usar o relógio receptor no pulso ou prendê-lo na bicicleta ou em outro aparelho de exercício físico. Observe que pode ser necessário colocar uma espuma entre o relógio e o guidão da bicicleta para uma instalação perfeita.

TRANSMISSÃO DO SINAL

O alcance máximo de transmissão da cinta peitoral e do relógio é de 62,5 cm (25 polegadas). O ícone ♥ pisca quando o relógio recebe um sinal da cinta peitoral.

Caso o sinal esteja fraco (isto é, o relógio monitor de frequência cardíaca apenas indica "0") ou seja interrompido por interferência no ambiente, siga as instruções abaixo para identificar e resolver a situação:

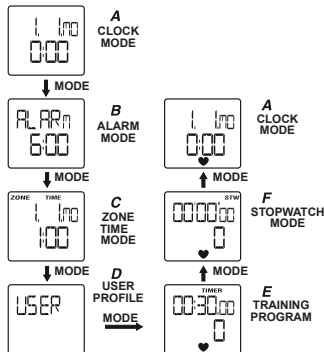
- Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
- Reajuste a posição da cinta peitoral.
- Verifique se as almofadas condutoras estão suficientemente úmidas para garantir um contato firme.
- Verifique as pilhas. O alcance da transmissão pode ser afetado por pilhas fracas ou esgotadas.

ATENÇÃO Interferência no sinal pode causar uma leitura da frequência cardíaca incorreta ou instável. Interferência no sinal pode ocorrer devido a distúrbios eletromagnéticos. Eles podem ocorrer próximos a cabos de alta tensão, sinais de trânsito, fios elétricos em estradas de ferro, fios de ônibus elétricos ou bondes, televisões, motores de carro, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou ao passar por portões elétricos de segurança.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de frequência cardíaca durante 5 minutos, o aparelho receptor será desligado.



ALTERNANDO OS MODOS PRINCIPAIS



Existem 6 modos principais de funcionamento: relógio, alarme, segunda zona horária, perfil do usuário, programa de treinamento e cronômetro. Pressione **MODE** para alternar os modos.

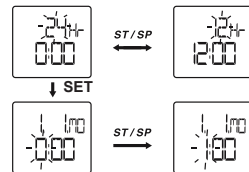
NOTA O Cronômetro e o Timer não podem funcionar ao mesmo tempo. Se, após utilizar o Timer, o usuário não zerá-lo, não será possível visualizar a tela do Cronômetro e vice-versa.

Os modos estão descritos nas seções a seguir.

MODO RELÓGIO

AJUSTE DO RELÓGIO

O relógio de tempo real é o ajuste padrão. Para ajustar o relógio de tempo real:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Relógio.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.

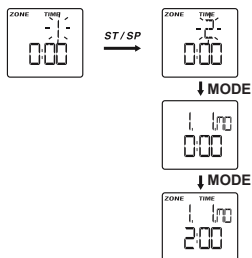
3. Pressione **ST / SP / +** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: formato 12 / 24 horas, hora, minuto, segundo, formato data, ano, mês, data e segunda hora horária.
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

NOTA O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos; assim, não é necessário ajustar os dias da semana e datas mensalmente.

MODO DE EXIBIÇÃO DO RELÓGIO

É possível alterar a segunda zona horária no Modo de Exibição do Relógio.

MODO SEGUNDA ZONA HORÁRIA



O modo segunda zona horária é útil para controlar a hora em uma zona horária diferente. A zona horária é ajustada utilizando-se o mesmo procedimento do relógio de tempo real.

Pressione **MODE** para entrar na segunda zona horária.

MODO ALARME

AJUSTE DO ALARME

Para ajustar o alarme:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Alarme.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é hora e minuto.

ATIVANDO / DESATIVANDO O ALARME

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Alarme.
2. Pressione **SET** para ativar ou desativar o alarme. O ícone  aparece quando o alarme está ativado e soa à mesma hora todos os dias.

DESLIGANDO O SOM DO ALARME

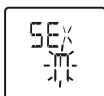
Pressione qualquer tecla para desligar o som do alarme, que ainda estará ativo e voltará a soar novamente no dia seguinte, a menos que a função seja desativada.



MODO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que o relógio oferece, configure o perfil do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão. Este cálculo juntamente com as calorias consumidas ajudarão o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para ajustar o perfil do usuário:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Usuário.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Press **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: sexo, idade, unidade de peso, peso, unidade de altura, altura e nível de atividade (0-2).
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

Ao completar seu perfil do usuário, um índice de aptidão aparecerá no relógio. Consulte a seção "Sobre o Índice de Aptidão" para informação adicional.

NOTA É necessário configurar o perfil do usuário a fim de utilizar a função de contagem de caloria.

NOTA Se o sexo ou idade for ajustado, a Frequência Cardíaca Máxima (MHR) será atualizada, bem como o limite superior e inferior da zona alvo para o Modo Timer e Cronômetro.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

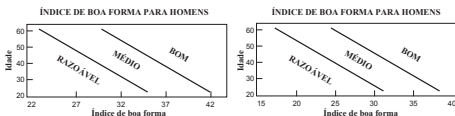
NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
0	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
1	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
2	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

SOBRE O ÍNDICE DE APTIDÃO

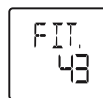
ÍNDICE DE APTIDÃO

Seu relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Quanto maior for o índice, melhor será seu preparo físico. Consulte o quadro abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:



VERIFICANDO O ÍNDICE DE APTIDÃO



Seu índice de aptidão será exibido após inserir o perfil do usuário. Ou é possível exibir seu índice de aptidão pressionando **MEM** enquanto o perfil do usuário é exibido (todos os dados do perfil do usuário devem ser primeiramente inseridos).

SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (MODO TIMER)

O Programa de Treino Inteligente permite o usuário concluir os ciclos de exercício de forma eficiente. Ele guiará o usuário desde o aquecimento até o fim do programa de exercícios. Além de monitorar a frequência cardíaca e alertá-lo sempre que sair da faixa limite de frequência cardíaca superior / inferior selecionada, o programa permite que o usuário verifique as calorias consumidas.

Diferentes atividades exercitam o corpo de forma diferente e ajudam a atingir diversos objetivos em matéria de aptidão física. Para acomodar essas diferenças o Programa de Treino Inteligente pode ser ajustado a fim de se adequar às diferentes atividades físicas.

Por exemplo, se estiver correndo, a configuração será provavelmente diferente da usada ao realizar atividades para controle de peso.



O tempo necessário para conclusão de um exercício também variará. Por essa razão, é possível alterar o timer para exercício a fim de adequar às suas necessidades.

NOTA Após configurar seu perfil do usuário, o limite de frequência cardíaca superior e inferior será configurado automaticamente. Entretanto, é possível alterar manualmente esse limite, caso o ajuste automático não seja adequado. Se o nível de atividade alvo for alterado, a frequência cardíaca máxima e superior / inferior será atualizada automaticamente.

NÍVEIS DE ATIVIDADE ALVO

Existem 3 níveis de atividade alvo:

ATIVIDADE ALVO	MHR*%	DESCRIÇÃO
0 Manutenção da saúde	65-78%	Este é o nível de atividade alvo mais baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cardíaco vascular.
1 Exercício aeróbico	65%-85%	Fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo.

2	Exercício anaeróbico	78-90%	Produz velocidade e força. Trabalha acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo.
---	----------------------	--------	---

* MHR = Frequência Cardíaca Máxima

CÁLCULO DO LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA SUPERIOR / INFERIOR / MÁXIMA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca

O aparelho está equipado com um programa de treino para determinar sua MHR, a partir da qual os limites superior e inferior são configurados automaticamente durante o processo de treino. Também é possível calcular manualmente e configurar os limites superior e inferior, utilizando o seguinte como referência:

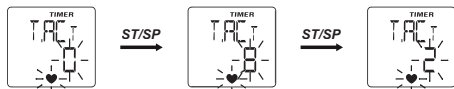
MHR	MHR = 220 - idade
LIMITE INFERIOR	MHR x % inferior da atividade alvo. E.g. Atividade alvo é 0 Limite Inferior = MHR x 65%
LIMITE SUPERIOR	MHR x % superior da atividade alvo. E.g. Atividade alvo é 0 Limite Superior = MHR x 78%

UTILIZANDO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Após inserir todos os ajustes do perfil do usuário, é necessário configurar a atividade alvo e o tempo do exercício para seu treino, a fim de que o Programa de Treino Inteligente monitore seu desempenho físico de forma eficiente.

NOTA O contador de caloria não estará disponível durante o treino se a configuração do perfil do usuário não estiver completa.

NOTA Não é possível usar o Programa de Treino Inteligente se o cronômetro estiver em funcionamento.



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Timer.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: atividade alvo, limite inferior e superior da frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO, hora do timer, minuto do timer.
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

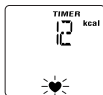
TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar / parar o timer	Pressione ST / SP / +.
Parar / zerar o timer	Pressione e mantenha pressionado ST / SP / +. Ao parar qualquer timer de contagem regressiva (programa de treino) não é possível reiniciá-lo (programa de treino). Apenas é possível reiniciá-lo para outra sessão de treino.

NOTA "TIMER" aparece quando o usuário estiver na tela timer, ou quando o timer estiver em funcionamento, como fundo.



NOTA (()) piscará quando o usuário exceder o limite superior ou inferior de frequência cardíaca.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ESTÁ EM FUNCIONAMENTO



Durante o período de treino, pressione **SET** para verificar as calorias consumidas.

NOTA O Cronômetro e o Programa de Treino Inteligente não podem funcionar ao mesmo tempo. Estas duas funções apenas funcionam separadamente.

VERIFICANDO REGISTROS DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Ao pausar ou concluir o Programa de Treino Inteligente, pressione **MEM** para verificar os seguintes registros:

DURAÇÃO DO TEMPO DE EXERCÍCIO DENTRO DA ZONA DE TREINO	TEMPO TOTAL DE EXERCÍCIO E FREQUÊNCIA CARDÍACA MÉDIA	CALORIAS CONSUMIDAS

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Quando o alerta de frequência cardíaca é ativado, um sinal sonoro tocará; a leitura da frequência cardíaca e uma seta para cima ou para baixo também piscarão na tela, a fim de indicar a frequência cardíaca cujo limite foi ultrapassado.

MODO CRONÔMETRO (CHRONO)

A função cronômetro é particularmente útil para ser usada quando o usuário não está certo acerca da duração de uma atividade, ou quando ele deseja conhecer o tempo necessário para completar uma tarefa, bem como seu desempenho no decorrer do tempo.

Para tirar o máximo proveito da função cronômetro, complete o perfil do usuário. Caso o perfil não esteja configurado, não será possível utilizar a função de contagem de caloria.

Para ajustar o cronômetro:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Cronômetro.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.

Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.

4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: atividade alvo, limite inferior e superior de frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO.
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

Pressione **MODE** para navegar ao Modo Cronômetro. Agora é possível executar as seguintes funções:

TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / +
Pausar / reiniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / +
Parar / zerar o cronômetro	Pressione e mantenha pressionado ST / SP / +

NOTA O cronômetro inicia a contagem em min:seg: 1/100 seg. Após 59 minutos, a tela mudará para hrs: min:seg.

NOTA Não é possível usar o Programa de Treino Inteligente quando o cronômetro estiver em funcionamento.

NOTA (()) piscará quando o usuário exceder o limite superior ou inferior de frequência cardíaca.



VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O CRONÔMETRO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO



Quando o cronômetro estiver em funcionamento pressione **SET** para verificar as calorias consumidas.

NOTA Com a exceção do Programa de Treino Inteligente, o cronômetro continuará a funcionar, como fundo, juntamente com outras funções. "STW" piscará a fim de indicar que o cronômetro ainda está em funcionamento.

VERIFICANDO REGISTROS DO CRONÔMETRO

Ao pausar ou concluir o treino com cronômetro, pressione **MEM** para verificar os seguintes registros:

DURAÇÃO DO TEMPO DE EXERCÍCIO DENTRO DA ZONA DE TREINO	TEMPO TOTAL DE EXERCÍCIO E FREQUÊNCIA CARDÍACA MÉDIA	CALORIAS CONSUMIDAS



INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

Um monitor de frequência cardíaca é a ferramenta mais importante na saúde cárdio vascular e é um aparelho ideal para treinamento. Ele permite que o usuário veja e monitore resultados, ajudando-o a avaliar seu desempenho passado, render ao máximo seu treinamento e adaptar seu programa de exercício físico futuro, a fim de atingir seus objetivos de forma segura e mais eficaz.

Ao exercitar, a cinta peitoral recolhe sua frequência cardíaca, enviando-a para o relógio. Agora você pode ser informado sobre sua frequência cardíaca e começar a monitorar seu desempenho com base nas leituras da frequência cardíaca. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração necessitará fazer menos esforço e a velocidade de sua frequência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para seus pulmões a fim de obter oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio passará para seus músculos. O oxigênio é usado como combustível e o sangue sai dos músculos e retorna aos pulmões para começar outra vez o processo. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração é capaz de bombear mais sangue a cada batida. Em consequência, seu coração não tem de bater com tanta frequência para enviar o oxigênio necessário a seus músculos.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que exercita de forma segura, observe as seguintes orientações:

- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a forma física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo do exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhora. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cárdio vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- A zona de manutenção da saúde possui o mais baixo nível de intensidade física. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cárdio vascular.
- A zona de exercício aeróbico fortalece e aumenta a resistência. Ele trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo.

- A zona de exercício anaeróbico produz velocidade e força. Ele trabalha acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo.
- Meça seu pulso após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
RELÓGIO	
Formato da hora	12 hr / 24 hr
Formato da data	DD / MM ou MM / DD e dias da semana
Formato do ano	2001-2050 (auto-calendário)
Zona horária	(+) 23 a (-) 23 h
Cronômetro	00:00:00-99:59:59 (hrs:min:seg)
Alarme	Alarme diário, alarme da zona de frequência cardíaca
CRONÔMETRO	
Cronômetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1/100 seg

PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Timer de exercício	00:05 a 99:59 (padrão 00:30) (hr:min)
--------------------	--

AValiação DO DESEMPENHO

Alarme de frequência cardíaca (HR)	Sonoro / visual
Variação de medida da HR	30 a 240 bpm (batidas por minuto)
Variação ajustável da HR inferior	30 a 240 bpm (batidas por minuto)
Variação ajustável da HR superior	80 a 240 bpm (batidas por minuto)
Cálculo de calorias	0 a 9,999 kcal

TRANSMISSÃO

Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir quando as pilhas estão fracas
---------	--

RESISTÊNCIA A ÁGUA

Relógio	30 m (aprox. 100 pés) (sem pressionar as teclas)
Cinta peitoral	A prova de respingos

ALIMENTAÇÃO

Relógio	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V
Cinta peitoral	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V

OPERATING ENVIRONMENT

Temperatura de funcionamento	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	-10°C a 70°C (14°F a 158°F)



AVISOS

Para assegurar o uso correto e seguro de seu produto, leia esta seção e todo o manual do usuário antes de usar o aparelho. Estas orientações fornecem importante informação sobre segurança e devem ser sempre observadas.

- Este aparelho é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário reparar o produto.
- Não toque o circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Não use a cinta peitoral em aviões e hospitais. O uso de aparelhos de rádio frequência podem causar mau funcionamento em dispositivos de controle ou outros equipamentos.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Verifique as funções principais caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o aparelho regularmente.
- Não disponha deste produto em lixo municipal coletivo. É necessária a coleta deste tipo de material separadamente para tratamento especial.

- Limpe completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca guarde os produtos ainda molhados.
- Use um pano macio e úmido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- Evite pressionar as teclas com os dedos molhados, na água, ou em chuva forte, pois isso pode permitir a entrada d'água no circuito elétrico.
- Não submeta o aparelho a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o aparelho à luz solar direta por longos períodos, pois isso pode resultar em mau funcionamento, diminuição da duração do circuito eletrônico, pilhas e peças danificadas.
- Não toque nos componentes internos. A não observação desta orientação anulará a garantia do produto, podendo causar danos. O aparelho não contém peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Evite que objetos duros arranhem a tela LCD, causando desta forma danos.
- Substitua as pilhas esgotadas por novas, conforme especificado neste manual. Não misture pilhas novas e usadas, nem pilhas de tipos diferentes.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é resistente a água até 30 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos e não deve ser usada em atividades debaixo d'água.

Ao usar o relógio em atividades aquáticas ou esportivas ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Não pressione as teclas debaixo d'água nem com os dedos molhados. Toda a configuração deve ser ajustada antes de entrar na água.
- Após o uso, enxague com água e sabão neutro.
- Não deve ser usado em água quente.

DICAS PARA MANTER SEU RELÓGIO EM BOA FORMA

Mantenha seu relógio resistente a água! Evite produtos químicos (gasolina, cloro, perfumes, álcool, spray para cabelo, etc.). Enxague após o uso. Diminua a exposição ao calor. Faça a manutenção anual de seu relógio em um centro de serviços autorizado.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

CE-DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Relógio Monitor de Frequência Cardíaca SmartHeart SE190 está de acordo com a EMC diretiva 89/336/CE.

Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



SMARTHEART

心率监测表

型号：SE190

使用说明书

目录

简介.....	2
主要功能.....	2
手表.....	2
液晶显示屏.....	3
开始使用.....	3
打开手表包装.....	3
电池.....	3
佩戴心跳带和手表.....	5
传输信号.....	5
切换主要模式.....	6
时钟模式.....	6
时钟设定.....	6
时钟显示模式.....	7
第二时区.....	7
闹钟模式.....	7
设定闹钟.....	7
启用/停用闹钟.....	7

关闭闹钟.....	7
用户模式.....	7
活动水平.....	8
关于体能指标.....	8
体能指标.....	8
查看体能指标.....	9
关于智能训练计划(计时器模式).....	9
目标活动水平.....	9
计算最高心率/下限/上限.....	9
使用智能训练计划.....	10
智能训练计划执行时查看资料.....	10
查看智能训练计划记录.....	11
保存记录.....	11
秒表模式(Chrono).....	11
秒表走动时查看资料.....	12
查看秒表记录.....	12
训练资讯.....	12
心率监测表如何为您服务.....	12
训练提示.....	12
规格.....	13
警告.....	14
水上与户外活动.....	14
手表保养提示.....	14
关于Oregon Scientific.....	14

简介

感谢您选购 Oregon Scientific™ 的心率监测表 (SE190)，作为您运动时监视体能之用。

本精密装置具有以下功能：

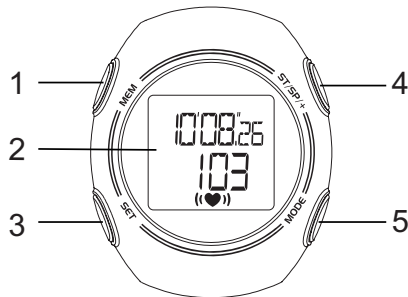
- 心率监测表以无线方式向手表传输心跳信号。
- 心率监测表可监测您的心率是否超出心率上限或下限。
- 一旦训练时超出心率极限，就发出图像和声音警示。
- 记忆会储存运动中的心率资料。
- 智能训练计划 - 协助您有效完成运动周期。
- 运动时及运动后的卡路里消耗资料。
- 运动资料 - 计算您训练时的个人心率极限。
- 用户资料 - 计算您的体能指标。
- 秒表。
- 时钟、日历和闹钟功能。
- 双时区。
- 内附心跳带。
- 手表 - 防水功能最高可达30米。
- 心跳带 - 防溅水。

重要事项：SE190仅作为运动之用，不可代替任何医疗建议。

本说明书包含重要的安全和维护资讯，并提供产品使用的操作步骤。请详细阅读本手册，并将其保存在妥善之处，以供日后参阅。

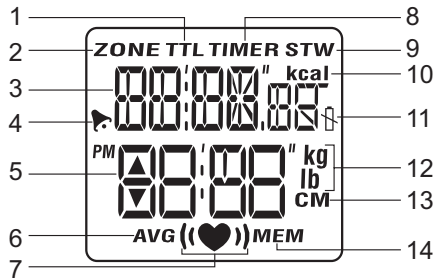
主要功能

手表



1. **记忆:**显示训练记录
2. **液晶显示屏**
3. **设定:** 按住可进入设定模式，或进入下一个设定专案；或显示训练中已消耗的卡路里。
4. **开始/停止/+:** 监视训练计划和秒表，或在设定模式中变更数值
5. **模式:** 变更操作模式

液晶显示屏



1. **TTL**: 总时间
2. **区域**: 第二时区
3. 小显示区: 显示日期/月份/星期/计时器/秒表/子功能表专案
4. : 每日闹钟
5. 大显示区: 显示当前时间/闹钟时间/时区时间/功能表专案/心率
6. **AVG**: 平均心率显示
7. : 心率图示; : 心率目标视觉警示超出范围
8. **计时器**: 计时器区
9. **STW**: 秒表模式
10. **kcal**: 卡路里消耗显示

11. : 电池状态
12. **公斤/磅**: 体重单位
13. **CM**: 以厘米作为身高单位
14. **MEM**: 运动记忆

开始使用

打开手表包装

打开智能型心率监测表 (SE190) 的包装后, 请将所有包装材料妥善放置安全之处, 以便日后运送或维修产品时使用。

本包装盒内含:

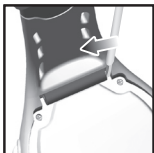
- 心率监测表
- 心跳带
- 2颗CR2032锂电池。

注: 丢弃本产品时, 不得将其视为无需分类的城市废弃物。必须对此类废弃物进行个别回收。

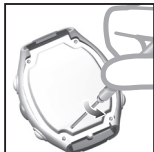
电池

接收手表使用一颗CR2032锂电池, 心跳带也使用一颗CR2032锂电池。两颗电池随产品附带。当接收手表电量低时, 画面将出现 。

更换手表电池:



1. 将手表背板朝上。
2. 如图所示解下表带。



3. 用小型螺丝起子松开固定背板的4个螺钉。
4. 取下背板放置在一旁。

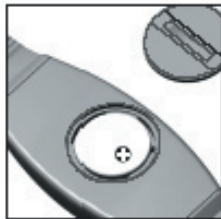


5. 使用细而钝的工具勾起扣子并拉起夹子。
6. 取出旧电池。
7. 装入新电池，+极朝上。
8. 装回电池夹。



9. 装回背板、拧紧螺钉。

更换心跳带电池：



1. 在心跳带的背面找到电池仓。
2. 用一枚硬币以逆时针方向扭转电池盖，直到发出声响并松开。
3. 取出旧电池。
4. 装入新电池，+极朝上。
5. 装回电池仓盖，然后以顺时针方向扭转，直到完全拧紧。

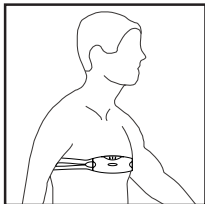
重要事项

- 非充电电池和充电电池都必须妥善废弃。社区废弃物回收中心备有专门用于收集此类电池的容器。
- 吞食电池极度危险！因此，电池和小物件应置于儿童无法触及的场所。若不慎吞食电池，应立即就医。
- 随附的电池不可充电，不得以其他任何方式使其重新放电，也不得将其拆解、投入火中或短路。

佩戴心跳带和手表

心跳带

心跳带用于计算您的心率，并将资料传输至手表。佩戴心跳带：



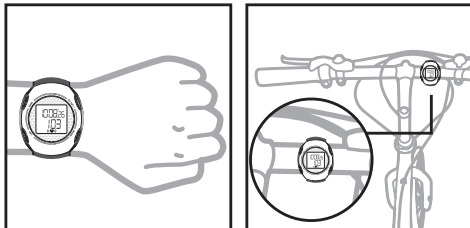
1. 将心跳带内侧的传导垫片用少量水或传导凝胶沾湿，确保紧密接触。
2. 将心跳带束住您的胸部。为获得准确的心率信号，请调整胸带，确保其紧贴于您的胸肌下方。

提示

- 心跳带佩戴的位置影响其性能。请将它沿著带箍移动，确保它位于您的心脏上方。避开胸毛浓密之处。
- 在干燥寒冷的天气，心跳带稳定发挥功能可能需要数分钟时间。这是正常现象，运动数分钟后即可得到改善。

注：若手表闲置5分钟未接收到心率信号，心率接收功能将关闭。

手表



您可将手表戴在手腕上，或系在自行车或运动器材上。请注意，您可能需要在手表和自行车把手之间放一些泡沫塑料，以便牢固地固定手表。

传输信号

心跳带和手表之间的最大传输距离约为62.5厘米(25英寸)。当手表接收皮带的信号时，❤️ 将闪烁。

若信号微弱(即手表心跳表仅显示为“0”)或信号受环境干扰，请按照以下方法确定并解决问题：

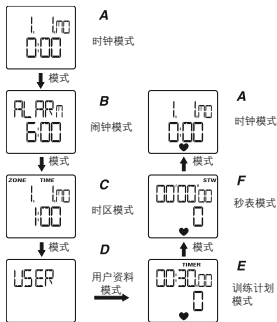
- 缩短心跳带与手表之间的距离。
- 重新调整心跳带的位置。
- 检查传导垫片是否足够湿润，以确保可靠接触。

警告 信号干扰可造成画面显示的心率读数不正确或不稳定。环境中的信号干扰可能因电磁干扰引起。这些情况可能会出现在高压线、交通信号灯、电气铁道架空线、电动公共汽车或电车线、电视、汽车马达、摩托车、电脑、某些马达驱动的健身设备、移

动电话附近，或当您走过电动安全门时。

注：若手表闲置5分钟未接收到心率信号，心率接收功能将关闭。

在主要模式之间切换



本产品共有6种主要的操作模式，分别是时钟时间、闹钟时间、第二时区、用户资料、训练计划和秒表模式。按**模式**在这些模式之间切换。

注：不可同时使用计时器和秒表。若您一直在使用计时器，并且在使用后未重置，您就无法查看主要模式中的秒表画面。对秒表的操作也是如此。

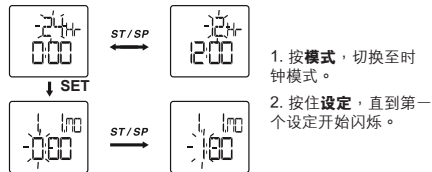
上述模式将在以下各节中进行说明。

时钟模式

设定时钟

即时时钟是手表的默认显示。

设定即时时钟：



1. 按**模式**，切换至时钟模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。

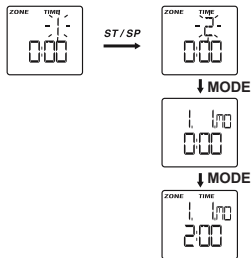
3. 按**开始/停止 / +** 变更设定。按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为12 / 24 小时格式、时、分、秒、日期格式、年、月、日期及第二时区。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

注：时钟已设定为50年自动日历。也就是说，您不必每个月重新设定星期和日期。

时钟显示模式

您可在时钟显示模式中变更第二时区及按键音。

第二时区模式



第二时区模式用于记住另一时区的时间。设定时区的步骤与设定即时时钟相同。

按**模式**进入第二时区。

闹钟模式

设定闹钟



1. 按**模式**，切换至闹钟模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。

3. 按**开始/停止** / **+** 或 **记忆/-** 变更设定。按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为小时、分钟。

启用/停用闹钟

1. 按**模式**，切换至闹钟模式。
2. 按**开始/停止** / **+**，启用或停用闹钟。闹钟启用后显示 ，并在每天设定的时间响起。

关闭闹钟声音

按任意键停止当天闹铃。闹钟仍处于启用状态，并将在第二天再次响起，直到您停用闹钟功能为止。

用户模式

为发挥手表的最佳效能，请在运动前设定您的用户资料，以便自动生成体能指标。通过这些计算以及燃烧的卡路里和脂肪，将帮助您跟踪随时间变化的运动效果。

设定用户资料：



1. 按**模式**，切换至用户模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。

3. 按**开始/停止** / **+** 或 **记忆** / **-** 变更设定。按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为性别、年龄、体重单位、体重、身高单位、身高和活动水平(0-2)。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

一旦完成设定，手表将自动显示体能指标。详情请参见“关于体能指标”一节。

注：要使用卡路里计算功能，必须设定用户资料。

注：若已设定性别或年龄，手表将更新最高心率(MHR)，以及计时器和秒表模式中目标区域的上限和下限。

活动水平

活动水平是在自我评估日常运动量的基础上得到的。

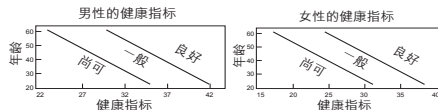
活动水平	说明
0	低 - 不常参加有计划的休闲体育活动或运动。
1	中 - 每周参加2至3次适度的体育活动(例如高尔夫球、骑马、乒乓球、健美操、保龄球、举重或体操)，每周共计一小时。
2	高 - 积极并定期地参加重体育活(例如赛跑、跑步、游泳、自行车或跳绳)，或从事剧烈的有氧运动(例如网球、篮球或手球)。

关于体能指标

体能指标

本手表可根据您的有氧适能状况生成体能指标。本指标取决于并受限于训练时身体传递氧气至运动肌肉的能力。一般以最大氧气摄入量(VO2 Max)，即当运动越来越激烈时可利用的最高氧气量进行测量。肺脏、心脏、血液、循环系统和运动肌肉都是决定VO2 Max的因素。VO2 Max的单位为ml/kg min。

指标越高，表示您的健康状况越良好。请参见以下图表，大致了解体能指标的含义：



查看体能指标模式



输入用户资料后，画面将显示您的体能指标。或在显示用户资料模式时按**记忆**，也可显示您的体能指标(必须先输入用户资料中的所有资料)。

关于智能训练计划

智能训练计划帮助您有效完成运动周期。训练计划从热身开始到运动计划结束为止为您提供引导。除了监视心率、超出所选训练范围时发出警告之外，您还可通过该计划检查消耗的卡路里百分比。

不同的运动能以不同的方式锻炼身体，帮助您实现各种健康目标。因此，您可制定智能训练计划以适合各种不同的运动。例如，如果您正在跑步，那为您的设置可能与举重训练时所用的设置有所不同。

另外，完成运动所需的时间也有所不同。所以，您可以变更运动倒数计时设定，以适合您的情况。

注：一旦您设定了个人的用户资料，手表也将自动设定您的心率上限和下限。

但是，若自动设定不适用于您，也可手动变更最高及最低心率极限。如果更改了活动目标水平，您的心率上/下限及最高心率将自动更新。

活动目标等级

活动目标		%MHR*	说明
0	健康保养	65-78%	最低训练强度水平。适合初级者以及想要增强心血管系统的人士。
1	有氧运动	65%-85%	增强体力和耐力。在身体摄氧能力以内运动，消耗更多的卡路里，可长期坚持。
2	无氧运动	78-90%	产生速度和力量。在身体摄氧能力状态或以上运动，可增强肌肉，但无法长时间维持。

* MHR = 最高心率

计算最高心率/上限/下限

在您开始任何运动计划前，或为了获得最大健康效益，掌握您的以下资料极为重要：

- 最高心率 (MHR)
- 心率下限
- 心率上限

本产品内含训练计划，以决定您的MHR，从而可在整个训练过程中自动设定您的心率上限和下限。您也可利用下列参考指南，手动计算并设定个人的心率上限和下限：

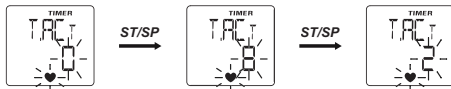
MHR	男性： MHR = 220 - 年龄
下限	MHR x 低目标强度% 例如：目标强度为0。 下限 = MHR x 65%
上限	MHR x 高目标强度%。例如：目标强度为0。 上限 = MHR x 78%

使用智能训练计划

一旦输入了用户资料的所有设置，您需要设定训练时的目标活动和运动时间，这样智能训练计划就可有效监测您的运动表现。

注：若用户资料中的设置不完整，将无法在训练时使用卡路里计算器。

注：若您正在使用秒表，则无法使用智能训练计划。



1. 按**模式**，切换至计时器模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。
3. 按**开始/停止/ +**变更设定。按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为活动目标、心率下限和上限、开启/关闭警示、计时器小时和计时器分钟。

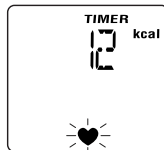
6. 按**模式**随时退出设定模式。

任务	说明
开始/停止计时器	按 开始/停止/ +
重置计时器	按住 开始/停止/ + 。一旦停止任何倒数计时器，您就无法恢复计时（训练计划），只能重设另一节训练。

注：若处于计时器显示，或背景正在使用计时器，画面将显示“TIMER”。

注：超出心率上限或下限时，() 将闪烁。

执行智能训练计划时查看资料



在训练期间，按**设定**可查看已消耗的卡路里。

注：执行智慧训练计划时无法使用秒表。训练计划和秒表功能只能分别使用。

查看智能训练计划记录

暂停或完成智能训练计划后，按**记忆**，查看下列记录：

训练区内的运动 持续时间	总运动时间和平 均心率	已消耗的卡路里

保存记录

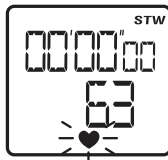
重置智能训练计划时，手表将自动保存您的训练时间和日期、平均心率、运动时间、最高心率、以及已燃烧的脂肪和卡路里。

秒表模式(CHRONO)

当您不清楚将活动多久，或希望能测量完成任务所需的时间以及您在那段时间的表现时，使用秒表将特别有效。

为了充分利用秒表的功能，请输入您的用户和运动资料。若未输入用户资料，您将无法使用卡路里计功能。

设置秒表：



1. 按**模式**，切换至秒表模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。

3. 按**开始/停止 / +** 变更设定。按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为活动目标、心率下限和上限和开启/关闭警示。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

按**模式**，切换至秒表模式。现在就可使用下列功能：

任务	说明
启用秒表	按 开始/停止/+
暂停/恢复秒表	按 开始/停止/+
停止/清除秒表	按住 开始/停止/+

注：秒表将以分：秒：1/100秒开始计时。59分钟后，画面显示将变为小时：分：秒。

注：使用秒表时无法使用智慧训练计划。

注：超出心率上限或下限时，(()) 将闪烁。

秒表走动时查看资料



秒表走动时，按**设定**可查看已消耗的卡路里。

注：除了智能训练计划之外，秒表将一直在背景中与其他功能同时运作。若“STW”闪烁，表示秒表仍在运作。

查看秒表记录

暂停或完成秒表训练后，按**记忆**可查看下列记录：

训练区内的运动持续时间	总运动时间和平均心率	已消耗的卡路里

训练资讯

心率监测表如何为您服务

心率监测表既是保持心血管健康的最重要工具，也是一个理想的

训练伙伴。利用它，您可看到并监视结果。所以，它能帮助您评估自己过去的身体状况、使运动产生最大效果、调整未来的运动计划，以更安全和更有效的方式达成您所希望的目标。运动时，心跳带将测量您的心率，并将资料传送至手表。现在，您就能查看心率，并根据心率读数，开始监视自己的身体状况。当身体变得更强壮时，您的心脏将工作得更少，心率将会下降。此现象的原因如下：

- 心脏将血液传送到肺部，以获得氧气。充满氧气的血液将在您的肌肉之间流动。在此过程中，氧气被用作燃料，而血液将离开肌肉，返回肺部，再次开始此过程。当身体变得更强壮时，心脏每跳一下就能传送更多的血液。因此，心脏跳动次数无需太多就能将必要的氧气传送到您的肌肉。

训练提示

为了在训练计划中获得最大效益，并确保您的运动安全，请遵守以下指南：

- 开始运动时，应制定明确的训练目标，例如减重、保持苗条身材、增进健康和参加比赛。
- 选择自己喜欢的活动，改变训练活动，以便锻炼不同的肌肉群。
- 应循序渐进，当身体变得更强壮时，再逐渐增加运动强度。定期运动。为保持心血管系统的健康，建议您每周进行3次、每次20-30分钟的运动。
- 运动前后都必须进行至少5分钟的暖身和缓和运动。
- 健康保养区具有最低的训练强度水平。适合初级者以及想要增强心血管系统的人士。
- 有氧运动区可增强体力和耐力。在身体摄氧能力以内运动，消耗更多的卡路里，可长时间坚持。

- 无氧运动区可产生速度和力量。在身体摄氧能力状态或以上运动，可增强肌肉，。
- 训练后测量脉搏。然后在3分钟后再次测量脉搏。若脉搏未恢复正常的休息心率，可能您已运动过度。
- 开始剧烈的训练计划前，应向医生咨询。

规格

项目	说明
时钟	
时间格式	12/24小时
日期格式	日/月或月/日及周日
年份格式	2001-2050(自动日历)
时区时间	(+) 23 至 (-) 23 小时
秒表	00:00:00-99:59:59(小时：分：秒)
闹钟	每日闹钟、心率区警示闹钟
秒表	
秒表	99:59:59(小时：分：秒)
精确度	1/100 秒

智能训练计划

运动计时器	00:05 至 99:59 (出厂值为 00:30) (小时：分)
-------	-----------------------------------

身体状况跟踪

心率 (HR) 警示	声音/视觉
HR 测量范围	30 to 240 bpm (每分钟心率数)
HR可设定下限范围	30 to 240 bpm (每分钟心率数)
HR 可设定上限范围	80-240 bpm (每分钟心率数)
卡路里	0 to 9,999 kcal

传输

距离	62.5厘米(25英寸)-电量低时可能会减少
----	------------------------

防水

手表	未按键时为30米(约100英尺)
心跳带	防溅水

电源

手表	1颗CR2032 3V 锂电池
心跳带	1颗CR2032 3V 锂电池

工作环境

工作温度	5°C 至 40°C (41°F 至 104°F)
保存温度	-10°C 至 70°C (14°F 至 158°F)

警告

为确保您安全正确地使用本产品，使用前请阅读下列警告并通读本使用说明书。以下警告包含重要的安全资讯，请务必时刻遵守。

- 本产品属于精密仪器。切勿试图拆解本装置。若产品需要维修，请与零售商或本公司客户服务部联系。
- 切勿触摸暴露在外的电路，以免遭受电击。
- 妥善处理各类电池。
- 若长期不使用本产品，应取出电池。
- 不得在飞机上或医院内使用心跳带。本产品使用的无线频率可能会导致其他设备的控制装置功能失常。
- 不得弯曲或刮伤胸带的传输部位。
- 本产品长期不使用后，应检查其所有主要功能。应定期进行装置的内部测试和清洁。
- 废弃本产品时，不得将其视为不需分类的城市废弃物。必须以特别方式另行处理此类废弃物。
- 每次训练后，应彻底清洁手表和心跳带。不可在产品仍然潮湿时保存。
- 请使用微湿软布进行清洁。请勿使用磨损性或腐蚀性的清洁剂，以免损伤塑胶零件并腐蚀电路。
- 不要用湿手指、在水中或在大雨中按键。否则，可能会使电路进水。

- 切勿对产品猛力施压、撞击、或将其置于温度或湿度变化大的场所。不得长时间将产品直接暴露在阳光下。否则，可能会导致功能失灵、电子零件寿命缩短、电池损坏及零件变形。
- 不要改造内部零件。否则可能会造成无法保修，并可能损坏产品。产品内的零件是用户无法自行维修的。
- 不要用硬物刮划液晶显示屏，否则可能会损坏显示屏。
- 若长期不使用本产品，应取出电池。
- 更换电池时，使用本说明书指定的新电池。

水上与户外活动

本手表最高可防水30米。心跳带可防溅水，但不宜在进行水下活动时佩戴。

佩戴手表从事水上或户外体育活动时，请遵守以下说明：

- 不要用湿手指或在水中按键。必须在下水前完成所有设定。
- 每次使用后，请用清水和中性肥皂清洁产品。
- 不得在热水中使用。

手表保养提示

确保手表的防水功能！请勿接触化学剂(汽油、氯、香水、酒精、发胶等)。每次使用后都必须用清水冲洗。请勿暴露在热源下。

关于 OREGON SCIENTIFIC (歐西亞)

如要获取更多 Oregon Scientific (欧西亚) 产品如数码相机、MP3播放机、儿童电子学习产品、投影时间显示器、健康和健体产品、天气预报仪和会议电话的资料，请浏览我们的网址 (www.oregonscientific.com)。Oregon Scientific (欧西亚) 的网

址亦包括于我们客户服务部的联络方法、常见问题和客户下载资料。

我们希望您能在 Oregon Scientific (欧西亚) 的网址找到需要的资料，如您想直接与客户服务部联络，请浏览我们的网址www.oregonscientific.com/service/default.asp或致电美国电话1-800-853-8883。若属于国际性查询，请浏览我们的网址(www2.oregonscientific.com/about/international.asp)。



歐 西 亞

www.oregonscientific.com

Oregon Scientific Inc.
Tualatin, Oregon USA

欧西亚中国授权制造商
展科电子(深圳)有限公司
制造地: 中国深圳宝安臣田工业村





SMARTHEART SE190 Pulsmätare
Modell: SE190

BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Introduktion	2
Huvudfunktioner	2
Klocka	2
LCD display	3
Att komma igång	4
Uppackning av klockan	4
Batterier	4
Att bära bröstbältet och klockan	5
Överföringssignal	6
Växla mellan huvudlägen	7
Klockläge	7
Inställning av klockan	7
Klockvisningsläge	8
Läge för andra tidszonen	8
Alarmläge	8
Att ställa in alarmet	8
Aktivera/inaktivera alarmet	8
Att stänga av alarmet	8

Användarläge	9
Aktivitetsnivå	9
Om fitness index	10
Fitness index	10
Visa fitness index	10
Om smart training program (timerläge)	10
Aktivitetsmål	11
Beräkning av maxpuls / undre / övre pulsnivå	11
Att använda smart training program	12
Visa data medan smart training program är igång	13
Visa smart training program minnen	13
Pulslarm	13
Stoppursläge	13
Visa data medan stoppuret är igång	14
Visa stoppursminnen	14
Träningsinformation	14
På detta sätt hjälper pulsmätaren dig	14
Träningstips	15
Specifikationer	15
—Varningsmeddelanden	16
Vatten- och utomhussport	17
Tips för att hålla din klocka i gott skick	17
Om Oregon Scientific	18
EU-Försäkringen om överensstämmelse	18

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ SmartHeart SE190 Pulsmatrare som din sporttillbehörsprodukt.

Denna precisionsprodukt har följande funktioner:

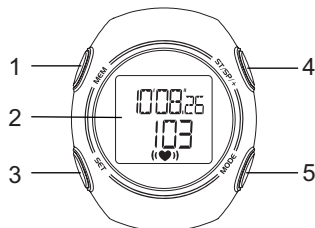
- Pulsmatrare med digitalt trådlöst bröstbälte
- Pulsövervakningssystem som håller reda på om du överstiger eller understiger din övre och undre pulsgräns.
- Visuellt eller pipande larm för pulsgränserna under träning.
- Minnet lagrar pulsvarlden under träning.
- SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt.
- Kaloriförbrukning under och efter träning.
- Träningsprofil – för att beräkna dina personliga pulsgränser för träning.
- Användarprofil – för att beräkna ditt fitness index.
- Stoppur.
- Klocka, datum och alarmfunktioner
- Dubbla zontider
- Bröstbälte ingår.
- Klocka – upp till 30 meter vattentät.
- Bröstbälte – Stänkskyddat.

VIKTIGT Användningen av SE190 klockan är menad för sportanvändning endast och får inte användas som en medicinsk produkt.

Denna manual innehåller viktig säkerhets och underhållsinformation och den erbjuder även steg-för-steg instruktioner för användandet av produkten. Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på ett säkert ställe om du skulle behöva den senare.

HUVUDFUNKTIONER

KLOCKA

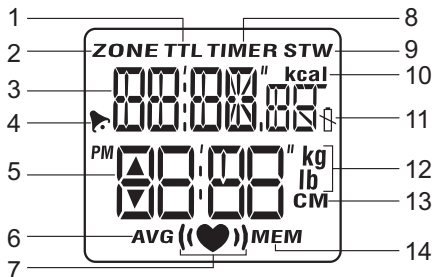




SWE

1. **MEM**: Visa träningsdata
2. LCD display
3. **SET**: Håll inne för att gå in i inställningsläge eller bekräfta ett värde i inställningsläge eller visa förbrukade kalorier under träningspasset
4. **ST / SP / +**: Övervakar träningsprogrammet och stoppuret eller ändrar ett värde i inställningsläge
5. **MODE**: Ändrar användarläget

LCD DISPLAY



1. **TTL**: Totaltid
2. **ZONE**: Andra tidszonen
3. Liten display: Visar dag / månad / veckodag / timer / stoppur / undermenyobjekt
4. Dagligt alarm
5. Stor display: Visar aktuell tid / alarmtid / zontid / menyobjekt / puls
6. **AVG**: Medelpulsen visas
7. : Hjärtikon; : Visuell varning för att du är utanför pulsgränserna
8. **TIMER**: Timerzon
9. **STW**: Stoppursläget
10. **kcal**: Energiförbrukningsdisplay
11. : Batteristatus.
12. Kg / lb: Viktenhet
13. **CM**: Höjdenhet i centimeter
14. **MEM**: Träningsminne

ATT KOMMA IGÅNG

UPPACKNING AV KLOCKAN

När du packar upp din SmartHeart SE190 Pulsmätare, så spara allt förpackningsmaterial, om du skulle behöva det vid retur för service.

I denna förpackning hittar du:

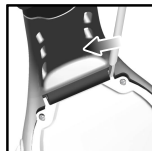
- Pulslocka.
- Brösthålte
- 2 x CR2032 3V litiumbatterier

NOTERING Släng inte förbrukad produkt som vanligt restavfall. Den bör slängas som elektronikskrot på en återvinningsstation.

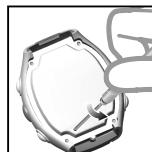
BATTERIER

Enheten använder två CR2032 litium batterier, det ena för klockan och det andra för pulsbrösthålten. Båda följer med produkterna. När batteriet i pulsklockan blir lågt kommer en batteriindikator  att visas i displayen.

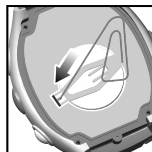
För att byta klockbatteriet:



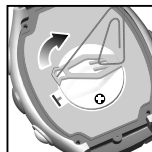
1. Vänd på klockan så att du ser på bakstycket.
2. Ta bort klockarmbandet enligt figuren.



3. Använd en Phillips skruvmejsel för att skruva ur de fyra skruvarna på bakstycket.
4. Ta bort bakstycket och lägg det åt sidan.



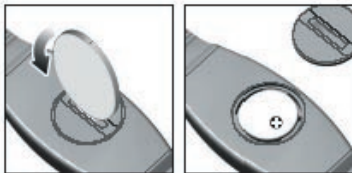
5. Använd ett uträdat gem eller liknande för att haka i och lossa spännet.
6. Plocka ur det gamla batteriet.



7. Sätt i ett nytt batteri med + sidan uppåt.
8. Sätt tillbaka spännet.
9. Montera tillbaks bakstycket och skruvar.



För att byta batteriet i bröstbältet:



1. Lokalisera batterifacket på baksidan av bröstbältet.
2. Använd ett mynt enligt bilden, skruva batteriluckan moturs tills ett klick hörs.
3. Plocka ur det gamla batteriet.
4. Sätt i ett nytt batteri med + sidan uppåt.
5. Montera tillbaks batteriluckan genom att skruva på den medurs tills den är på sin plats.

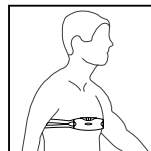
VIKTIGT

- Laddningsbara och icke laddningsbara batterier måste återvinnas korrekt. Släng dina batterier på en återvinningsstation i en behållare som är avsedd för detta ändamål.
- Batterier är extremt farliga att svälja! Håll därför dina batterier utom räckhåll för småbarn. Om ett batteri blivit svalt, sök omedelbar läkarvård.
- De medföljande batterierna får inte laddas, återanvändas på något sätt, plockas isär, eldas eller kortslutas.

ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET OCH KLOCKAN

BRÖSTBÄLTE

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. För att bära bröstbältet:



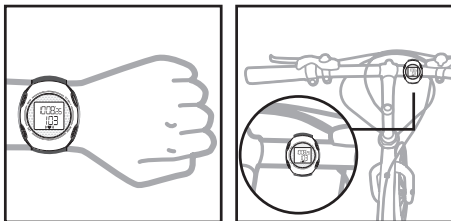
1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.
2. Spänn fast bröstbältet runt ditt bröst. För att erhålla en precis pulssignal, justera bältet så att det sitter strax under bröstmusklerna.

TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta pulsenheten längs bältet så att den sitter ovanför ditt hjärta. Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt och funktionen kommer att stabiliseras efter några minuters träning.

NOTERING Om klockan är överksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att stängas av.

KLOCKA



Du kan bära klockan på din handled eller spänna fast den på en cykel eller träningsmaskin enligt figuren. Notera att du kan behöva lägga skumgummi eller liknande mellan styret och klockan för att fästa den ordentligt.

ÖVERFÖRINGSSIGNAL

Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm (25 tum).

♥ blinkar när klockan mottar en signal från bröstbältet.

Om du upptäcker att signalen är svag (t.ex. om klockan endast visar "0") eller att din signal störs av omgivningen, se nedan för att identifiera och lösa problemen.

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.

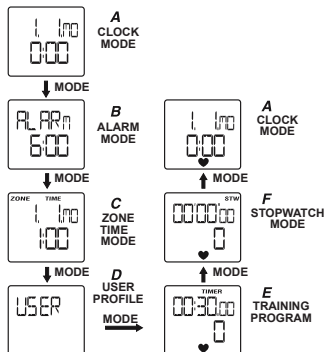
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera att de ledande kuddarna är tillräckligt fuktiga för att ge bra kontakt.
- Kontrollera batterierna. Batterier med låg eller ingen kapacitet kan påverka räckvidden avsevärt.

WARNING Signalstörningar kan orsaka pulsmätningar som inte är stabila. Signalstörningar i omgivningen kan bero på elektromagnetisk strålning. Denna strålning kan finnas nära kraftledningar, trafikljus, elledningar över järnvägar, elledningar för bussar och spårvagnar, TV, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsmaskiner, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektroniska säkerhetsdörrar.

NOTERING Om klockan är överksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att stängas av.



VÄXLA MELLAN HUVUDLÄGEN



Mottagarklockan har sex användarlägen såsom tid, alarm, en andra tidszon, användarprofil, träningsprogram och stoppur. Tryck **MODE** för att växla mellan olika alternativ.

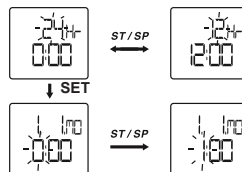
NOTERING Du kan inte använda Timern och stoppuret på samma gång. Om du har använt timern och inte vill nollställa den efter användning, kan du inte visa huvudmenyns stoppursläge och vice versa.

Lägena beskrivs i de följande kapitlen.

KLOCKLÄGE

INSTÄLLNING AV KLOCKAN

Realtidsklockan är standardläget för klockan. För att ställa in realtidsklockan:



1. Tryck **MODE** för att växla till Klockläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** för att ändra inställning.

Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.

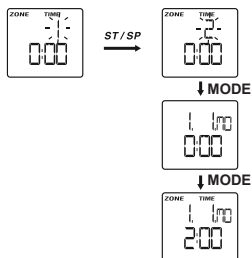
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsordningen är 12/24 timformat, timme, minut, sekund, dag/månadsformat, år, månad, dag och en andra zontid.
6. Tryck **MODE** knappen för att gå ur inställningsläget.

NOTERING Klockan har en inprogrammerad 50-års kalender vilket innebär att du inte behöver återställa veckodag och dagar varje månad.

KLOCKVISNINGSLÄGE

Du kan ändra den andra zontiden när du är i klockvisningsläget.

LÄGE FÖR ANDRA TIDSZONEN



Läget för den andra tidszonen är användbar då du vill hålla koll på en annan zontid. Zontiden ställs in på samma sätt som klocktiden.

Tryck in **MODE** för att gå till läget för den andra tidszonen.

ALARMLÄGE

ATT STÄLLA IN ALARMET

Att ställa alarmet:



1. Tryck **MODE** för att växla till Alarmläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är timme och minut.

AKTIVERA/INAKTIVERA ALARMET

1. Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.
2. Tryck för att aktivera eller inaktivera alarmet.  visas när alarmet är aktiverat och går igång vid inställd tid varenda dag.

ATT STÄNGA AV ALARMET

Tryck på valfri knapp för att stänga av larmet för dagen. Alarmet är fortfarande aktivt och kommer att gå igång nästa dag vid samma tidpunkt tills funktionen har inaktiverats.



ANVÄNDARLÄGE

För att få ut så mycket som möjligt av din Pulsmatrare bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Detta kommer automatiskt att generera ett fitness index. Dessa beräkningar tillsammans med kaloriförbrukning kommer att hjälpa dig att håll koll på dina framsteg under tiden.

För att ställa in användarprofilen:



1. Tryck **MODE** för att växla till Användarläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är kön, ålder, viktenhet, vikt, längdenhet, längd och aktivitetsnivå (0-2).
6. Tryck **MODE** knappen för att gå ur inställningsläget.

Så fort du har ställt in användarprofilen kommer ett fitness index att visas på klockan. Se "Om Fitness Index" kapitlet för mer information.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna se förbrukade kalorier.

NOTERING Om kön och ålder har ställts in kommer Maxpulsen (MHR) att uppdateras, precis som den övre och undre pulsgränsen för både Timer-och Stoppursläget.

AKTIVITETSNIVÅ

Aktivitetsnivån baseras på din egen uppskattning av träningsmängd.

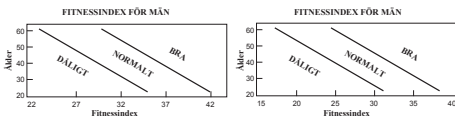
AKTIVITET-SNIVA	BESKRIVNING
0	Låg – Du deltar inte vanligtvis i organiserade sport och träningsaktiviteter.
1	Medium – Du deltar i motionsaktiviteter (såsom golf, ridning, bordtennis, bowling, styrketräning eller gymnastik) 2-3 gånger i veckan, totalt 1 timme per vecka.
2	Hög – Du deltar aktivt och regelbundet i hårda fysiskt krävande aktiviteter (såsom löpning, joggning, simning eller cykling) eller engagerar dig i krävande sporter (såsom tennis, basket eller handboll).

OM FITNESS INDEX

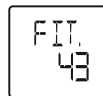
FITNESSINDEX

Din klocka genererar ett fitness index baserat på din form. Detta index är beroende och begränsat av kroppens förmåga att leverera syre till musklerna när du tränar. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning. Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml/kg min.

Ju högre fitnessindex du har desto bättre kondition. Se tabellerna nedan för en grov uppskattning av vad ditt fitness index betyder:



VISA FITNESS INDEX



Ditt fitness index kommer att visas precis efter att du matat in din användarprofil. Eller, du kan visa ditt fitness index genom att trycka in **MEM** medan användarprofilen visas (all information måste matas in i användarprofilen först).

OM SMART TRAINING PROGRAM (TIMER-LÅGE)

SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt. Det kommer att guida dig från uppvärmning till slutet av ditt träningsprogram. Förutom att avläsa din puls och tala om för dig när du befinner dig utanför pulsgränserna kommer programmet även att tillåta dig att se förbrukade kalorier.

Olika aktiviteter tränar din kropp på olika sätt vilket leder till att du uppnår en mängd olika träningsmål. För att underlätta detta kan du ställa in ditt Smart Training Program så att det passar för olika träningsaktiviteter. T.ex. om du springer kommer sannolikt din träningsprofil vara annorlunda jämfört med om du styrketränar.

Även uppvärmningstiden kommer att skilja sig mellan de olika träningstyperna. Det är därför som du kan ställa in den uppvärmningstid och träningstid som passar dig.



NOTERING Så fort du ställt in din användarprofil kommer din undre och övre pulsgräns att ställas in automatiskt. Du kan emellertid ändra din undre och övre pulsgräns manuellt om de automatiska inställningarna inte passar dig. Om du ändrar nivån för ditt aktivitetsmål kommer din undre / övre pulsgräns att uppdateras automatiskt.

AKTIVITETSNIVÅMÅL

Det finns 3 aktivitetsnivåer:

AKTIVITETSMÅL	MHR**%	BESKRIVNING
0 Hälsouppehållande	65-78%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.
1 Aerobisk träning	65%-85%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.

2	Anaerobisk träning	78-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.
---	--------------------	--------	--

* MHR = Maximum Heart Rate

BERÄKNING AV MAXPULS / UNDER / ÖVRE PULSNIVÅ

Innan du påbörjar några träningsprogram och för att få maximalt ut av din träning bör du veta följande:

- Maxpulsen (MHR)
- Undre pulsgräns
- Övre pulsgräns

Denna enhet är utrustad med ett träningsprogram som bestämmer din Maxpuls, som i sin tur bestämmer din övre och undre pulsgräns automatiskt under en träningsprocess. Alternativt kan du ställa in gränserna manuellt med hjälp av nedan beskrivna metod.

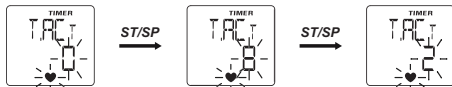
MHR	MHR = 220 - ålder
UNDRE GRÄNS	MHR x undre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Undre gräns = MHR x 65%
ÖVRE GRÄNS	MHR x övre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Övre gräns = MHR x 78%

ATT ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

Så fort du har matat in alla parametrar för din användarprofil måste du ställa in aktivitetsmål och träningstid för din träning så att Smart Training Program effektivt kan övervaka din träning.

NOTERING Koloriförbrukningsfunktionen är inte tillgänglig om inte användarprofilen ställts in.

NOTERING Du kan inte använda Smart Training Program om du använder stoppuret.



1. Tryck **MODE** för att växla till Timerläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.

3. Tryck **ST / SP / +** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är Aktivitetsmål, undre och övre pulsgräns, varning PA / AV, timer timme, timer minut.
6. Tryck **MODE** för att gå ur inställningsläget.

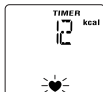
UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta / stoppa timern	Tryck ST / SP / +
Stoppa / nollställ timern	Tryck och håll inne ST / SP / + . Så fort du stoppat en nedräkningstimer (träningsprogram) kan du inte återuppta timern. Den kan endast startas om i ett nytt träningspass

NOTERING "TIMER" visas när du är i timerläget, eller om timern körs i bakgrunden.

NOTERING (()) blinkar om du överträder din undre eller övre pulsgräns.



VISA DATA MEDAN SMART TRAINING PROGRAM ÄR IGÅNG



Under träningspasset, tryck **SET** för att visa antalet förbrukade kalorier

NOTERING Du kan inte använda stoppuret om du använder Smart Training Program. Träningsprogramfunktionen och stoppuret kan endast användas var för sig.

VISA SMART TRAINING PROGRAM MINNEN

När SMART TRAINING PROGRAM har pausats eller slutförts, tryck **MEM** för att visa följande värden:

DEN TOTALA TIDEN FÖR DEN TRÄNING SOM SKETT INOM TRÄNINGSZONEN	TOTAL TRÄNINGSTID OCH MEDELPULS	FÖRBRUKADE KALORIER

PULSLARM

När pulslarmet är aktiverat kommer både ett pip och blinkande pulsvärde samt antingen en pil upp eller en pil ner att blinka för att indikera vilken pulsgräns du överstigit.

STOPPURSLÄGE

Stoppuret är användbart när du är osäker på hur länge ditt träningspass kommer att vara eller när du vill mäta hur lång tid det tar att slutföra en aktivitet och prestationen över denna tid.

För att få ut så mycket som möjligt av ditt stoppur bör du slutföra inställningen av användarprofilen. Om du inte har slutfört användarprofilen kommer du inte att kunna använda funktionen för kaloriförbrukning.

Att ställa stoppuret:



1. Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är Aktivitetsmål, undre och övre pulsgräns, varning PÅ / AV.
6. Tryck **MODE** för att gå ur inställningsläget.

Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget. Du kan nu använda följande funktioner:

UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta stoppuret	Tryck ST / SP / +
Pausa / återuppta stoppuret	Tryck ST / SP / +
Stoppa / nollställ stoppuret	Tryck och håll inne ST / SP / +

NOTERING Stoppuret börjar tidtagningen i min:sek: 1/100 sek. Efter 59 minuter ändras displayen till tim: min:sek.

NOTERING Du kan inte använda Smart Training Program om du använder stoppuret.

NOTERING (()) blinkar om du överträder din undre eller övre pulsgräns.

VISA DATA MEDAN STOPPURET ÄR IGÅNG



Då stoppuret är igång, tryck **SET** för att visa antalet förbrukade kalorier.

NOTERING Med undantag för Smart Training Program, kommer stoppuret fungera i bakgrunden när andra funktioner används. "STW" kommer att blinka för att indikera att Stoppuret fortfarande är aktivt.



VISA STOPPURSMINNEN

När stoppuret har pausats eller slutförts, tryck **MEM** för att visa följande värden:

DEN TOTALA TIDEN FÖR DEN TRÄNING SOM SKETT INOM TRÄNINGSZONEN	TOTAL TRÄNINGSTID OCH MEDEL PULS	FÖRBRUKADE KALORIER

TRÄNINGSPULSINFORMATION

PÅ DETTA SÄTT HJÄLPER PULSMÄTAREN DIG

En pulsmätare är det viktigaste verktyget vid kardiiovaskulär hälsa och är en ideal träningspartner. Den ger dig möjlighet att se och övervaka resultat. Detta hjälper dig att värdera dina föregående resultat, maximera din träning och anpassa dina framtida träningsprogram för att uppnå önskade mål på ett säkrare och mer effektivt sätt. När du tränar känner bröstbältet av dina hjärtslag och sänder informationen till klockan. Du kan då se din puls och börja övervaka dina prestationer baserade på dina pulsmätningar. Då du blir bättre tränad behöver ditt hjärta inte arbeta lika hårt och din puls kommer att minska. Anledningen till detta är följande:



- Ditt hjärta pumpar blod till lungorna för att syresätta det. Därefter transporteras det syrerika blodet till dina muskler. Syret används som bränsle och blodet lämnar musklerna för att återvända till lungorna för att repetera processen. Ju bättre tränad du blir, desto mer blod kan hjärtat pumpa vid varje hjärtslag. Resultatet blir då att ditt hjärta inte behöver slå lika många slag för att transportera tillräckligt med syre till dina muskler.

TRÄNINGSTIPS

För att säkerställa största utbyte av ditt träningsprogram och för att försäkra dig om att du tränar säkert bör följande riktlinjer beaktas:

- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
- Välj en träningsaktivitet som du tycker är rolig och variera dina träningsaktiviteter för att träna olika muskelgrupper.
- Börja långsamt och öka därefter gradvis i takt med att din form blir bättre. Träna regelbundet. För att bibehålla ett hälsosamt kardiovaskulärt system rekommenderas 20-30 minuter tre gånger i veckan.
- Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
- Hålsunderhållande träningszonen har den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.

- Den aerobiska träningszonen ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
- Den anaerobiska träningszonen genererar snabbhet och kraft. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.
- Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt.
- Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
KLOCKA	
Tidsformat	12-timmars / 24-timmars
Datumformat	DD / MM eller MM / DD och veckodag
Årsformat	2001-2050 (auto-kalender)
Zontid	(+) 23 till (-) 23 timmar
Stoppur	00:00:00-99:59:59 (tim:min:sek)
Alarm	Dagligt och pulsalarm
STOPPUR	
Stoppur	99:59:59 (TT:MM:SS)
Upplösning	1/100 sek

SMART TRAINING PROGRAM

Träningstimer	00:05 till 99:59 (grundvärde 00:30) (tim:min)
---------------	--

PRESTATIONSÖVERVAKNING

Pulslarm	Ljud / Visuellt
Pulsmätområde	30 till 240 bpm (slag per minut)
Undre pulsgrånsområde	30 till 240 bpm (slag per minut)
Övre pulsgrånsområde	80 till 240 bpm (slag per minut)
Kaloriräknare	0 till 9 999 kcal

ÖVERFÖRING

Område	62.5 cm (25 tum) – kan minska vid låg batterinivå
--------	---

VATTENSKYDD

Klocka	30 meter utan att använda knapparna (ca 100 fot)
--------	--

Bröstbälte	Stänkskyddat
------------	--------------

STRÖMFÖRSÖRJNING

Klocka	1 x CR2032 3V lithium batteri
Bröstbälte	1 x CR2032 3V lithium batteri

ARBETSMILJÖ

Arbetstemperatur	5°C till 40°C (41°F till 104°F)
Förvaringstemperatur	-10°C till 70°C (14°F till 158°F)

VARNINGSMEDDELANDET

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten. Varningarna som utfärdas här innehåller viktig säkerhetsinformation och bör iaktas vid alla tillfällen.

- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten.
- Släng inte förbrukad produkt som vanligt restavfall.



Den bör slängas som elektronikskrot på en återvinningsstation.

- Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningsstillfälle. Förvara aldrig produkten våt.
- Använd en mjuk fuktig trasa för att rengöra produkten. Använd inte repande rengöringsmedel eftersom de kan repa plastdetaljer samt korrodera elektroniska delar.
- Undvik att trycka in knappar med våta fingrar, under vatten eller i kraftigt regn då detta kan orsaka att vatten läcker in i elektroniken.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan resultera i felfunktion, kortare livslängd, skadade batterier eller trasiga delar.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning. Blanda inte gamla och nya batterier eller batterier av olika fabrikat.

VATTEN- OCH UTMOMHUSSPORT

Klockan är vattentät ner till 30 meter. Bröstbältet är endast stänkskyddat och bör därför inte användas vid undervattensaktiviteter.

När klockan används vid vatten- och utmomhussport bör följande riktlinjer beaktas:

- Tryck inte in knappar under vatten eller med våta fingrar. Alla inställningar bör göras innan produkten hamnar i vatten.
- Spola med vatten och mild tvål efter användning.
- Använd inte i hett vatten.

TIPS FÖR ATT HÅLLA DIN KLOCKA I GOTT SKICK

Håll din klocka vattentät! Undvik kemikalier (bensin, klor, parfym, alkohol, hårspray, etc.). Spola efter användning. Undvik att utsätta produkten för värme. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU-FÖSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Oregon Scientific intygar härmed att SmartHeart Pulsmätare SE190 överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE.

En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.



SMARTHEART

心跳表

型號：SE190

用戶手冊

目錄

簡介.....	2
主要功能.....	2
手錶.....	2
液晶體顯示幕.....	3
開始操作.....	3
打開手錶包裝.....	3
電池.....	3
配戴心跳帶和手錶.....	5
傳輸訊號.....	5
切換主要模式.....	6
時鐘模式.....	6
時鐘設定.....	6
時鐘顯示模式.....	7
第二時區.....	7
鬧鐘模式.....	7
設定鬧鐘.....	7
啟動/停止啟動鬧鐘.....	7

關閉鬧鈴.....	7
用戶模式.....	7
活動層級.....	8
關於健康指標.....	8
健康指標.....	8
檢視健康指標.....	9
關於智能訓練計劃(時間計模式).....	9
活動目標層級.....	9
計算最高心跳/下限/上限.....	9
使用智能訓練計劃.....	10
智能訓練計劃執行時檢視資料.....	11
檢視智能訓練計劃記錄.....	11
心跳警示.....	11
碼錶模式(碼錶).....	11
碼錶執行時檢視資料.....	12
檢視碼錶記錄.....	12
訓練資訊.....	12
心跳表能如何幫助閣下.....	12
訓練秘訣.....	12
規格.....	13
警告.....	14
水上與戶外活動.....	14
保養手錶秘訣.....	15
關於Oregon Scientific.....	15

簡介

感謝閣下選購 Oregon Scientific™ 的心跳表(SE190) 為閣下精心選擇的體育保健產品。

本精密裝置具備下列功能：

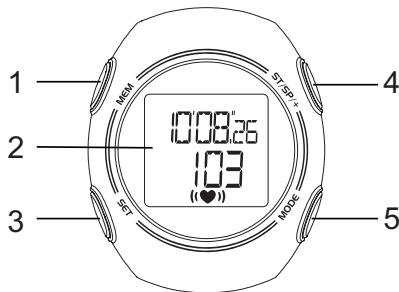
- 心跳表以無線方式向手表傳輸心跳信號。
- 心跳表，可以監測閣下的心跳是否超出心跳上限或下限。
- 一旦訓練時超出心跳限制，就發出圖像和聲音警示。
- 記憶會儲存運動中的心跳數據。
- 智能訓練計劃協助閣下有效完成運動週期。
- 運動時及運動後的卡路里消耗數據。
- 運動資料 - 計算閣下訓練時的個人心跳限制。
- 用戶資料 - 計算閣下的健康指標。
- 碼錶。
- 時鐘、日曆和鬧鐘功能。
- 雙時區。
- 內附心跳帶。
- 手錶 - 防水功能最高可達30公尺。
- 心跳帶 - 防濺水。

重要事項 SE190僅供達成運動之目的，並未企圖取代任何醫療建議。

本手冊內含重要的安全和保養資訊，並說明使用本產品之步驟。請詳讀本手冊，並将它放在安全之處，以供日後參考之用。

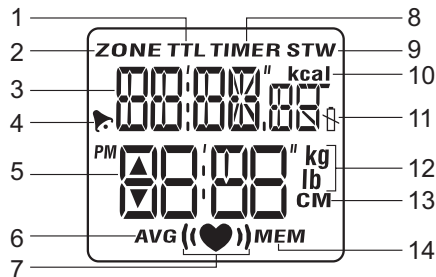
主要功能

手錶



1. **記憶 / -**: 顯示訓練記錄
2. **液晶顯示**
3. **設定**: 按住以進入設定模式、進入下一個設定項目、或顯示訓練時已消耗的卡路里。
4. **開始/停止/+**: 監控訓練計劃以及在設定模式中的碼錶或數值變更
5. **模式**: 變更操作模式

液晶顯示幕



1. **TTL**: 總時間
2. **ZONE**: 第二時區
3. 小字顯示: 顯示日期/月份/每週當日/時間計/碼錶/子選單項目
4. : 每日鬧鐘
5. 大字顯示: 顯示面前時間/鬧鐘時間/時區時間/選單項目/心跳
6. **AVG**: 平均心跳顯示
7. : 心跳圖標, (): 心跳目標視覺警示不在接收範圍內
8. **TIMER**: 時間計區域
9. **STW**: 碼錶模式
10. **kcal**: 卡路里消耗顯示
11. : 電池狀態

12. **kg/lb**: 重量單位

13. **CM**: 以公分顯示身高單位

14. **MEM**: 運動記憶

開始操作

打開手錶包裝

打開智慧型心跳表 (SE190) 的包裝後，請將包裝內所有零件妥善放置在安全之處，方便日後搬動或維修產品之用。

在本包裝盒內，閣下會找到：

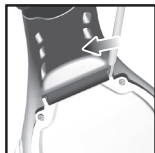
- 心跳表
- 心跳帶
- 2 x CR2032 鋰電池

註：丟棄本產品時，不得視之為不必分類的都市廢棄物。必須個別回收此等廢棄物。

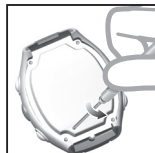
電池

接收器手錶使用CR2032鋰電池、另一枚CR2032鋰電池則供心跳心跳帶之用。機體出廠前就已妥善安裝。當接收器手錶電量低時，畫面將亮起 。

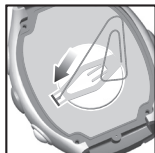
欲更換電池：



1. 將手錶背板朝上。
2. 如圖所示解開錶帶。



3. 使用小型螺絲起子，鬆開固定背板的4個螺絲釘。
4. 移開背板放置在一旁。

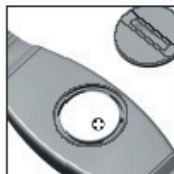


5. 使用細而鈍的工具勾起扣子並舉起夾子。
6. 取出舊電池。
7. 插入新電池，+號朝上。
8. 放回電池夾。



9. 放回背板、拴緊螺絲。

欲更換心跳帶的電池：



1. 在心跳帶的背面找到電池格。
2. 使用一個硬幣，以逆時鐘方向扭轉電池蓋，直到它發出聲響並鬆脫。
3. 取出舊電池。
4. 插入新電池，+號朝上。
5. 放回電池格的蓋子，然後以順時鐘方向扭轉，直到拴緊蓋子為止。

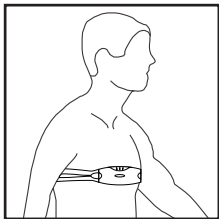
重要事項

- 不可充電電池和可充電電池都必須妥善丟棄。為達成此目的，社區資源回收中心設置了特別的容器來放置此等電池。
- 吞食電池極度危險！因此，請將電池放置在遠離嬰兒之處。若不慎吞食電池，立刻尋求醫療建議。
- 隨附之電池不得再充電、以其它方式重新啟動、拆解、放置在火中或使之短路。

配戴心跳帶和手錶

心跳帶

心跳帶是用來計算閣下的心跳並將數據傳輸至手錶中。配戴心跳帶：



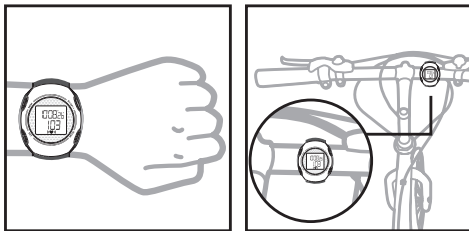
1. 將心跳帶下方的傳導墊片以數滴水沾濕，或使用傳導凝膠確保穩定的接觸。
2. 將心跳帶圍著閣下的胸腔。為取得準確的心跳訊號，調整帶子，確保它能固定在閣下的胸肌下方。

秘訣

- 心跳帶放置的位置影響其效能。將它沿著帶子移動，確保它是位於閣下的心臟上方。避免放置在胸毛濃密之處。
- 在乾燥寒冷的天氣中，皮帶可能需要數分鐘才能穩定運作。這是正常現象，只需運動數分鐘即能改善。

註：若手錶閒置5分鐘無法接收心跳訊號，心率接收功能將關閉。

手錶



閣下可將數據接收手錶戴在手腕上，或繫在腳踏車或運動器材上。請注意，閣下可能需要在手錶和腳踏車把手之間放置泡綿，妥善固定手錶。

傳輸訊號

心跳帶和手錶之間的最大傳輸範圍約為62.5公分(25吋)。當手錶接收皮帶的訊號時，♥將閃爍。

若遇訊號微弱(也就是心跳表只顯示為「0」)或訊號被環境干擾，請按照以下方法界定並解決問題：

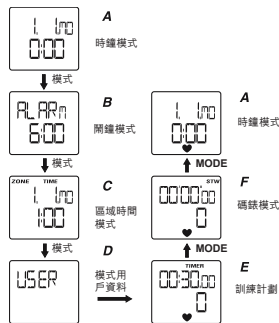
- 減少心跳帶和手錶之間的距離。
- 重新調整心跳帶的位置。
- 檢查傳導墊片是否有足夠的濕度，以確保穩定的接觸。
- 檢查電池。電池電量低或已耗盡將極度影響傳輸範圍。

警告：訊號干擾可以導致畫面顯示不正確或不穩定的心跳讀

數。環境中的訊號干擾可能是因為電磁波而引起。這些情況可能會在高壓電線、交通燈、電力軌道、電力公車線、纜車線、電視、汽車馬達、摩托車、電腦、某些馬達驅動健身設備、行動電話附近，或閣下走過電動安全門。

註：若手錶閒置5分鐘無法接收心跳訊號，心率接收功能將關閉。

在主要模式間切換



產品具有6種主要模式，分別是時鐘時間、鬧鐘時間、第二時區時間、用戶資料、訓練計劃和碼錶。按**模式**在這些模式之間切換。

註：閣下無法同時執行時間計或碼錶。若閣下一直在使用時間計，並且在使用後未重設之，閣下就無法檢視主要模式中的碼錶畫面。對碼錶的操作也是如此。

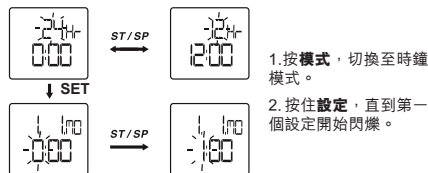
上述模式將在下列各段落中說明。

時鐘模式

設定時鐘

即時時鐘是手錶的預設顯示。

欲設定即時時鐘：



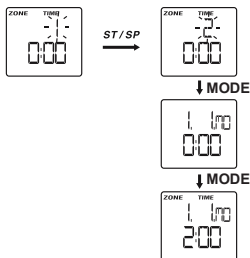
- 按**開始/停止 / +**變更設定。按住以快速捲動選項。按設定，確認一個設定，並進行下一個設定。
- 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
- 設定順序為12 / 24 小時格式、時、分、秒、日期格式、年、月、日期及第二時區。
- 按**模式**隨時離開設定模式。

註：時鐘已設定為50年自動日曆，也就是說，閣下不必每月重新設定每週及每月的日期。

時鐘顯示模式

閣下可在時鐘顯示模式中變更第二時區及按鍵鎖鈴聲。

第二時區模式



第二時區時間可用來追蹤另一時區的時間。設定時區的方式與設定即時時間的步驟相同。

按**模式**進入第二時區。

鬧鐘模式

設定鬧鐘

欲設定鬧鐘：



1. 按**模式**，切換至鬧鐘模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。

3. 按**開始/停止 / +**變更設定。按住以快速捲動選項。按設定確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定的順序為小時和分鐘。

啟動/關閉鬧鐘

1. 按**模式**，切換至鬧鐘模式。
2. 按**設定**，啟動/關閉鬧鐘的啟動。👉顯示就表示已啟動鬧鐘，並在每天設定的時間內響起鬧鈴。

關閉鬧鐘聲音

按任意鍵停止當天的鬧鈴。鬧鐘仍處於啟動狀態，並將在第二天再次響起，直到閣下停止啟動鬧鐘功能為止。

用戶模式

為發揮手錶的最佳效能，請在運動前設定閣下的用戶資料。機體將自動建立健康指標。此數值連同卡路里和燃燒脂肪百分比數

值，將協助閣下追蹤將來的健康進度。

欲設定用戶資料：



1. 按**模式**，切換至用戶模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。

3. 按**開始/停止 / +** 或**記憶 / -** 變更設定。按住以快速捲動選項。按設定確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定的順序是性別、年齡、體重單位、體重、身高單位、身高、身高和活動層級(0-2)。
6. 按**模式**隨時離開設定模式。

一旦完成輸入，手錶將自動顯示健康指標。欲知詳情，請參考「關於健康指標」段落。

註：閣下必須輸入用戶資料，以啟動卡路里計算和脂肪燃燒功能。

註：若已設定性別或年齡，手錶將更新最高心跳(MHR)、以及時間計和碼錶模式中目標區域的最高和最低限制。

活動層級

活動層級是閣下自我評估固定運動量之後設定的標準。

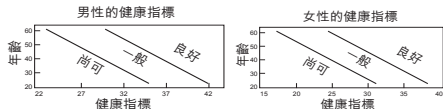
活動層級	說明
0	低 - 閣下不太從事有計劃的消閒體育活動或運動。
1	中 - 閣下每週參與較緩和的體育活動 (例如高爾夫球、騎馬、乒乓球、健美體操、保齡球、舉重或體操) 二至三次，每週共計一小時。
2	高 - 閣下積極和固定參與重度體能運動(例如賽跑、跑步、游泳、騎腳踏車或跳繩)，或從事活躍的有氧運動(例如網球、籃球或手球)。

關於健康指標

健康指標

手錶能根據閣下的有氧健康情況而建立健康指標。本指標視個人情況而定，並僅限於訓練時身體傳遞氧氣到活動中肌肉的能力。一般是以最高氧氣攝取量(VO_2 Max) 作為測量準則，也就是在運動越激烈時可運用的最高氧氣量。心臟、肺部、循環系統和運動中的肌肉皆是決定 VO_2 Max的要素。 VO_2 Max的測量單位為每分鐘ml/kg。

指標越高，表示閣下健康狀況越佳。參考下列概略表，了解何謂閣下的健康指標：



檢視健康指標模式



輸入用戶資料後，畫面將顯示閣下的健康指標。或在顯示用戶資料模式時按**記憶**，以顯示閣下的健康指標(必須先輸入所有要求的用戶資料)。

關於智能訓練計劃

智能訓練計劃協助閣下有效完成運動週期。它從閣下的熱身運動開始，引導閣下至運動結束為止。除了監控閣下的心跳、超出選取的最高/最低心跳限制時提出警示之外，閣下還能透過計劃檢查已消耗的卡路里。

不同的活動能以不同的方式運動到身體各部位，幫助閣下達成各式健康目標。要做到這一點，閣下可設定此計劃以配合各項不同的運動。舉例而言，如果閣下正在跑步，閣下的運動資料設定，將可能和舉重訓練活動所使用的設定有所不同。

需要完成運動的時間也有所不同。這就是閣下必須變更運動倒數計時設定的原因。

註：一旦閣下已設定個人的用戶資料，手錶也將自動設定閣下的心跳上限和下限。

但是，若自動設定不適用於閣下，閣下也可手動變更最高及最低心跳限制。若更改活動目標層級，閣下的上/下心跳限制將自動更新。

活動目標層級

活動目標		%MHR*	說明
0	健康維護	65-78%	這是最低訓練強度層級。最適合初級者，以及想要加強心血管系統的人。
1	有氧運動	65%-85%	增強體力和耐力。在身體吸收更多氧氣的同時，燃燒更多卡路里，並可維持一段長時間。
2	厭氧運動	78-90%	建立速度和肌力。增強身體吸收氧氣的能力，或動用此能力以強化肌肉，惟無法維持長時間。

* MHR = 最高心跳

計算最高心跳/上限/下限

閣下展開任何運動課程，並期望能從中獲致最佳健康成果之前，

閣下掌握下列資料是極為重要的一點：

- 最高心跳 (MHR)
- 心跳下限
- 心跳上限

機體內附訓練計劃，以決定閣下的MHR，也就是在整個訓練過程中，機體將自動設定閣下的心跳上限和下限。閣下也可利用下列參考指南，手動計算並設定個人的心跳上限和下限：

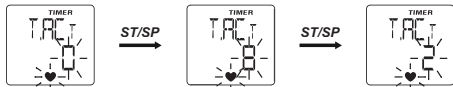
MHR	男性：MHR = 220 - 年齡
下限	MHR x 目標強度的低%。 例如：目標強度是0。 下限 = MHR x 65%
上限	MHR x 目標強度的高%。例如：目標強度是0。 上限 = MHR x 78%

使用智能訓練計劃

一旦輸入用戶資料的所有設定，閣下必須設定訓練時的活動目標和運動時間，讓智能訓練計劃有效監控閣下的運動表現。

註：若未完整輸入所有必須的用戶資料，將無法在訓練時使用卡路里計。

註：若閣下正在執行碼錶，則無法使用智能訓練計劃。



1. 按**模式**，切換至時間計模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。
3. 按**開始/停止 / +** 變更設定。按住以快速捲動選項。按**設定**確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定順序是活動目標、心跳下限和上限、開啟/關閉警示、時間計小時和時間計分鐘。
6. 按**模式**隨時離開設定模式。

任務	說明
開始 / 停止 時間計	按 開始/停止/+
重設時間計	按住 開始/停止/+ 一旦停止任何倒數時間計 (訓練計劃)，閣下就無法回復時間計 (訓練計劃)，只能重設另一節訓練。

註：若處於時間計顯示，或背景正在執行時間計時，畫面將顯示「TIMER」。

註：若閣下超出心跳上限或下限時，() 將閃爍。

智能訓練計劃執行時檢視資料



在訓練期間，按**設定**檢視已消耗的卡路里。

註：若閣下正在執行智能訓練計劃，則無法使用碼錶。只能分別操作訓練計劃和碼錶功能。

檢視智能訓練計劃記錄

暫停或完成智能訓練計劃後，按**記憶**，檢視下列記錄：

訓練區內的運動 時間長度	總運動時間和平 均心跳	已消耗的卡路里
TIME 00:25:23 ▲▼ ♥ MEM	TTL TIME 00:35:00 96 AVG ♥ MEM	23 kcal ♥ MEM

心跳警示

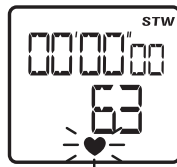
啟動心跳警示時，聲音警示、閃爍的心跳讀數和向上或向下的箭嘴將顯示在畫面上，表示閣下已超出心跳限制。

碼錶模式(碼錶)

當閣下不清楚將活動多久、或希望能測量完成任務所需的時間以及閣下在那段期間內的表現，碼錶就能派上用場。

欲取得碼錶的最佳效果，請完成閣下的用戶資料。若未完成用戶資料，閣下將無法使用卡路里計功能。

欲設定碼錶：



1. 按**模式**，切換至碼錶模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。

3. 按**開始/停止/ +**變更設定。按住以快速捲動選項。按設定確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定順序是活動目標、心跳下限和上限和開啟/關閉警示
6. 按**模式**隨時離開設定模式。

按**模式**，切換至碼錶模式。閣下現在就可操作下列功能：

任務	說明
開啟碼錶	按 開始/停止 +
暫停/恢復碼錶	按 開始/停止 +
停止/清除碼錶	按住 開始/停止 +

註：碼錶將以分鐘：秒鐘：1/100秒鐘來開始測量。59分鐘之後，畫面顯示將變更為小時：分鐘：秒鐘。

註：若閣下正在執行碼錶，則無法使用智能訓練計劃。

註：若閣下超出心跳上限或下限時，() 將閃爍。

碼錶執行時檢視資料



當碼錶執行時，按**設定**以檢視已消耗的卡路里。

註：除了智能訓練計劃之外，碼錶將持續在背景中與其它功能同時運作。「STW」將閃爍，說明碼錶仍在運作。

檢視碼錶記錄

暫停或完成碼錶訓練後，按**記憶**以檢視下列記錄：

訓練區內的運動時間長度	總運動時間和平均心跳	已消耗的卡路里

訓練資訊

心跳表能如何幫助閣下

在維繫心血管健康上，心跳表既是最重要的工具，也是理想的訓練夥伴。它讓閣下看到並監控成果。如此一來，就能幫助閣下評估自己過去的表現，讓運動達到最大效果，並調整未來的運動計劃，並以更安全有效的方式達成閣下心目中的目標。在運動時，心跳帶測量閣下的心跳，並將數據傳送到手錶上。現在，閣下就能檢視心跳，並根據心跳讀數，開始監控自己的表現。當身體不斷變得更好時，閣下的心臟就可動得較少，而心跳的速度就會下降。此現象的原因如下：

- 閣下的心臟將血傳送肺部，以取得氧氣。充滿氧氣的血液將在閣下的肌肉之間運轉。此時氧氣是用作燃料，而血液將離開肌肉，返回肺部，再次開展此過程。當身體不斷變得更好時，閣下的心臟每跳一下就能傳送更多血液。因此，閣下的心臟不必跳得太多就能把必須的氧氣傳送至閣下的肌肉。

訓練秘訣

為了要在訓練計劃中取得最大效益，並確保閣下的運動安全，請徹底了解下列綱要：

- 開始運動時，設定定義明確的訓練目標，例如減重、保持苗條身材、增進健康或參加比賽。
- 選擇自己喜歡的活動，變更訓練活動，以便運動到不同的肌肉群。
- 緩慢開始，身體狀況變得更好時，再逐漸加強運動強度。定期運動。為維繫健康的心血管系統，建議閣下每週做3次、每次20-30分鐘的運動。
- 運動前後都必須從事最少5分鐘的熱身和緩和運動。
- 健康維護區具有最低訓練強度層級。最適合初級者，以及想要加強心血管系統的人。
- 有氧運動區能增強體力和耐力。它能让閣下的身體在吸收更多氧氣的同時，燃燒更多卡路里，並可維持一段長時間。
- 厭氧運動區建立速度和肌力。它能增強閣下身體吸收氧氣的能力，或動用此能力以強化肌肉，惟無法維持長時間。
- 訓練後量脈搏。然後在3分鐘後再重複量脈搏。若脈搏未返回正常的休息讀數，也許閣下已運動過度。
- 開展任何激烈訓練計劃前，切記都要諮詢閣下的醫生。

規格

種類	說明
時鐘	
時間格式	12/24小時
日期格式	日/月或月/日及週日
年份格式	2001-2050 (自動年曆)

時區時間	(+) 23 至 (-) 23 hours
碼錶	00:00:00-99:59:59(小時：分鐘：秒鐘)
鬧鐘	每日鬧鐘、心跳區域警示鬧鐘

STOPWATCH

碼錶	99:59:59 (小時：分鐘：秒鐘)
解析度	1/100 秒

智能訓練計劃

運動時間計	00:05 至 99:59 (預設為 00:30) (hr:min)
-------	---------------------------------------

表現追蹤

心跳 (HR) 警示	聲音/視覺
HR 測量範圍	30 - 240 bpm (每分鐘心跳次數)
可設定 HR 下限範圍	30 - 240 bpm (每分鐘心跳次數)
可設定 HR 上限範圍	80 - 240 bpm (每分鐘心跳次數)
卡路里	0 至 9,999 kcal

傳輸

範圍	62.5 公分 (25 寸) – 電量低時也許會減少
----	----------------------------

防水	
手錶	未啟動按鍵時為30公尺(約100尺)
心跳帶	防潑水
電源	
手錶	1 x CR2032 3V 鋰電池
心跳帶	1 x CR2032 3V 鋰電池
作業環境	
作業溫度	5°C 至 40°C (41°F 至 104°F)
儲存溫度	-10°C 至 70°C (14°F 至 158°F)

警告

為確保閣下能正確而安全使用產品，使用產品前，請閱讀下列警告和整本使用指南。在此提供的警告文字提供重要的安全資訊，閣下必須隨時遵守。

- 本產品是精密儀器。切勿企圖拆解本裝置。若產品需要維修，請致電零售商或我們的客戶服務部。
- 切勿碰觸曝露在外的電子迴路，以免導致電擊。
- 小心處理各類電池。
- 若長期不使用本產品，應取出電池。
- 不得在飛機或醫院裡使用心跳帶。產品使用的無線電頻率可以會導致其它設備的控制裝置功能失常。

- 不得彎曲或刮心跳帶的傳輸部位。
- 若裝置長久不使用，請檢查所有主要功能。維持固定的裝置內部測試和清潔。
- 丟棄本產品時，不得視之為不必分類的都市廢棄物。必須以特別方式另行處理此等廢棄物。
- 每次訓練之後，徹底清潔手錶和心跳帶。不可在產品尚濕時儲存之。
- 使用柔軟、微濕的布擦拭產品。請勿使用磨損或腐蝕性的清潔劑，避免刮傷塑膠零件並侵蝕電子迴路。
- 避免用濕手指、在水底或在大雨中按按鍵，因為這些行為都能將電路沾濕。
- 請勿對產品猛力施壓、撞擊、或放在溫度或濕度變化大的地方。不得在過長的時期內將產品直接曝露在陽光下。此舉可能導致功能故障、電子零件壽命縮短、損壞電池及扭曲零件。
- 不要干擾內部零件。此舉將使產品保證期提前結束，並可能損壞產品。主機體內的零件是用戶無法自行維修的。
- 不得以硬物刮液晶體顯示屏，此舉可能導致顯示屏的損壞。
- 若長期不使用本產品，應取出電池。
- 更換電池時，使用本指南所指定的新電池。不要混合使用新、舊電池或不同類型的電池。

水上與戶外活動

手錶防水功能最高可達30公尺。心跳帶是防潑水，但不宜進行水底活動時配戴。

配戴手錶從事水上或戶外體育活動時，請了解下列綱要：

- 避免用濕手指或在水底按按鍵。必須在下水前完成所有設定。
- 每次使用產品後，請用清水和溫和的肥皂清潔產品。

- 不得在熱水中使用產品。

保養手錶秘訣

保持手錶的防水功能！避免碰觸化學劑(汽油、氯、香水、酒精、噴髮膠等)。每次使用產品後皆用清水沖洗。避免曝露於熱力之下。

關於 OREGON SCIENTIFIC

如要獲取更多 Oregon Scientific 產品如數碼相機、MP3播放機、兒童電子學習產品、投影時間顯示器、健康和健體產品、天氣預報儀和會議電話的資料，請瀏覽我們的網址 (www.oregonscientific.com)。Oregon Scientific 的網址亦包括與我們客戶服務部的聯絡方法、常見問題和客戶下載資料。

我們希望您能在 Oregon Scientific 的網址找到需要的資料，如您想直接與客戶服務部聯絡，請瀏覽我們的網址 www.oregonscientific.com/service/default.asp 或致電在美國的電話 1-800-853-8883。若屬於國際性查詢，請瀏覽我們的網址 (www2.oregonscientific.com/about/international.asp)。

