



Zone Trainer 1.0
Heart Rate Monitor
Model: SE331

User Manual

Zone Trainer 1.0
Heart Rate Monitor
Model: SE331

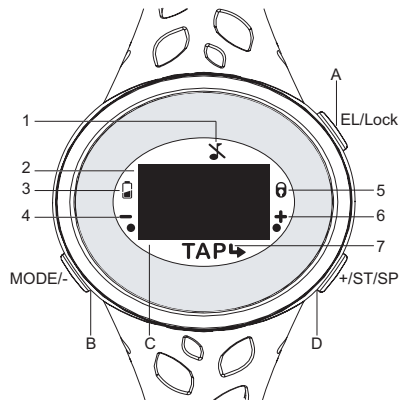
USER MANUAL

CONTENTS

Control Buttons / LCD Display	2
Starting Your Watch (First Time)	2
Navigating Through the Options	2
Key Press Prompts.....	2
Tap on Lens.....	3
Modes.....	3
Set User Profile	3
Fitness level	3
Setting Mode	4
Wearing the Chest Belt.....	5
Transmission Signal	6
Start Exercising.....	7
Start Taking Measurements.....	8
Pause, Resume / Stop	8
Understanding the Displays	9
Normal Conditions.....	9
During Exercise	9
Alerts	9
Understanding Heart Rate.....	10

Heart Rate Zones and Exercise	10
Memory	11
Clear Records	12
Other Operations and Settings.....	12
Activate Backlight.....	12
Beep Tone On / Off.....	12
Replace Battery.....	12
Keypad Lock.....	13
Water Resistance	13
Specifications.....	14
Precautions	14
About Oregon Scientific.....	15
EU-Declaration of Conformity.....	15

CONTROL BUTTONS / LCD DISPLAY



1. : key tone deactivated
2. Time; heart rate measurements; mode banners; exercise time / data
3. : low battery indicator
4. : key press prompt (press **MODE/-**)
5. : keypad locked
6. : key press prompt (press **+/ST/SP**)
7. Key press prompt (Tap on lens): **TAP** enter sub setting mode; **TAP** confirm setting

- A. **EL/LOCK**: Activate backlight; lock / unlock keypad
 B. **MODE/-**: toggle between modes; exit current display and

return to previous screen; initiate search for HR signal; decrease value of the setting; toggle setting options

- C. **Tap on lens**: enter setting mode; confirm setting; toggle through displays
 D. **+/ST/SP**: start / stop stopwatch; increase value of the setting; toggle setting options

STARTING YOUR WATCH (FIRST TIME)

Press all 3 buttons to activate watch for the first time. The watch will prompt you to set your user profile. (Go directly to 'Set user profile' section, step 4).

IMPORTANT

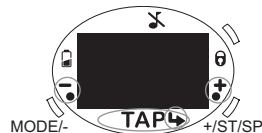
- To ensure accurate calculations with your exercise, you are strongly encouraged to set the watch and user profiles before exercising.
- Remember to set the profiles after every battery replacement or reset.

NOTE When the watch is left idle for 30 seconds during set up, it will automatically exit the setting mode and display the time.

NAVIGATING THROUGH THE OPTIONS

KEY PRESS PROMPTS

The watch has been designed with prompts to guide you through the settings and displays.



TAP ON LENS

The tap on lens feature allows you to toggle through real time fitness data while you are exercising; review stored data of an entire work-out session (memory mode) as well as navigate through the settings (setting mode).

To use the tap on lens: Simply tap on the lens.

MODES

There are 4 modes. Press **MODE/-** to toggle through the different modes.

MODE	BANNER	MAIN DISPLAY
Time (Default display)		
Exercise		
Memory		
Set up		

SET USER PROFILE

When prompted to set user profile after starting the watch for the first time, the screen below will be shown. Go directly to step 4.



For normal setting procedure:

1. Press **MODE/-** repeatedly to select "SET", "TIME" will be displayed shortly after.
2. Press **+ / ST / SP** repeatedly to navigate to "USER".
3. **Tap on lens** to enter user profile setting options.
4. Set user profile according to the following order: gender, age, weight unit, weight, height unit, height, fitness level, by pressing the following buttons:
 - **+ / ST / SP** to increase value or toggle options
 - **MODE/-** to decrease value or toggle options
 - **Tap on lens** to confirm

"DONE" indicates user profile setting has been completed. This is only shown when setting the watch for the first time or after battery reset.

FITNESS LEVEL

The fitness level is based on your own self-assessment of how fit you are (depending on the amount of exercise you regularly perform).

FITNESS LEVEL	DESCRIPTION
BEG	Beginner – You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
INT	Intermediate – 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.
ATH	Athlete – 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).

NOTE You must enter the fitness level to calculate the calories burnt.

TIP The watch generates calculations based on the inputted data to show the calories / fat burnt and the period exercised at the chosen intensity (target HR zone range) to help you track your progress over time. As you progress, update weight and fitness level to help the watch give you an up-to-date reflection of your physical condition.

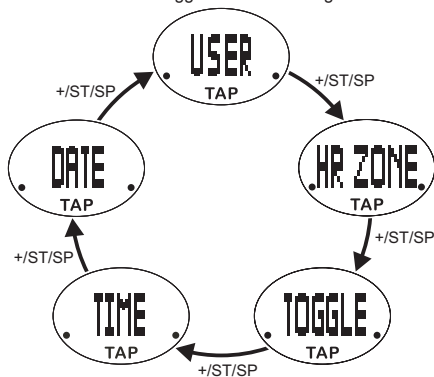
SETTING MODE

After setting your user profile, the "USER" screen below will be shown. You can continue with the other settings by pressing **+ / ST / SP** repeatedly (see step 2 below).

However, if the user profile was set for the first time or after

battery reset, the watch will automatically return to the default time display. Start with step 1.

1. Press **MODE/-** repeatedly to select "SET", "TIME" will be displayed shortly after.
2. Press **+ / ST / SP** to toggle between settings.



3. **Tap on lens** to enter into individual setting.
4. Start setting the selected option by pressing the following buttons:
 - **+ / ST / SP** to increase value or toggle options
 - **MODE/-** to decrease value or toggle options
 - **Tap on lens** to confirm
5. Repeat steps 2-4 for all settings.

Settings	Setting options (Press +/ST/SP or MODE/- and Tap to confirm)
TIME	Hour format Hour / minute
DATE	Display format (day-month or month-day) Year Month Day
USER	Gender Age Weight unit Weight Height unit Height Activity level
HR ZONE	On / Off HR Zone range*
TOGGLE	On/Off (Enable display to auto toggle during exercise)

* For further details please refer to the “Understanding Heart Rate” section in this manual.

WEARING THE CHEST BELT

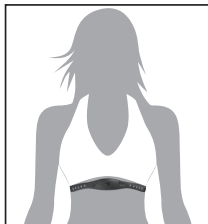
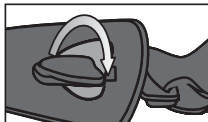
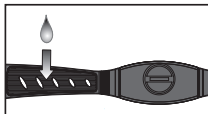
If you only wish to use the stopwatch function (and not record any fitness data), skip to ‘Start exercising’ section.

Chest belt

The chest belt counts your heartbeat and transmits this data to the watch.

1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or conductive gel to ensure solid contact.
2. Holding the elastic strap, thread the plastic tab through the eyelet of the chest belt unit. Turn it slightly and snap into place.
3. Place the heart rate chest belt slightly below your chest and wrap the strap around your chest. Pass the other tab through the remaining eyelet and snap into place.

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.
- 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 To maintain the best performance of your chest belt, please handle it with care according to the following:

- Do not wrap the chest belt in a wet towel nor with other wet materials.
- Do not store the chest belt in a hot (about 50°C) and humid (about 90%) environment.
- Do not place or wash the chest belt under running water, instead clean it with a wet cloth.
- Do not place the conductive rubber face down on a metal table or surface.
- Properly dry the chest belt immediately after use.

TRANSMISSION SIGNAL

The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimeters. They are equipped with the latest digital coding system to reduce signal interference from the environment, as well as analog technology.

Search for heart rate signal:

- Press **MODE/-** to select "EXE", "HR BELT" will be displayed shortly after to indicate system is searching for chest belt signal.

NOTE Whenever the watch is searching for the chest belt signal (manual or automatic search), make sure that the chest belt is no further than 10 cm from the watch.

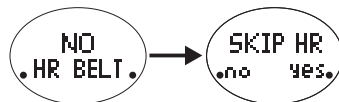
Your watch will advise you which system it is using and the signal status by displaying the following icons:

Icon	Description
	Searching for a signal (Press +ST/SP to skip search and only use stopwatch function)
	No signal has been found

(no / symbol)

Signal unsuccessful?

The signal search will take approximately 30 seconds. If after 30 seconds the "NO HR BELT" is displayed, then your signal search has been unsuccessful. You can either:



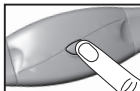
1. Press **+ / ST / SP** and proceed to use the watch as a stopwatch (without exercise recording function); or
2. Press **MODE / -** to force another signal search.

Analog or Digital?

The digital signal is less susceptible to signal interference and is suitable in crowded areas or where there are other monitors / equipment. You should only switch to the analog transmission signal if the situation in point 2 occurs (see 'Encountering difficulties?' below).

To switch from digital to analog or analog to digital system:

1. Press the chest belt button for more than 6 seconds.
2. Press and hold **MODE / -** on the watch to force a signal search.



Encountering difficulties?

In the event that you experience a weak signal or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation.

1. The signal is weak - the watch may only show "--":
 - 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. If they are low or exhausted, the transmission range may be shortened.
 - Press and hold **MODE / -** to force a signal search.
2. The gym equipment does not seem to work with your chest belt and the digital icon is displayed:

- Most gym equipment is compatible with the analog system . Press and hold the chest belt button for more than 6 seconds to change from digital to analog. Then press and hold **MODE / -** to force a signal search.
3. Interference from another person's heart rate monitor - their heart rate readings appear on your watch, or the readings may fluctuate:
 - Force another signal search by pressing the chest belt button then press and hold **MODE / -** on the watch. Do not press and hold the chest belt button, as it will change the transmission signal from digital to analog.
 4. The signal is jammed - "NO HR BELT" appears on the display after several tries:
 - There is too much interference in the environment for your heart rate monitor to function. Move to an area where the watch can register your heart rate reading.

WARNING Signal interference in the environment can be caused by 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. Under interference, the heart rate reading may become unstable and inaccurate.

START EXERCISING

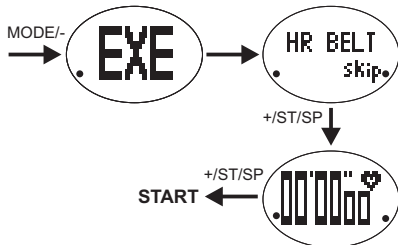
If you wish to receive comprehensive calculations (such as your heart rate and the calories / fat burnt) for an exercise session, before you start, allow the watch a few seconds to search for chest belt first. For detailed information or

if encountering difficulties, refer to “Transmission signal” section above.

START TAKING MEASUREMENTS

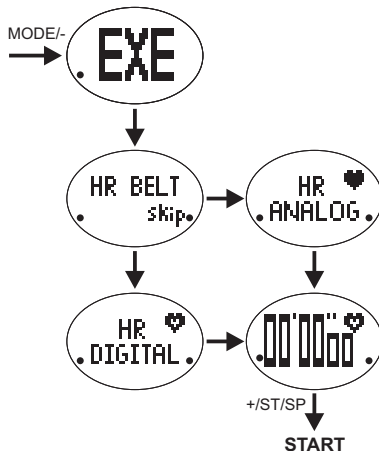
If using only the stopwatch function:

1. Press **MODE/-** to select “EXE”, “HR BELT” will be displayed shortly after to indicate system is searching for chest belt signal.
2. Press **+ /ST/SP** twice to skip heart rate signal search and start stopwatch.



If using chest belt to receive and record fitness data:

1. Press **MODE/-** to select “EXE”, “HR BELT” will be displayed shortly after to indicate system is searching for chest belt signal. Watch will display system used (analog / digital), then the stopwatch screen.
2. Press **+ /ST/SP** to start stopwatch.



TIP You can view the time while exercising. Press **MODE/-** to view time. To return, press **MODE/-** again.

PAUSE, RESUME / STOP

If you need to take a break during exercise, press **+ /ST/SP**.

When ready, press **+ /ST/SP** to resume exercise.

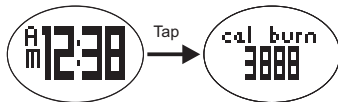
To stop exercise and save data: Press **+ /ST/SP** to pause, then press **MODE/-**.

After a long pause, the watch will time out and automatically save the data.

UNDERSTANDING THE DISPLAYS

NORMAL CONDITIONS

To view total calories burnt since last reset: tap on lens when screen shows default time display.



DURING EXERCISE

To toggle between displays during exercise: tap on lens.

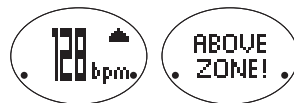
TIP If 'Toggle' function has been enabled (refer to "Setting mode" section), the below 4 screens will automatically toggle.

	Exercise time
	Current heart rate

	Calories burnt (kcal)
	Fat burnt (g)

ALERTS

This watch enables you to select a target HR zone according to your fitness goals. By setting the target HR zone and personal data, the watch can monitor how well you do. The watch will send out visual and audible alerts if you are pushing yourself too hard or need to put more effort in.



For details of HR zones, refer to "Understanding heart rate" section in this manual.

If alert has been enabled and heart rate zone has been set:

ICON	BEEP(S)	DESCRIPTION
/ ABOVE ZONE!	2	You have gone above your upper HR limit
/ BELOW ZONE!	1	You have gone below your lower HR limit

Remember, these alerts are based on a calculation of your maximum heart rate and the HR zone you selected. As such, it is an estimation and is only for guidance. If you feel you are working too hard, most likely you are. Adjust the HR zone to one that works for you.

UNDERSTANDING HEART RATE

HEART RATE ZONES AND EXERCISE

Heart rate is an indicator of the intensity of the exercise on your body. It is a useful tool for determining how effective a work-out is.

This watch uses an estimation of your maximum heart rate ($220 - \text{age} = \text{MHR}$) to arrive at 5 HR zone settings specific to you.

HR Zone	Corresponding watch setting	Description / benefit derived	Examples
Fat burning	50% - 60%	For beginners and those with health problems. Gets body used to exercise and improves health.	Brisk walking
	61% - 70%	Improves heart's ability to deliver oxygen. Calories burnt mostly from stored body fat.	Jogging, easy cycling.

Aerobic	71% - 80%	Increases endurance and muscle strength. Breathing is faster and deeper promoting proper circulation of oxygenated blood.	Running, aerobic dance, jumping rope.
Anaerobic	81% - 90%	Builds muscle and enhances speed, power and performance levels. Body requires more oxygen than it can provide.	Weight-lifting, resistance machine.
	91% - 100%	For athletes. Vigorous training, usually done in short bursts to enhance power and performance. May increase chance of injury and soreness.	Sprinting

*The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your maximum heart rate (MHR) by the percentages.

It is important to pace yourself, especially if you haven't exercised for a while. Start off slow, aiming for the lowest range (50%-60%). As you become more comfortable, challenge yourself by increasing in speed and duration.

To benefit most from your work-out, determine your fitness goal and exercise at a proper intensity. The most common zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat and become more fit.

Remember, if you rush in too quickly and push your body too hard before it's ready, it can be counterproductive. You can hurt your muscles / tendons and may even result in injury and be a real step back from your goal.

IMPORTANT Always warm up before exercise and select the HR zone setting that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.

WARNING Determining a suitable exercise intensity is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or health professional to help you determine exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

MEMORY

1. Press **MODE/-** repeatedly to select "MEM". After 2 seconds, display will show the time and date of the most recent exercise session recorded or "NO RECORD" if there is no data.
2. Press **+ / ST / SP** to navigate to desired record.
3. **Tap on lens** to toggle through the displays related to selected exercise session.

	Total time taken for entire exercise
	Effectiveness of training: Amount of time when heart rate was within selected HR zone (achieved intended goal)
	Maximum heart rate
	Average heart rate
	Total calories burnt (kcal)
	Total fat burnt (g)

To return to previous screen at any time: Press **MODE/-**.

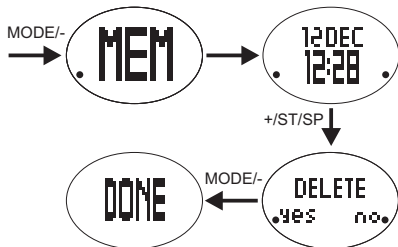
CLEAR RECORDS

This watch can contain data for up to 99 exercise sessions. Individual memory cannot be selected and deleted. The watch only allows for all data to be deleted.

To delete memory:

1. Press **MODE/-** repeatedly to select "MEM".
2. Press **+ST/SP** repeatedly until "DELETE" will be displayed.
3. Press **MODE/-** to confirm.

DONE indicates the record has been cleared.



When starting an exercise and memory is full, "FULL" will be displayed, followed by "DELETE".

- Press **MODE/-** to delete all records
- OR
- Press **+ST/SP** to ignore and start an exercise without recording data for it.

OTHER OPERATIONS AND SETTINGS

ACTIVATE BACKLIGHT

Press **EL/LOCK**. (Press any key to extend backlight for another 5 seconds).

NOTE The backlight function will not operate if is displayed.

BEEP TONE ON / OFF

When time is displayed, press **+ST/SP** to activate / deactivate beep tone.

indicates beep tone is deactivated.

REPLACE BATTERY

If the battery power of your watch or chest belt is low, the watch will display:

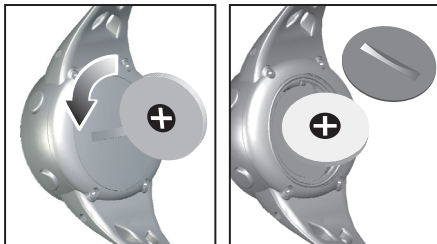
Watch



Chest belt

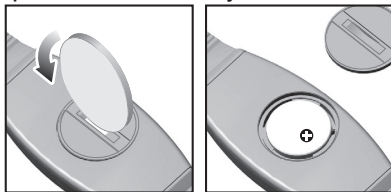
"HR BELT LOW BATT"

To replace watch battery:



1. Use a coin to open the battery compartment lid by turning it anticlockwise.
2. Remove the old battery and insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Secure the lid by turning the coin clockwise.

To replace the chest belt battery:



1. Use a coin to open the battery compartment lid by turning it anticlockwise.
2. Remove the old battery and insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Secure the lid by turning the coin clockwise.

IMPORTANT Remember to set the profiles after every battery replacement or reset.

KEYPAD LOCK

Press and hold **EL/LOCK** to lock or unlock keypad.

indicates keypad is locked.

WATER RESISTANCE

The SE331 is water-resistant up to 50 meters (164 feet)

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWER- ING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIM- MING/ SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING / SURFING/ WATER SPORTS	SNORKEL- ING/ DEEP WATER DIVING
50M / 164 FT	OK	OK	OK	OK	NO

- Ensure the buttons and battery compartment are secured and intact before exposing the watch to excessive water.
- Avoid pressing the buttons while in the water or during heavy rainstorms, as this may cause water to enter the watch, leading to malfunction.

NOTE Even if both the watch and the chest belt are water resistant, as radio signals do not carry in water, signal transmission between the watch and chest belt will still be impossible in water.

SPECIFICATIONS

CLOCK

Time format	12/24 hour format with hour / minute
Date format	DD.MM.YY or MM.DD.YY
Year range	2010 - 2059

TRAINING

Target heart rate zone	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Maximum memory	99 records
Calorie range	0 to 9,999 kcal

POWER

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

OPERATING ENVIRONMENT

Operating temperature	For watch: 0°C to 40°C For chest belt: 5°C to 40°C
Storage temperature	For watch and chest belt: -20°C to 60°C

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Should the unit experience an electrostatic discharge, it may trigger the watch to change modes or displays.

Simply press **MODE/-** to exit or to toggle back to previous display. This is normal.

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use luke warm water and mild soap to clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- 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.
- 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.
- Take precautions when handling all battery types.
- 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.
- 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.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing

and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.

- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:
www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Zone Trainer 1.0 Heart Rate Monitor (Model: SE331) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



Zonentrainer 1.0

Herzfrequenzmonitor

Modell: SE331

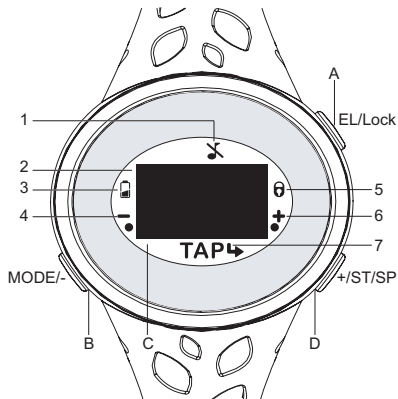
BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALTSVERZEICHNIS

Bedientasten / LCD-Anzeige	2
Inbetriebnahme Ihrer Uhr (erstmalig).....	2
Durch Optionen navigieren.....	3
Bedienerhinweise zur Tastenbetätigung.....	3
Sensorglas	3
Modi.....	3
Benutzerprofil einstellen	3
Fitnessgrad.....	4
Einstellungsmodus	4
Tragen des Brustgurts.....	5
Übertragungssignal	6
Mit dem Training beginnen	8
Mit dem Messvorgang beginnen	8
Unterbrechen, Fortsetzen / Beenden	9
Die Anzeigen verstehen.....	10
Normale Bedingungen.....	10
Während des Trainings	10
Alarme	10
Die Herzfrequenz verstehen.....	11

Herzfrequenzzonen und Training	11
Speicher	12
Datensätze löschen	13
Sonstige Funktionen und Einstellungen	13
Hintergrundbeleuchtung aktivieren.....	13
Signalton ein / aus	13
Batterie wechseln	14
Tastensperre.....	14
Wasserfestigkeit.....	14
Technische Daten.....	15
Vorsichtsmaßnahmen.....	15
Über Oregon Scientific	16
EU-Konformitätserklärung	16

BEDIENTASTEN / LCD-ANZEIGE



1. ✕ : Tastenton ist deaktiviert
2. Uhrzeit; Messungen der Herzfrequenz; Modusbanner; Trainingszeit / -daten
3. 🔋 : Anzeige für schwache Batterie
4. ●/- : Bedienerhinweis zur Tastenbetätigung (drücken Sie auf **MODE/-**)
5. θ : Tasten sind gesperrt
6. ●/+ : Bedienerhinweis zur Tastenbetätigung (drücken Sie auf **+/ST/SP**)
7. Bedienerhinweis zur Tastenbetätigung (Sensorglas): **TAP** Subeinstellungsmodus aufrufen; **TAP** Einstellung bestätigen

- A. **EL/LOCK**: Hintergrundbeleuchtung aktivieren; Tasten sperren / entsperren
- B. **MODE/-**: Zwischen Modi umschalten; aktuelle Anzeige beenden und zum vorherigen Bildschirm zurückkehren; Suche nach HF-Signal veranlassen; Einstellungswert verringern; zwischen Einstellungsoptionen wechseln
- C. **Sensorglas**: Einstellungsmodus aufrufen; Einstellung bestätigen; zwischen Anzeigearten wechseln
- D. **+/ST/SP**: Stoppuhr starten / beenden; Einstellungswert erhöhen; zwischen Einstellungsoptionen wechseln

INBETRIEBNAHME IHRER UHR (ERSTMALIG)

Drücken Sie alle 3 Tasten, um die Uhr erstmalig zu aktivieren. Die Uhr fordert Sie sodann auf, Ihr Benutzerprofil einzustellen. (Gehen Sie direkt zu Abschnitt 'Benutzerprofil einstellen', Schritt 4).

WICHTIG

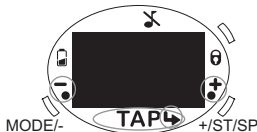
- Um präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen dringend, die Uhr und Benutzerprofile vor dem Training einzustellen.
- Denken Sie daran, die Profile nach jedem Batteriewechsel oder jeder Zurücksetzung einzurichten.

HINWEIS Wenn bei Einstellung der Uhr 30 Sekunden lang keine Eingabe erfolgt, wird der Einstellungsmodus automatisch beendet und die Uhrzeit angezeigt.

DURCH OPTIONEN NAVIGIEREN

BEDIENERHINWEISE ZUR TASTENBETÄTIGUNG

Die Uhr wurde mit Bedienerhinweisen ausgestattet, um Sie durch die Einstellungen und Anzeigen zu führen.



SENSORGLAS

Mit der Sensorglas-Funktion können Sie durch die Fitnessdaten in Echtzeit blättern, während Sie trainieren; Sie können außerdem gespeicherte Daten einer gesamten Trainingseinheit (Speichermodus) überprüfen, sowie durch die Einstellungen navigieren (Einstellungsmodus).

So verwenden Sie das Sensorglas: Tippen Sie einfach auf das Uhrenglas.

MODI

Es sind 4 Modi verfügbar. Drücken Sie auf **MODE/-**, um zwischen den verschiedenen Modi zu wechseln.

MODUS	BANNER	HAUPTANZEIGE
Uhrzeit (Standardan- zeige)		

Training		
Speicher		
Einstellung		

BENUTZERPROFIL EINSTELLEN

Nach erstmaliger Inbetriebnahme und Aufforderung zur Einstellung des Benutzerprofils wird der nachstehende Bildschirm angezeigt. Gehen Sie direkt zu Schritt 4.



Normaler Einrichtungsvorgang:

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE/-**, um "SET" auszuwählen, "TIME" wird kurz danach angezeigt.
2. Drücken Sie wiederholt auf **+/ST/SP**, um zu "USER" zu navigieren.
3. **Tippen Sie auf das Sensorglas**, um die Einstellungsoptionen des Benutzerprofils aufzurufen.
4. Stellen Sie das Benutzerprofil gemäß nachstehender Reihenfolge ein: Geschlecht, Alter, Gewichtseinheit,

Gewicht, Größeneinheit, Größe, Fitnessgrad; drücken Sie dabei folgende Tasten:

- **+ / ST / SP**, um den Wert zu erhöhen oder zwischen Optionen zu wechseln
- **MODE / -**, um den Wert zu verringern oder zwischen Optionen zu wechseln
- **Auf das Uhrglas tippen**, um die Einstellung zu bestätigen

Die Anzeige "DONE" gibt an, dass die Einstellung des Benutzerprofils beendet wurde. Diese Anzeige erfolgt nur bei erstmaliger Einstellung der Uhr oder nach jeder Batterie-Zurücksetzung.

FITNESSGRAD

Der Fitnessgrad basiert auf der Selbsteinschätzung des Ausmaßes Ihrer Fitness (abhängig vom Trainingspensum, das Sie regelmäßig absolvieren).

FITNESS-GRAD	BESCHREIBUNG
BEG	Anfänger – Sie nehmen gewöhnlich nicht an fixen, sportlichen Freizeitaktivitäten oder Übungen teil.
INT	Fortgeschrittener – Sie nehmen an leichten, körperlichen Aktivitäten (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik) teil, und zwar 2-3x pro Woche, insgesamt Stunde wöchentlich.
ATH	Athlet – Sie nehmen aktiv und regelmäßig an schweren, körperlichen Betätigungen teil (wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Seilspringen) oder betreiben ein anstrengendes, aerobisches Training (wie Tennis, Basketball oder Handball).

HINWEIS Sie müssen die **Fitnessgrad** eingeben, um den Kalorienverbrauch zu berechnen.

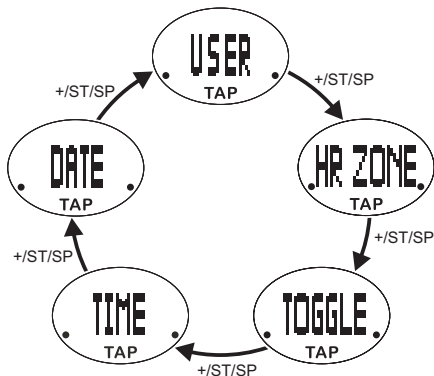
TIPP Die Uhr erstellt ihre Berechnungen auf der Grundlage der Eingabedaten, um den Kalorienverbrauch / die Fettverbrennung, und die mit der gewählten Intensität (Bereich der HF-Zielzone) absolvierte Trainingszeit anzuzeigen, um Ihren mit der Zeit erzielten Fortschritt zu kontrollieren. Wenn Sie Fortschritte erzielen, sollten Sie Ihr Gewicht und Ihre Fitnessgrad aktualisieren, damit Ihnen die Uhr eine aktuelle Darstellung Ihrer körperlichen Verfassung liefern kann.

EINSTELLUNGSMODUS

Nach der Einstellung Ihres Benutzerprofils wird der nachstehende Bildschirm "USER" angezeigt. Sie können mit den weiteren Einstellungen fortfahren, indem Sie wiederholt auf **+ / ST / SP** drücken (siehe nachstehender Schritt 2).

Wenn das Benutzerprofil jedoch erstmalig eingestellt wurde oder eine Batterie-Zurücksetzung der Uhr erfolgte, kehrt die Uhr automatisch zur Standardanzeige der Uhrzeit zurück. Beginnen Sie bei Schritt 1.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE / -**, um "SET" auszuwählen, "TIME" wird kurz darauf angezeigt.
2. Drücken Sie auf **+ / ST / SP**, um zwischen den Einstellungen zu wechseln.



3. **Tippen Sie auf das Sensorglas**, um eine bestimmte Einstellung aufzurufen.
4. Beginnen Sie mit der Einstellung der gewählten Option, indem Sie folgende Tasten drücken:
 - **+/ST/SP**, um den Wert zu erhöhen oder zwischen Optionen zu wechseln
 - **MODE/-**, um den Wert zu verringern oder zwischen Optionen zu wechseln
 - **Auf das Sensorglas tippen**, um die Einstellung zu bestätigen
5. Wiederholen Sie die Schritte 2-4 für alle Einstellungen.

Einstellungen	Einstellungsoptionen (Auf +/ST/SP oder MODE/- drücken und zur Bestätigung tippen)
UHRZEIT	Stundenformat Stunde / Minute
DATUM	Anzeigeformat (Tag-Monat oder Monat-Tag) Jahr Monat Tag
BENUTZER	Geschlecht Alter Gewichtseinheit Gewicht Größeneinheit Größe Aktivitätsstufe
HF-ZONE	Ein / Aus Bereich der HF-Zone*
WECHSELN	Ein/Aus (Anzeige zum autom. Wechsel während des Trainings aktivieren)

* Nähere Hinweise finden Sie im Abschnitt "Die Herzfrequenz verstehen" in diesem Handbuch.

TRAGEN DES BRUSTGURTS

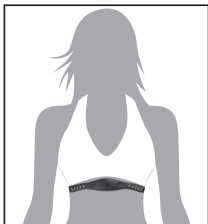
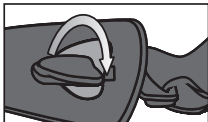
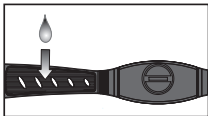
Wenn Sie lediglich die Funktion der Stoppuhr verwenden möchten, (ohne Fitnessdaten aufzuzeichnen), springen Sie zum Abschnitt 'Mit dem Training beginnen'.

Brustgurt

Der Brustgurt zählt Ihren Herzschlag und überträgt die Daten an die Uhr.

1. Befeuchten Sie die leitfähigen Polster an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Halten Sie das elastische Band und führen Sie die Kunststofflasche durch die Öse der Brustgurt-Einheit. Drehen Sie leicht daran, um sie einrasten zu lassen.
3. Platzieren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt knapp unter Ihrer Brust und schnallen Sie den Gurt um Ihre Brust. Führen Sie die andere Lasche durch die restliche Öse und lassen Sie sie einrasten.

Um eine zuverlässige Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, stellen Sie den Brustgurt bitte so ein, dass dieser genau unter den Brustmuskeln sitzt und nicht verrutschen kann.



TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung.
- 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

Tum die bestmögliche Funktion Ihres Brustgurtes zu erhalten, behandeln Sie ihn mit Sorgfalt gemäß den nachfolgenden Punkten:

- Wickeln Sie den Brustgurt nicht in ein feuchtes Handtuch oder in andere feuchte Materialien.
- Bewahren Sie den Brustgurt nicht in einer heißen (etwa 50°C) oder feuchten (etwa 90%) Umgebung auf.
- Halten oder reinigen Sie den Brustgurt nicht unter fließendem Wasser, sondern säubern Sie ihn mit einem feuchten Tuch.
- Legen Sie die leitfähige Gummifläche nicht auf einen Metalltisch oder eine metallische Oberfläche.
- Trocknen Sie den Brustgurt sofort und gründlich nach Verwendung.

ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Der Herzfrequenz-Brustgurt und die Uhr haben einen maximalen Übertragungsbereich von etwa 62,5 cm. Sie sind sowohl mit dem modernsten digitalen Kodierungssystem, um Signalstörungen aus der Umgebung zu reduzieren, als auch mit Analogtechnik ausgestattet.

Suche nach Herzfrequenzsignal:

- Drücken Sie auf **MODE/-**, um "EXE" auszuwählen, "HR BELT" wird kurz darauf angezeigt, um anzugeben, dass das System nach dem Signal des Brustgurts sucht.

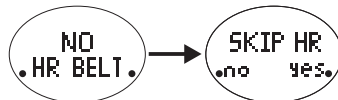
HINWEIS Stellen Sie bei jeder Brustgurt-Signalsuche der Uhr (manuelle oder automatische Suche) sicher, das sich der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt befindet.

Ihre Uhr gibt an, welches System verwendet wird und welcher Zustand vorherrscht, indem folgende Symbole angezeigt werden.

Symbol	Beschreibung
	Suche nach einem Signal (Drücken Sie auf +ST/SP , um die Suche zu überspringen und nur die Funktion der Stoppuhr zu verwenden)
 	Ein Signal wurde gefunden und das Digitalsystem wird verwendet
 	Ein Signal wurde gefunden und das Analogsystem wird verwendet
 (kein Symbol  / )	Es wurde kein Kanal gefunden

Signal nicht erfolgreich?

Die Signalsuche dauert etwa 30 Sekunden. Wenn nach 30 Sekunden "NO HR BELT" angezeigt wird, war Ihre Signalsuche nicht erfolgreich. Drücken Sie auf:



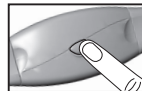
1. **+ST/SP** und fahren Sie damit fort, die Uhr als Stoppuhr zu verwenden (ohne Funktion zur Trainingsaufzeichnung); oder
2. **MODE/-**, um eine weitere Signalsuche zu veranlassen.

Analog oder Digital?

Das digitale Signal ist weniger anfällig für Signalstörungen und eignet sich in überfüllten Bereichen, oder wenn andere Messgeräte / Anlagen in der Umgebung vorhanden sind. Sie sollten nur auf das analoge Übertragungssignal umschalten, wenn die Situation unter Punkt 2 eintritt (siehe nachstehenden Absatz 'Wenn Probleme auftreten?').

So schalten Sie vom digitalen auf das analoge oder vom analogen auf das digitale System um:

1. Drücken Sie länger als 6 Sekunden auf die Taste des Brustgurts.
2. Halten Sie **MODE/-** auf der Uhr gedrückt, um eine Signalsuche zu veranlassen.



Wenn Probleme auftreten?

Im Falle, dass Sie ein schwaches Signal erhalten oder wenn Ihr Signal durch Störungen im Umfeld unterbrochen wird, folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen, um das Problem zu bestimmen und zu lösen.

1. Das Signal ist schwach – die Uhr zeigt nur “--” an:
 - Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Herzfrequenz-Brustgurt und der Uhr.
 - Verändern Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
 - Überprüfen Sie, ob die Kontaktflächen feucht genug sind, um einen guten Kontakt zu erzielen.
 - Überprüfen Sie die Batterien. Wenn diese schwach oder verbraucht sind, könnte der Bereich kleiner sein.
 - Halten Sie **MODE/-** gedrückt, um eine Signalsuche zu veranlassen.
2. Das Fitnessgerät scheint mit Ihrem Brustgurt nicht zu funktionieren, das digitale Symbol  wird angezeigt:
 - Die meisten Fitnessgeräte sind mit dem analogen System  kompatibel. Halten Sie mindestens 6 Sekunden lang die Brustgurtaste gedrückt, um von auf digital analog umzuschalten. Halten Sie anschließend **MODE/-** gedrückt, um eine Signalsuche zu veranlassen.
3. Störungen durch den Herzfrequenzmonitor einer anderen Person – deren Messwerte der Herzfrequenz erscheinen auf Ihrer Uhr, oder die Messwerte können schwanken:
 - Veranlassen Sie eine weitere Signalsuche, indem Sie auf die Taste des Brustgurts drücken und anschließend **MODE/-** auf der Uhr gedrückt halten. Halten Sie die Brustgurtaste nicht gedrückt, denn dadurch wird das Übertragungssignal von digital auf analog umgeschaltet.

4. Das Signal ist gestört – “NO HR BELT” erscheint nach mehreren Versuchen auf der Anzeige:
 - Für die korrekte Funktion Ihres Herzfrequenzmonitors sind in der Umgebung zu viele Störungen vorhanden. Gehen Sie zu einem Bereich, in dem die Uhr den Messwert Ihrer Herzfrequenz registrieren kann.

WARNING Die Signalstörungen in der Umgebung können durch elektromagnetische Störungen verursacht werden. Dies kann in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, KFZ-Motoren, Fahrradcomputern, manchen motorgetriebenen Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder wenn Sie durch elektronische Sicherheitsschranken gehen auftreten. Signalstörungen können unter Umständen zu instabilen und ungenauen Anzeigewerten führen.

MIT DEM TRAINING BEGINNEN

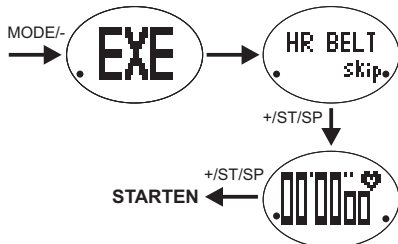
Wenn Sie umfassende Berechnungen (wie Ihre Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch / die Fettverbrennung) für eine Trainingseinheit erhalten möchten, lassen Sie die Uhr vor dem Beginn zuerst einige Sekunden nach dem Brustgurt suchen. Für nähere Hinweise, oder bei auftretenden Problemen lesen Sie im obigen Abschnitt “Übertragungssignal” nach.

MIT DEM MESSVORGANG BEGINNEN

Wenn Sie nur die Funktion der Stoppuhr verwenden:

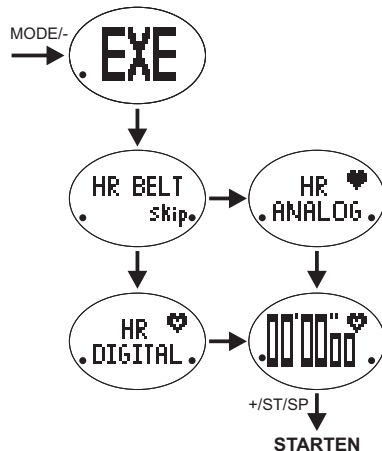
1. Drücken Sie auf **MODE/-**, um “EXE” auszuwählen, “HR BELT” wird kurz darauf angezeigt, um anzugeben, dass das System nach dem Signal des Brustgurts sucht.

- Drücken Sie 2x auf **+ST/SP**, um die Suche nach dem Herzfrequenzsignal zu überspringen und die Stoppuhr zu starten.



Wenn Sie den Brustgurt verwenden, um Fitnessdaten zu empfangen und aufzuzeichnen:

- Drücken Sie auf **MODE/-**, um "EXE" auszuwählen, "HR BELT" wird kurz darauf angezeigt, um anzugeben, dass das System nach dem Signal des Brustgurts sucht. Die Uhr zeigt das verwendete System (analog / digital) und anschließend den Bildschirm der Stoppuhr an.
- Drücken Sie auf **+ST/SP**, um die Stoppuhr zu starten.



TIPP Sie können die Zeit während des Trainings anzeigen. Drücken Sie auf **MODE/-**, um die Zeit anzuzeigen. So kehren Sie jederzeit, drücken Sie erneut auf **MODE/-**.

UNTERBRECHEN, FORTSETZEN / BEENDEN

Wenn Sie während des Trainings eine Pause einlegen müssen, drücken Sie auf **+ST/SP**.

Wenn Sie wieder bereit sind, drücken Sie auf **+ST/SP**, um das Training fortzusetzen.

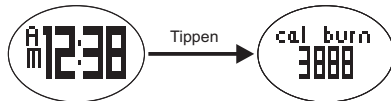
So beenden Sie das Training und speichern Ihre Daten: Drücken Sie auf **+ST/SP**, um es zu unterbrechen, drücken Sie anschließend auf **MODE/-**.

Nach einer längeren Pause unterbricht die Uhr den Vorgang und speichert automatisch die Daten.

DIE ANZEIGEN VERSTEHEN

NORMALE BEDINGUNGEN

So zeigen Sie den gesamten Kalorienverbrauch seit der letzten Zurücksetzung an: Tippen Sie auf das Sensorglas, wenn der Bildschirm die standardmäßige Uhrzeit anzeigt.



WÄHREND DES TRAININGS

So wechseln Sie während des Trainings zwischen den Anzeigen: Tippen Sie auf das Sensorglas.

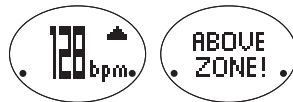
TIPP Wenn 'Wechseln' funktion aktiviert wurde (siehe Abschnitt "Einstellungsmodus"), wechseln die nachfolgenden 4 Bildschirme automatisch ab.

	Trainingszeit
	Aktuelle Herzfrequenz
	Kalorienverbrauch (kcal)
	Fettverbrennung (g)

ALARME

Mit dieser Uhr können Sie entsprechend Ihren Fitnesszielen eine HF-Zielzone auswählen. Durch

Einstellung der HF-Zielzone und der persönlichen Daten kann die Uhr kontrollieren, wie gut Ihre Leistungen sind. Die Uhr sendet visuelle und akustische Alarmsignale aus, wenn Sie sich zu sehr anstrengen oder wenn Sie sich mehr Mühe geben müssen.



Nähere Hinweise zu HF-Zonen finden Sie im Abschnitt "Die Herzfrequenz verstehen" in diesem Handbuch.

Wenn der Alarm aktiviert und die Herzfrequenzzone eingestellt wurde:

SYMBOL	SIGNAL(E)	BESCHREIBUNG
 / ABOVE ZONE!	2	Sie haben Ihre obere HF-Grenze überschritten
 / UNDER ZONE!	1	Sie haben Ihre untere HF-Grenze unterschritten

Beachten Sie bitte, dass diese Alarmsignale auf einer Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz und der von Ihnen gewählten HF-Zone basieren. Demgemäß handelt es sich um eine Schätzung, die lediglich als Orientierungshilfe dient. Wenn Sie vermuten, dass Sie zu schwer trainieren, trifft dies höchstwahrscheinlich auch zu. Stellen Sie die HF-Zone so, dass Sie Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.

DIE HERZFREQUENZ VERSTEHEN

HERZFREQUENZZONEN UND TRAINING

Die Herzfrequenz ist ein Indikator für die Intensität des Trainings an Ihrem Körper. Es ist ein nützliches Hilfsmittel, um festzustellen, wie wirksam ein Fitnesstraining ist.

Diese Uhr verwendet einen Schätzwert Ihrer maximalen Herzfrequenz ($220 - \text{Alter} = \text{MHF}$), um zu 5 Einstellungen der HF-Zone zu gelangen, die spezifisch für Sie sind.

HF-Zone	Entsprechende Einstellung der Uhr	Beschreibung / Erzielter Nutzen	Beispiele
Fettverbrennung	50 % - 60 %	Für Anfänger und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Nutzt den Körper zum Training und verbessert die Gesundheit.	Flottes Gehen
	61 % - 70 %	Verbessert die Fähigkeit des Herzens zur Bereitstellung von Sauerstoff. Kalorien werden hauptsächlich aus eingelagertem Körperfett verbrannt.	Joggen, leichtes Radfahren.
Aerob	71 % - 80 %	Verbessert Ausdauer und Muskelkraft. Die Atmung ist schneller und tiefer, und fördert eine angemessene Zirkulation von sauerstoffreichem Blut.	Laufen, Tanz-Aerobic, Seilspringen.
Anaerob	81 % - 90 %	Baut Muskeln auf und erhöht Schnelligkeit, Kraft und Leistungsgrade. Der Körper braucht mehr Sauerstoff, als er bereitstellen kann.	Gewichtheben, Trainingsgerät.
	91 % - 100 %	Für Athleten. Hartes Training, gewöhnlich in kurzen Stößen, zur Verbesserung von Kraft und Leistung. Kann das Risiko für Verletzungen und Muskelkater erhöhen.	Sprint

*Die oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen werden durch Multiplikation Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHF) mit den Prozentsätzen berechnet.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Kräfte gut einteilen, vor allem, wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben. Beginnen Sie langsam, nehmen Sie sich den niedrigsten Bereich vor (50 %-60 %). Wenn Sie sich wohler fühlen, stellen Sie sich einer neuen Herausforderung, indem Sie Geschwindigkeit und Dauer erhöhen.

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Fitnesstraining zu ziehen, bestimmen Sie Ihr Fitnessziel und trainieren Sie mit einer angemessenen Intensität. Der am häufigsten verwendete Zonenbereich liegt zwischen 50 % und 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Ein Training innerhalb dieses Bereichs stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennt Fett und erhöht Ihren Fitnessgrad.

Beachten Sie bitte, dass es kontraproduktiv sein kann, wenn Sie zu schnell ins Training einsteigen und Ihren Körper zu stark beanspruchen, bevor er bereit dazu ist. Sie können Ihren Muskeln / Sehnen schaden und sich sogar Verletzungen zuziehen, was einen großen Rückschritt bei der Verwirklichung Ihrer Ziele bedeuten würde.

WICHTIG Vor dem Training stets aufwärmen und die Einstellung der HF-Zone auswählen, die Ihrer körperlichen Verfassung am besten entspricht. Trainieren Sie regelmäßig, ca. 20 bis 30 Minuten pro Einheit, 3 – 4 x pro Woche, für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System.

ACHTUNG Die Bestimmung einer geeigneten Trainingsintensität ist ein entscheidender Schritt bei der Umsetzung eines wirksamen und sicheren Trainingsprogramms. Ziehen Sie bitte Ihren Hausarzt oder einen medizinischen Fachmann zu Rate, um die Häufigkeit

und Dauer des Trainings zu bestimmen, das Ihrem Alter, Ihrer Kondition und Ihren spezifischen Zielen entspricht.

SPEICHER

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE/-**, um "MEM" auszuwählen. Nach 2 Sekunden wird die Uhrzeit und das Datum der letzten aufgezeichneten Trainingseinheit angezeigt, oder "NO RECORD", wenn keine Daten vorhanden sind.
2. Drücken Sie auf **+/ST/SP**, um zum gewünschten Datensatz zu navigieren.
3. **Tippen Sie auf das Sensorglas**, um durch die Anzeigen zu blättern, die zur gewählten Trainingseinheit gehören.

	Gesamtzeit des kompletten Trainings
	Wirksamkeit des Trainings: Zeitraum, in dem sich die Herzfrequenz innerhalb der gewählten HF-Zone (erreichtes und beabsichtigtes Ziel) befunden hat
	Maximale Herzfrequenz

	Durchschnittliche Herzfrequenz
	Gesamter Kalorienverbrauch (kcal)
	Gesamte Fettverbrennung (g)

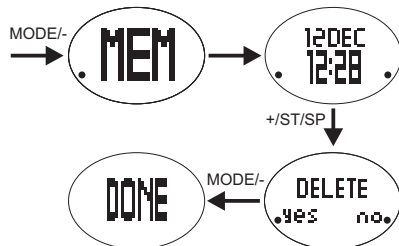
So kehren Sie jederzeit zum vorherigen Bildschirm zurück: Drücken Sie auf **MODE/-**.

DATENSÄTZE LÖSCHEN

Diese Uhr kann Daten von bis zu 99 Trainingseinheiten speichern. Einzelne Speichersätze können nicht ausgewählt und gelöscht werden. Es können nur alle Daten gemeinsam gelöscht werden.

So löschen Sie den Speicher:

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE/-**, um "MEM" auszuwählen.
2. Drücken Sie wiederholt auf **+ / ST / SP**, bis "DELETE" angezeigt wird.
3. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE/-**. DONE gibt an, dass der Datensatz gelöscht wurde.



Wenn Sie mit einer Trainingseinheit beginnen, während der Speicher voll ist, wird "FULL" und anschließend "DELETE" angezeigt.

- Drücken Sie auf **MODE/-** gedrückt, um alle Datensätze zu löschen

ODER

- Drücken Sie auf **+ / ST / SP**, um die Anzeige zu ignorieren und mit dem Training ohne Aufzeichnung von Daten zu beginnen.

SONSTIGE FUNKTIONEN UND EINSTELLUNGEN

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG AKTIVIEREN

Drücken Sie auf **EL/LOCK**. (Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung um weitere 5 Sekunden zu verlängern).

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn "☞" angezeigt wird.

SIGNALTON EIN / AUS

Wenn die Uhrzeit angezeigt wird, drücken Sie auf **+ / ST / SP**, um den Signalton zu aktivieren / zu deaktivieren.

☞ gibt an, dass der Signalton deaktiviert ist.

BATTERIE WECHSELN

Wenn die Ladung der Batterie Ihrer Uhr oder des Brustgurts niedrig ist, zeigt die Uhr Folgendes an:

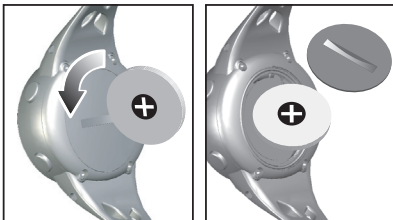
Uhr



Brustgurt

"HR BELT LOW BATT"

So wechseln Sie die Batterie:



1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V, ein.
3. Bringen Sie den Deckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an.

So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:



1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V, ein.
3. Bringen Sie den Deckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an.

WICHTIG Denken Sie daran, die Profile nach jedem Batteriewechsel und jedem Reset der Uhr einzustellen.

TASTENSPERRE

Halten Sie **EL/LOCK** gedrückt, um die Tasten zu sperren oder zu entsperren.

gibt an, dass die Tasten gesperrt sind.

WASSERFESTIGKEIT

Die SE331 ist bis zu 50 m wasserfest.

	REGEN- SPRITZER USW	DUSCHEN (NUR WARMES/ KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIM- MEN / FLACHES WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER / SURFEN / WASSER- SPORT	SCHNOR- CHELN IN TIEFEM WASSER TAUCHEN
50M	OK	OK	OK	OK	NEIN

- Vergewissern Sie sich, dass die Tasten und das Batteriefach fest verankert und intakt sind, bevor Sie die Uhr im Wasser benutzen.

- Vermeiden Sie es, die Tasten im Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da die Uhr durch eintretendes Wasser beschädigt werden kann.

HINWEIS Obwohl die Uhr und der Brustgurt wasserfest sind, ist eine Signalübertragung zwischen Uhr und Brustgurt im Wasser nicht möglich, da Funksignale im Wasser nicht übertragen werden.

TECHNISCHE DATEN

UHR

Uhrzeitformat	12-/24-Stundenformat mit Stunde / Minute
Datumsformat	TT.MM.JJ oder MM.TT.JJ
Jahresbereich	2010 – 2059

TRAINING

Zielzone der Herzfrequenz	50-60 %; 61-70 %; 71-80 %; 81-90 %; 91-100 %
Maximaler Speicher	99 Datensätze
Kalorienbereich	0 bis 9999 kcal

STROMVERSORGUNG

Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CR2032 3V

BETRIEBSUMGEBUNG

Betriebstemperatur	Für Uhr 0 °C bis 40 °C Für Brustgurt 5 °C bis 40 °C
Lagertemperatur	Für Uhr und Brustgurt -20 °C bis 60 °C

VORSICHTSMASSNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Sollte das Gerät einer elektrostatischen Entladung ausgesetzt sein, kann dies dazu führen, dass sich Modi oder Anzeigen auf der Uhr ändern. Drücken Sie einfach auf **MODE/-**, um den Vorgang zu beenden oder zur vorherigen Anzeige zurückzukehren. Dies ist nicht ungewöhnlich.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt nach jeder Trainingseinheit sorgfältig mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- 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 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.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.

- 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.
- 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 Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Entsorgen Sie das Produkt nicht im allgemeinen Hausmüll, sondern ausschließlich in den dafür vorgesehenen kommunalen Sammelstellen, die Sie bei Ihrer Gemeinde erfragen können.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

HINWEIS Eigenschaften und Zubehör nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler vor Ort.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass die Zonentrainer 1.0 Herzfrequenzmonitor (Modell: SE331) mit der EMC Richtlinie 2004/108/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.



1. Use una moneda para retirar la cubierta del compartimento para pila. Haga girar la moneda en la dirección contraria a las agujas del reloj.
2. Retire la pila vieja e introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la cubierta y ciérrela girando la moneda en la dirección de las agujas del reloj.

IMPORTANTE Recuerde configurar los perfiles cada vez que cambia las pilas o si reinicia el reloj.

BLOQUEO DE BOTONES

Pulse **EL/LOCK** y manténgalo pulsado para bloquear o desbloquear los botones.

 significa que los botones están bloqueados.

RESISTENCIA AL AGUA

El SE331 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

					
	SALPICA- DURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIEN- TE / FRA)	NADAR EN AGUAS POCO PROFU- DAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS/ DEPORTES/ ACUÁTICOS/ SURFING	HACER SNORKEL/ SUBMARI- NISMO EN AGUAS PROFUN- DAS
50M/ 164 FT	OK	OK	OK	OK	NO

- Asegúrese de que los botones y el compartimento para pilas estén cerrados e intactos antes de exponer el reloj a un exceso de agua.
- No pulse los botones mientras esté en el agua o si llueve mucho, puesto que podría provocar que entre agua en el reloj y que el reloj dejara de funcionar correctamente.

NOTA Aunque tanto el reloj como la cinta son resistentes al agua, puesto que el agua no transmite señales de radio, la transmisión entre el reloj y la cinta no funcionará bajo el agua.

ESPECIFICACIONES

RELOJ

Formato de la hora	formato de 12 ó 24 horas / minuto
Formato de la fecha	DD.MM.AA o MM.DD.AA
Años	2010 – 2059

ENTRENAMIENTO

Zona de ritmo cardíaco objetivo	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Memoria máxima	99 registros
Gama de calorías	0 a 9.999 kcal

ALIMENTACIÓN

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

Cardio-fréquencemètre avec zone d'entraînement Modèle : SE331

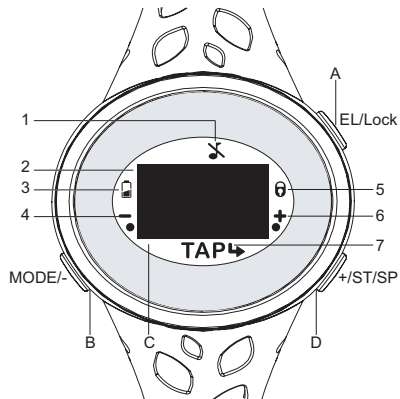
MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

Boutons de commande / écran LCD	2
Démarrer votre montre (première utilisation)	2
Naviguer dans les options	3
Invites pour appuyer sur une touche	3
Écran tactile.....	3
Modes.....	3
Régler le profil personnel.....	3
Niveau d'aptitude physique	4
Mode réglages	4
Mettre la ceinture pectorale	5
Signal de transmission	6
Commencer vos exercices.....	8
Commencer à relever les mesures	8
Mettre en pause ou relancer / arrêter le chronomètre....	9
Comprendre les affichages.....	10
Conditions normales.....	10
Pendant l'entraînement	10
Alertes	10
Comprendre la fréquence cardiaque	11

Zone de fréquence cardiaque et entraînement	11
Mémoire	12
Effacer les relevés	13
Autres fonctionnements et réglages.....	13
Activation du rétro-éclairage.....	13
Activer / désactiver le bip	14
Remplacement de la pile	14
Verrouillage clavier	14
Résistance à l'eau.....	14
Caractéristiques	15
Précautions	15
À propos d'Oregon Scientific	16
Europe – Déclaration de conformité	16

BOUTONS DE COMMANDE / ÉCRAN LCD



1. ✕ : tonalité des touches désactivée
2. Heure, mesures de fréquence cardiaque, bannières de mode, temps / données d'entraînement
3. 🔋 : indicateur de faiblesse des piles
4. ●/— : invite pour appuyer sur une touche (appuyez sur **MODE/-**).
5. ⌘ : boutons verrouillés
6. ●/+ : invite pour appuyer sur une touche (appuyez sur **+/ST/SP**)
7. Invite pour appuyer sur une touche (écran tactile) : **TAP** permet d'entrer dans le mode réglage, **TAP↵** de confirmer les réglages

- A. **EL/LOCK** : active le rétro-éclairage, verrouillage / déverrouillage des touches
- B. **MODE/-** : permet d'alternier entre les modes, sortir de l'affichage actuel et revenir au précédent, initier la recherche de signal HR (rythme cardiaque), diminuer la valeur d'un réglage, alterner entre les options de réglage
- C. **Ecran tactile** : permet d'entrer dans le mode réglages, de confirmer le réglage, d'alternier entre les différents affichages
- D. **+/ST/SP** : démarre / arrête le chronomètre, augmente la valeur d'un réglage, alterne entre les options de réglage

DÉMARRER VOTRE MONTRE (PREMIÈRE UTILISATION)

Appuyez sur les 3 boutons pour activer la montre pour la première fois. La montre vous demandera automatiquement de paramétrer votre profil utilisateur. (Rendez-vous directement à l'étape 4, « Régler le profil personnel »).

IMPORTANT

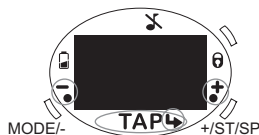
- Pour garantir l'exactitude des calculs pendant l'entraînement, nous vous recommandons de régler la montre et les profils personnels avant de commencer.
- Rappelez-vous de régler les profils après chaque changement de pile ou remise à zéro.

REMARQUE Si pendant le réglage, la montre n'est pas utilisée pendant 30 secondes, elle sortira automatiquement du mode réglages et affichera l'heure.

NAVIGUER DANS LE OPTIONS

INVITES POUR APPUYER SUR UNE TOUCHE

La montre dispose d'invites de commande pour vous guider dans les réglages et les affichages.



ECRAN TACTILE

L'écran tactile vous permet d'alternier les données de condition physique en temps réel pendant votre entraînement, d'analyser les données enregistrées et relatives à une session entière d'entraînement (mode mémoire) et de naviguer dans les réglages (mode réglages).

Utilisation de l'écran tactile : Vous n'avez qu'à taper sur l'écran.

MODES

4 modes sont disponibles. Appuyez sur **MODE/-** pour alternier entre les différents modes.

MODE	BANNIERE	ECRAN PRINCIPAL
Heure (affichage par défaut)		

Entraînement		
Mémoire		
Paramètres		

RÉGLER LE PROFIL PERSONNEL

Suite à la première activation, la montre vous invitera à régler votre profil personnel, l'écran suivant s'affichera. Rendez-vous directement à l'étape 4.



Pour une procédure de réglage normale :

1. Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner "SET", "TIME" s'affichera peu après.
2. Appuyer sur **+/ST/SP** de façon répétée pour naviguer jusqu'à "USER".
3. **Tapez sur l'écran** pour entrer dans les options du profil personnel.
4. Réglez le profil personnel dans l'ordre suivant : sexe, âge, unité de poids, poids, unité de taille, taille, niveau

d'aptitude physique, en appuyant sur les boutons suivants :

- **+ST/SP** pour augmenter la valeur ou alterner entre les options
- **MODE/-** pour diminuer la valeur ou alterner entre les options
- **Tapez sur l'écran** pour confirmer

« DONE » (EFFECTUE) indique que le réglage du profil personnel a correctement été effectué. Cette mention ne s'affiche qu'après le premier réglage de la montre ou après avoir réinitialisé les piles.

NIVEAU D'APTITUDE PHYSIQUE

Le niveau d'aptitude physique est basé sur votre propre évaluation de condition physique (conformément au nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement).

NIVEAU D'APTITUDE PHYSIQUE	DESCRIPTION
BEG	Débutant – Vous ne faites habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
INT	Intermédiaire – 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.
ATH	Athlète – Vous pratiquez régulièrement et activement une activité (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basketball, ou handball).

REMARQUE Vous devez saisir le niveau d'aptitude physique pour calculer la consommation de calories.

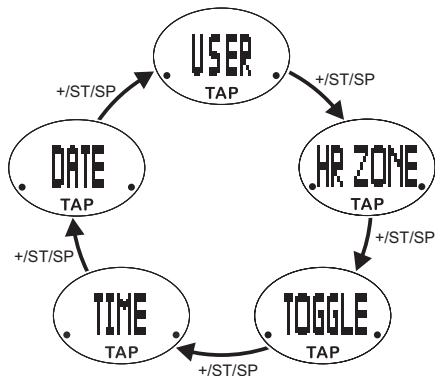
ASTUCE La montre génère des calculs basés sur les données entrées pour montrer les calories / graisses éliminées et la période d'exercice fait à l'intensité choisie (étendue de la zone de RC cible) pour vous aider à tracer vos progrès sur la durée. A mesure de votre progrès, mettez à jour votre poids et votre niveau d'aptitude physique pour aider la montre à vous donner une image à jour de votre condition physique.

MODE RÉGLAGES

Après avoir paramétré le profil personnel, l'écran «USER» s'affichera. Vous pouvez poursuivre les autres réglages en appuyant plusieurs fois sur **+ST/SP** (voir l'étape 2 ci-dessous).

Néanmoins, si vous avez réglé profil personnel pour la première fois ou après avoir réinitialisé la pile, la montre reviendra automatiquement à l'affichage par défaut de l'heure. Commencez par l'étape 1

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE/-** pour sélectionner "SET", "TIME" s'affichera peu après.
2. Appuyez sur **+ST/SP** pour alterner entre les réglages.



3. **Tapez sur l'écran** pour entrer dans les paramètres individuels.
4. Commencez à paramétrer l'option sélectionnée à l'aide des boutons suivants :
 - **+/ST/SP** pour augmenter la valeur ou alterner entre les options
 - **MODE/-** pour diminuer la valeur ou alterner entre les options
 - **Tapez sur l'écran** pour confirmer
5. Recommencez les étapes 2 à 4 pour tous les réglages.

Paramètres	Options de réglage (Appuyez sur +/ST/SP ou sur MODE/- et tapez sur l'écran pour confirmer)
HEURE	Format de l'heure Heure/ Minute

DATE	Format d'affichage (jour-mois ou mois-jour) Année Mois Jour
UTILISATEUR	Sexe Âge Unité de poids Poids Unité de taille Taille Niveau d'activité
ZONE DE FREQUENCE CARDIAQUE	On / Off Gamme de la zone de fréquence cardiaque*
ALTERNER	On / Off (l'affichage alternera automatiquement pendant l'exercice)

* Pour de plus amples détails, veuillez vous reporter à la section « Comprendre la fréquence cardiaque » de ce manuel.

METTRE LA CEINTURE PECTORALE

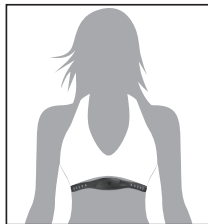
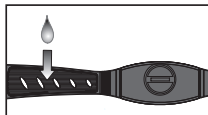
Si vous ne voulez utiliser que la fonction chronomètre (et ne pas enregistrer les données de condition physique), passez à la section « Commencer l'entraînement ».

Ceinture pectorale

La ceinture pectorale compte vos pulsations cardiaques et transmet les données à la montre.

1. Placez les pastilles conductrices au dessous de la ceinture à l'aide de quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.
2. En maintenant la lanière élastique, enfiler la languette de plastique dans l'œillet de la ceinture pectorale. Tournez-le légèrement et fermez d'un coup sec.
3. Mettez la ceinture pectorale légèrement sous la poitrine et la lanière autour du thorax. Passez l'autre languette dans l'œillet restant et serrez.

Pour capter un signal cardiaque aussi précis que possible, ajuster la ceinture de façon à ce que la ceinture s'adapte confortablement en dessous des pectoraux.



ASTUCES

- La position de la ceinture pectorale affecte son bon fonctionnement.
- Lors de climats secs ou froids, la ceinture 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 Pour garantir la meilleure performance possible de votre ceinture pectorale, maniez-la avec soin en respectant les consignes suivantes:

- N'enveloppez pas la ceinture pectorale dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
- Ne pas ranger la ceinture dans un environnement chaud (environ 50°C) et humide (environ 90%).
- Ne mettez pas la ceinture sous l'eau, ne la lavez pas sous l'eau courante, mais avec un tissu humide.
- Ne posez pas le caoutchouc conducteur directement sur une table ou une surface métallique.
- Séchez la ceinture pectorale immédiatement après l'avoir utilisée.

SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture pectorale et la montre ont une portée maximum d'environ 63 centimètres (25 pouces). Ces instruments communiquent entre eux par un système de codage numérique, ainsi que d'une technologie analogique.

Recherche de signal de fréquence cardiaque :

- Appuyez sur **MODE/-** pour sélectionner "EXE", "HR BELT" (CEINTURE PECTORALE) s'affichera peu après pour vous indiquer que le système est à la recherche du signal de la ceinture pectorale.

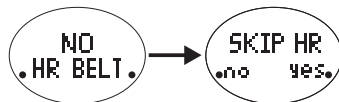
ATTENTION Lorsque la montre recherche le signal émis par la ceinture pectorale (recherche auto ou manuelle), assurez vous que cette dernière ne se trouve pas éloignée de plus de 10cm de la montre.

La montre indique le système utilisé ainsi que l'état du signal en affichant les icônes suivantes.

Icône	Description
	Recherche du signal (Appuyez sur +ST/SP pour passer la recherche et utiliser la fonction chronomètre)
 	Signal détecté, le système numérique est utilisé
 	Signal détecté, le système analogique est utilisé
 (aucun symbole  / )	Aucun signal détecté

Echec du signal

La recherche du signal prend environ 30 secondes. Si après 30 secondes, "NO HR BELT" (PAS DE CEINTURE PECTORALE) s'affiche, la recherche du signal est infructueuse. Vous pouvez soit :



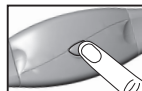
1. Appuyer sur **+ST/SP** et utiliser la montre en tant que chronomètre (sans fonction enregistrement d'entraînement) ou
2. Appuyer sur **MODE/-** pour initier la recherche d'un signal.

Analogique ou numérique ?

Le signal numérique est moins sensible aux interférences et plus adapté aux zones peuplées ou s'il est en présence d'autres cardio-fréquencemètres / équipements. Nous vous conseillons d'activer le signal de transmission analogique si vous rencontrez des situations telles que décrites à l'étape 2 (voir la section « Difficultés encourues » ci-dessous).

Pour alterner entre les systèmes numériques et analogiques et vice versa :

1. Appuyez et maintenez le bouton de la ceinture pectorale pendant plus de 6 secondes.
2. Appuyez et maintenez la touche **MODE/-** de la montre pour initier la recherche d'un signal.



Difficultés encourues

Suivre les recommandations ci-dessous si le signal est faible ou interrompu par des interférences :

1. Le signal est faible – la montre affiche uniquement «--»:

- Réduire la distance entre la ceinture pectorale et la montre.
 - Réajuster la position de la ceinture pectorale.
 - Vérifier que les « pads » conducteurs sont suffisamment humides pour assurer un bon contact.
 - Vérifier les piles. La portée peut être réduite si les piles sont faibles ou épuisées.
 - Appuyez et maintenez la touche **MODE/-** de la montre pour initier la recherche d'un signal.
2. L'équipement sportif semble ne pas fonctionner avec votre ceinture pectorale et l'icône numérique  s'affiche :
- La plupart des équipements sportifs est compatible avec le système analogique . Appuyer sans relâcher pendant 6 secondes sur le bouton de la ceinture pectorale pour passer du mode numérique au mode analogique. Ensuite appuyer et tenir **MODE/-** pour forcer une recherche de signal.
3. Interférence provenant du cardio-fréquencemètre d'une autre personne – les relevés de sa fréquence cardiaque s'affichent sur votre montre ou les relevés sont fluctuants :
- Initiez un autre signal en appuyant sur le bouton de la ceinture pectorale puis appuyez et maintenez le bouton **MODE/-** de la montre. Ne maintenez pas le bouton de la ceinture pectorale appuyé car le signal de transmission passe du mode numérique au mode analogique.
4. Le signal est bloqué - "NO HR BELT (PAS DE CEINTURE PECTORALE)" s'affiche après plusieurs essais :
- Il y a trop d'interférences pour que le rythme cardiaque puisse être suivi. Déplacez-vous dans une zone où la montre peut enregistrer les relevés de fréquence cardiaque.

ATTENTION Les interférences peuvent être causées par des perturbations électromagnétiques. Celles-ci peuvent se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux tricolores, de lignes électriques de voie ferrée, de tram ou de bus, d'un téléviseur, de moteurs de voiture ou de moto, d'un ordinateur, d'un équipement motorisé, d'un téléphone cellulaire, ou lorsqu'on passe sous une porte de sécurité électrique. En présence d'interférences, la lecture du battement cardiaque peut devenir instable et imprécise.

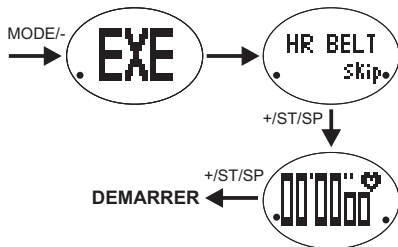
COMMENCER VOS EXERCICES

Si vous désirez recevoir des calculs complets (tels que ceux de votre rythme cardiaque et des calories / graisses éliminées) pour une séance d'exercice, avant de commencer, donnez quelques secondes à la montre pour chercher la ceinture pectorale d'abord. Pour de plus amples informations ou si vous rencontrez des difficultés, reportez-vous à la section « Signal de transmission » ci-dessus.

COMMENCER À RELEVER LES MESURES

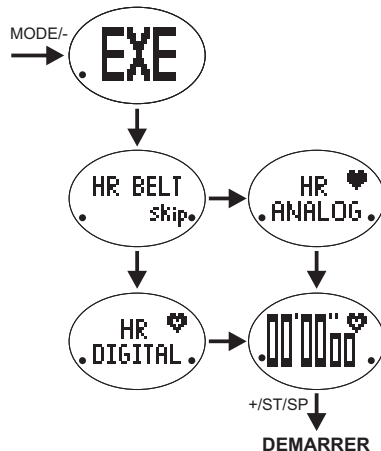
Si vous n'utilisez que la fonction chronomètre :

1. Appuyez sur **MODE/-** pour sélectionner "EXE", "HR BELT" (CEINTURE PECTORALE) s'affichera peu après pour vous indiquer que le système est à la recherche du signal de la ceinture pectorale.
2. Appuyez sur **+ / ST / SP** pour passer la recherche et lancer le chronomètre.



Si vous utilisez la ceinture pectorale pour recevoir et enregistrer les données de condition physique :

1. Appuyez sur **MODE/-** pour sélectionner "EXE", "HR BELT" (CEINTURE PECTORALE) s'affichera peu après pour vous indiquer que le système est à la recherche du signal de la ceinture pectorale. La montre affichera le système utilisé (analogique / numérique) puis passera à l'écran chronomètre.
2. Appuyez sur **+/ST/SP** pour arrêter le chronomètre.



ASTUCE Vous pouvez voir l'heure pendant l'exercice. Appuyer sur **MODE/-** pour voir l'heure. Pour revenir, appuyez sur **MODE/-** encore une fois.

METTRE EN PAUSE OU RELANCER / ARRÊTER LE CHRONOMÈTRE

Si vous avez besoin de faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur **+/ST/SP**.

Quand vous êtes prêt, appuyez sur **+/ST/SP** pour reprendre l'exercice.

Pour arrêter l'exercice et enregistrer les données :
Appuyer sur **+ST/SP** pour faire une pause, puis appuyer sur **MODE/-**.

Après une longue pause, le montre va s'arrêter et sauvegarder les données automatiquement.

COMPRENDRE LES AFFICHAGES

CONDITIONS NORMALES

Pour afficher les calories consommées, depuis la dernière réinitialisation : tapez sur l'écran une fois l'heure par défaut affichée.



PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pour alterner entre les différents affichages pendant l'entraînement, tapez sur l'écran.

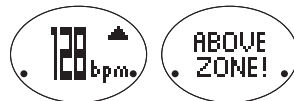
ASTUCE Si vous avez activé la fonction « Alternier » (reportez-vous à la section « Mode Réglages »), les 4 écrans ci-dessous alterneront automatiquement.

	Temps d'entraînement
--	----------------------

	Fréquence cardiaque actuelle
	Calories éliminées (kcal)
	Graisses éliminées (g)

ALERTES

Cette montre permet de sélectionner une zone de fréquence cardiaque cible



en fonction de vos objectifs de performance physique. En paramétrant la zone de fréquence cardiaque cible et les données personnelles, la montre peut contrôler votre performance. Elle envoie des alertes visuelles et sonores, si vous dépassez vos limites ou si vous devez faire des efforts supplémentaires.

Pour de plus amples détails sur la zone de fréquence cardiaque cible, veuillez vous reporter à la section « Comprendre la fréquence cardiaque » de ce manuel.

Si vous avez activé l'alerte et défini la zone de fréquence cardiaque :

ICONE	BIP(S)	DESCRIPTION
 / ABOVE ZONE!	2	Vous avez dépassé votre limite supérieure de fréquence cardiaque
 / BELOW ZONE!	1	Vous êtes en deçà de votre limite inférieure de fréquence cardiaque

Rappelez-vous que ces alertes sont basées sur le calcul de votre fréquence cardiaque maximum et la zone de fréquence cardiaque sélectionnée. En tant que tel, ce n'est qu'une estimation fournie à titre indicatif. Si vous sentez que vous forcez trop, il y a de grandes chances que ce soit le cas. Ajustez la zone de fréquence cardiaque la plus adaptée.

COMPRENDRE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET ENTRAÎNEMENT

La fréquence cardiaque est un indicateur de l'intensité de l'entraînement sur votre corps. C'est un outil utile pour déterminer l'efficacité d'un entraînement.

Cette montre utilise une estimation de votre rythme cardiaque maximum ($220 - \text{âge} = \text{RCM}$) pour arriver à 5 réglages de zone de RC qui vous sont spécifiques.

Zone de fréquence cardiaque	Réglage correspondant sur la montre	Description / avantage	Exemples
Brûler les graisses	50 % - 60 %	Pour les débutants et ceux souffrant de problèmes de santé. Permet au corps de s'habituer à l'entraînement et améliore l'état de santé.	Marche rythmée
	61 % - 70 %	Améliore les capacités du cœur à produire de l'oxygène. Les calories consommées sont principalement les graisses stockées.	Jogging, cyclisme simple
Aérobic	71 % - 80 %	Augmente l'endurance et la force des muscles. Respiration plus rapide et meilleure circulation de sang oxygéné.	Course, danse aérobique et saut à la corde
Anaérobic	81 % - 90 %	Développement musculaire et amélioration de la vitesse, de la puissance et des niveaux de performance. Le corps requiert plus d'oxygène qu'il ne peut en produire.	Haltérophilies, machines
	91 % - 100 %	Pour les athlètes. Entraînement vigoureux, habituellement par petits coups pour améliorer la puissance et la performance. A même d'augmenter les risques de blessures et de courbatures.	Sprint

*Les limites de fréquence cardiaque supérieures et inférieures sont calculées en multipliant votre taux de fréquence cardiaque maximum (FCM) par les pourcentages.

Il est très important de déterminer votre rythme, et particulièrement si vous ne vous êtes pas entraîné depuis un certain temps. Commencez doucement en ciblant la gamme la plus faible (50 à 60 %). En vous familiarisant, augmentez peu à peu la vitesse et la durée.

Pour bénéficier de tous les avantages de votre session d'entraînement, déterminez votre objectif de performance physique et choisissez une intensité appropriée. Les limites de zone les plus communes sont entre 50% et 80% de votre Rythme Cardiaque Maximum (MHR). C'est là que vous obtenez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlez de la graisse et devenez en meilleure forme.

Rappelez-vous, si vous vous précipitez et forcez trop avant que votre corps ne s'habitue, ce peut être contreproductif. Vous pouvez vous faire mal aux muscles ou aux tendons et même vous blesser, ce qui serait à l'encontre de l'objectif fixé.

IMPORTANT Toujours s'échauffer avant l'exercice et sélectionner la zone de rythme cardiaque (RC) qui correspond le mieux à votre condition physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.

ATTENTION Déterminer une intensité d'exercice appropriée est une étape critique dans le processus de développement d'un programme d'exercice efficace et

sûr. Veuillez consulter un médecin ou un professionnel de santé pour vous aider à déterminer la fréquence et la durée appropriée selon votre âge, les conditions et les buts recherchés.

MÉMOIRE

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE/-** pour sélectionner "MEM". Après deux secondes, l'écran affichera l'heure et la date de la dernière session d'entraînement enregistrée ou "NO RECORD" (AUCUN RELEVÉ) s'affichera s'il n'y a aucune donnée.
2. Appuyez sur **+ST/SP** pour naviguer vers le relevé désiré.
3. Tapez sur l'écran pour naviguer vers les affichages en lien avec la session d'entraînement sélectionnée.

	Temps total de l'entraînement
	Efficacité de l'entraînement : Temps écoulé lorsque la fréquence cardiaque était comprise dans la zone sélectionnée (objectif désirée atteint).
	Fréquence cardiaque maximale

	Fréquence cardiaque moyenne
	Consommation de calories totale (kcal)
	Consommation de graisses totale (g)

Pour revenir à l'écran précédent dès que vous le souhaitez : Appuyez sur **MODE/-**.

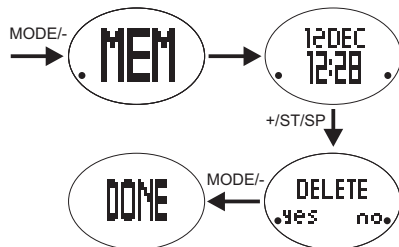
EFFACER LES RELEVÉS

Cette montre peut contenir les données de 99 sessions d'entraînement maximum. La mémoire individuelle ne peut pas être sélectionnée et effacée. La montre permet seulement à toutes les données d'être effacées.

Pour supprimer les relevés :

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE/-** pour sélectionner "MEM".
2. Appuyez plusieurs fois sur **+ST/SP** jusqu'à ce que "DELETE" (SUPPRIMER) s'affiche à l'écran.
3. Appuyez sur **MODE/-** pour confirmer.

« DONE » (EFFECTUE) indique que le réglage du profil personnel a correctement été effectué.



Si vous commencez un entraînement et que la mémoire est pleine, "FULL" (Mémoire pleine) s'affichera suivi de "DELETE".

- Appuyez sur **MODE/-** pour effacer tous les enregistrements

OU

- Appuyez sur **+ST/SP** pour ignorer et commencer un exercice sans en enregistrer les données.

AUTRES FONCTIONNEMENTS ET RÉGLAGES

ACTIVATION DU RÉTRO-ÉCLAIRAGE

Appuyer sur **EL/LOCK**. (Appuyer sur n'importe quel bouton pour prolonger le rétro-éclairage de 5 secondes de plus).

REMARQUE La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si "🔋" est affiché.

ACTIVER / DÉSACTIVER LE BIP

Une fois l'heure affichée, appuyez sur **+/ST/SP** pour activer/désactiver le son par bip.

🔊 indique que le bip sonore est désactivé.

REMPACEMENT DE LA PILE

Si la pile de votre montre ou ceinture pectorale est faible, la montre affichera :

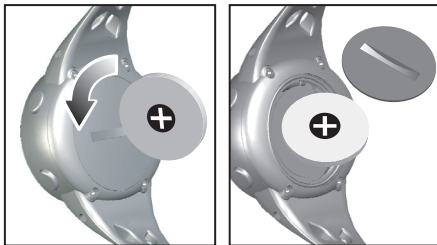
Montre



Ceinture pectorale

"HR BELT LOW BATT"

Remplacer la pile :



1. Utilisez une pièce de monnaie pour ouvrir le couvercle du compartiment de la pile, en tournant dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.
2. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile au lithium CR2032, 3 V.
3. Refermez le couvercle en le revissant à l'aide de pièce de la monnaie.

Remplacer la pile de la ceinture pectorale:



1. Utilisez une pièce de monnaie pour ouvrir le couvercle du compartiment de la pile, en tournant dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.
2. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile au lithium CR2032, 3 V.
3. Refermez le couvercle en le revissant à l'aide de pièce de la monnaie.

IMPORTANT Rappelez-vous de régler les profils après avoir remplacé la pile ou réinitialisé l'appareil.

VERROUILLAGE CLAVIER

Appuyer et tenir **EL/LOCK** pour verrouiller / déverrouiller le clavier.

🔒 indique que le clavier est verrouillé.

RÉSISTANCE À L'EAU

La montre SE331 est étanche, jusqu'à 50 mètres de profondeur (164 pieds).

				
PLUIE ECLABOUS- SURES ETC.	DOUCHE (EAU TIEDE ET FROIDE)	NATATION/ EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS/ NAUTI- QUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50M/ 164 PIEDS	OK	OK	OK	NON

- Assurez-vous que les boutons et le compartiment de la pile sont sécurisés et intacts avant d'exposer la montre à une quantité d'eau excessive.
- Évitez d'appuyer sur les touches lorsque vous êtes dans l'eau ou exposé à de fortes pluies, cela peut en effet provoquer des infiltrations et causer des dysfonctionnements.

REMARQUE Même si la montre et la ceinture pectorale sont résistants à l'eau, les signaux radio n'étant pas transmissibles sous l'eau, la transmission du signal entre la montre et la ceinture pectorale sera donc impossible.

CARACTÉRISTIQUES

HORLOGE

Format de l'heure	Format 12 / 24 heures affichage heure/minute
Format de la date	JJ.MM.AA ou MM.JJ.AA
Plage des années	2010 – 2059

ENTRAÎNEMENT

Zone de fréquence cardiaque cible	50 - 60 %; 61 - 70 %; 71 - 80 %; 81- 90 %; 91-100 %
Mémoire maximum	99 relevés
Echelle de calories	0 à 9 999 Kcal

ALIMENTATION

Montre	1 pile au lithium CR2032 3V
Ceinture pectorale	1 pile au lithium CR2032 3V

ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT

Température de fonctionnement	Pour la montre 0° C à 40° C (32° F à 104° F) Pour la ceinture pectorale 5° C à 40° C (41° F à 104° F)
Température de rangement	Pour la montre et la ceinture pectorale -20 °C à 60 °C (-40°F à 140°F)

PRÉCAUTIONS

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 :

- Si l'appareil subit une décharge électrostatique, cela peut provoquer un changement de mode ou d'affichage de la montre. Simplement appuyer sur **MODE/-** pour sortir ou pour retourner à l'affichage précédent. Ceci est normal.
- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et ceinture avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas la ranger s'il est toujours humide.

- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice de la ceinture pectorale.
- 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 endommager l'appareil.
- 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.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- 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.
- 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.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détaillant le plus proche.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr. Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement : sur le site www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EUROPE – DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardio-fréquencemètre avec zone d'entraînement (modèle: SE331) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



Zone Trainer 1.0

Cardiofrequenzimetro

Modello: SE331

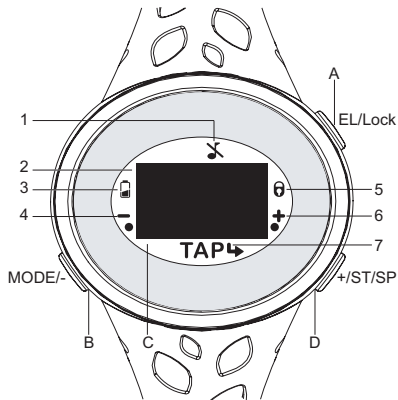
MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Pulsanti / display LCD	2
Avvio dell'orologio (la prima volta)	2
Navigazione tra le opzioni	3
Indicatori	3
Funzione tap on lens	3
Modalità	3
Configurazione del profilo utente	3
Livello di allenamento	4
Modalità impostazioni	4
Come indossare la fascia toracica	5
Segnale di trasmissione	6
Inizio dell'allenamento	8
Registrazione delle rilevazioni	8
Pausa, ripresa / interruzione	9
Capire le visualizzazioni	10
Condizioni normali	10
Durante l'allenamento	10
Avvisi	10
Capire la frequenza cardiaca	11

Zone della frequenza cardiaca e allenamento	11
Memoria	12
Cancellazione delle rilevazioni	13
Altre operazioni e impostazioni	13
Attivazione della retroilluminazione	13
Attivazione / disattivazione del segnale acustico	13
Sostituzione della batteria	14
Blocco dei tasti	14
Resistenza all'acqua	14
Specifiche tecniche	15
Precauzioni	15
Informazioni su Oregon Scientific	16
Dichiarazione di conformità UE	16

PULSANTI / DISPLAY LCD



1. : tono dei tasti disattivato
2. Ora, misurazioni della frequenza cardiaca, banner delle modalità, tempo / dati dell'allenamento
3. : indicatore di batteria in esaurimento
4. : indica di premere un tasto (premere **MODE/-**)
5. : blocco dei tasti
6. : indica di premere un tasto (premere **+/ST/SP**)
7. Indica di premere un tasto (toccare il quadrante): **TAP** consente di accedere alla modalità di sottoimpostazione; **TAP** consente di confermare l'impostazione

- A. **EL/LOCK**: consente di attivare la retroilluminazione e di bloccare / sbloccare i tasti
- B. **MODE/-**: consente di alternare le modalità, di abbandonare la visualizzazione attuale e di tornare alla schermata precedente, di avviare la ricerca del segnale della frequenza cardiaca, di diminuire il valore dell'impostazione e di alternare le opzioni di impostazione
- C. **Tap on lens**: consente di accedere alla modalità impostazioni, di confermare le impostazioni e di scorrere le visualizzazioni
- D. **+/ST/SP**: consente di avviare/interrompere il cronometro, di aumentare il valore dell'impostazione e di alternare le opzioni di impostazione

AVVIO DELL'OROLOGIO (LA PRIMA VOLTA)

Per attivare l'orologio per la prima volta, premere tutti e 3 i pulsanti. L'orologio chiederà di configurare il profilo utente (passare direttamente al punto 4 del paragrafo "Configurazione del profilo utente").

IMPORTANTE

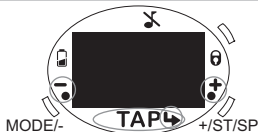
- Al fine di ottenere calcoli precisi durante l'allenamento, è caldamente consigliato di configurare i profili dell'orologio e dell'utente prima di cominciare l'allenamento stesso.
- Ricordare di configurare i profili **dopo ogni sostituzione** delle batterie o reset.

NOTA Se durante la configurazione l'orologio rimane inattivo per 30 secondi, esso abbandona automaticamente la modalità impostazioni e passa alla visualizzazione dell'ora.

NAVIGAZIONE TRA LE OPZIONI

INDICATORI

L'orologio è stato progettato con indicatori atti a guidare l'utente tra le impostazioni e le visualizzazioni.



FUNZIONE TAP ON LENS

La funzione "tap on lens" consente di alternare in tempo reale i dati dell'allenamento durante lo stesso, di controllare i dati memorizzati dell'intera sessione di allenamento (modalità memoria) e di navigare tra le impostazioni (modalità impostazioni).

Utilizzo della funzione tap on lens: per utilizzarla è sufficiente toccare il quadrante.

MODALITÀ

Le modalità sono quattro. Premere **MODE/-** per scorrere le diverse modalità.

MODALITÀ	BANNER	VISUALIZZAZIONE PRINCIPALE
Ora (visualizzazione predefinita)		

Allenamento		
Memoria		
Impostazione		

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO UTENTE

Quando viene richiesto di configurare il profilo utente dopo aver acceso l'orologio per la prima volta, il display apparirà come qui sotto. Passare direttamente al punto 4.



Procedura normale di impostazione:

1. Premere ripetutamente **MODE/-** per selezionare "SET", poco dopo apparirà la scritta "TIME".
2. Premere ripetutamente **+/ST/SP** per accedere a "USER".
3. Per accedere alle opzioni di configurazione del profilo utente, **toccare il quadrante**.
4. Configurare il profilo utente nel seguente ordine: sesso, età, unità di misura del peso, peso, unità di misura

dell'altezza, altezza, livello di allenamento, premendo i seguenti pulsanti:

- **+ST/SP** per aumentare il valore o alternare le opzioni
- **MODE/-** per diminuire il valore o alternare le opzioni
- **Toccare il quadrante** per confermare

La scritta "DONE" ("terminato") indica che è stata completata la configurazione del profilo utente. La scritta appare solo quando si configura l'orologio per la prima volta o dopo la sostituzione delle batterie.

LIVELLO DI ALLENAMENTO

Il livello di allenamento è basato sull'autovalutazione del proprio stato di forma (a seconda della quantità di allenamento che si svolge regolarmente).

LIVELLO DI ALLENAMENTO	DESCRIZIONE
BEG	Principiante – Generalmente non si praticano attività sportive.
INT	Intermedio – 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.
ATH	Atleta – Si pratica attivamente o regolarmente un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, ciclismo) o un impegnativo esercizio aerobico (come tennis, pallacanestro o pallamano).

NOTA È necessario inserire il livello di **allenamento** per calcolare le calorie bruciate.

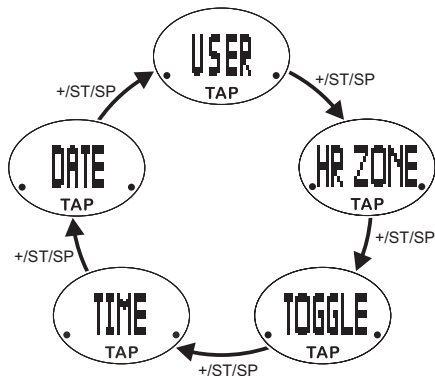
SUGGERIMENTO L'orologio genera calcoli in base ai dati inseriti per indicare le calorie e i grassi bruciati e il periodo di allenamento all'intensità scelta (fascia della zona target della frequenza cardiaca) per aiutare l'utente a monitorare i suoi progressi nel corso del tempo. A mano a mano che si fanno progressi, aggiornare il peso e il livello di allenamento per permettere all'orologio di dare un quadro aggiornato della propria condizione fisica.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI

Dopo aver configurato il profilo utente, apparirà la schermata "USER" qui sotto. È possibile proseguire con le altre impostazioni premendo ripetutamente **+ST/SP** (si veda il seguente punto 2).

Tuttavia, se il profilo utente è stato configurato per la prima volta o dopo la sostituzione delle batterie, l'orologio torna automaticamente alla visualizzazione predefinita dell'ora. Cominciare dal punto 1.

1. Premere ripetutamente **MODE/-** per selezionare "SET"; poco dopo apparirà la scritta "TIME".
2. Premere **+ST/SP** per alternare le impostazioni.



- Per accedere alle impostazioni individuali, **toccare il quadrante**.
- Cominciare a impostare l'opzione selezionata premendo i seguenti pulsanti:
 - +/ST/SP** per aumentare il valore o alternare le opzioni
 - MODE/-** per diminuire il valore o alternare le opzioni
 - Toccare il quadrante** per confermare
- Ripetere i passaggi 2-4 per tutte le impostazioni.

Impostazioni	Opzioni di impostazione (Premere +/ST/SP o MODE/- e Tap per confermare)
ORA	Formato ora Ora / minuti

DATA	Formato di visualizzazione (giorno-mese o mese-giorno) Anno Mese Giorno
UTENTE	Sesso Età Unità di misura del peso Peso Unità di misura dell'altezza Altezza Livello di attività
ZONA DELLA FREQ. CARDIACA	On / Off Fascia della zona di freq. cardiaca*
ALTERNANZA	On / Off (lascia che si attivi l'alternanza automatica delle visualizzazioni durante l'allenamento)

* Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo di questo manuale "Capire la frequenza cardiaca".

COME INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

Se si desidera utilizzare solo la funzione cronometro (senza registrare i dati dell'allenamento), passare direttamente al paragrafo "Inizio dell'allenamento".

Fascia toracica

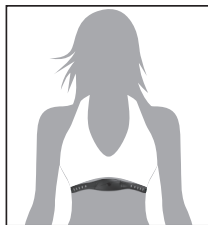
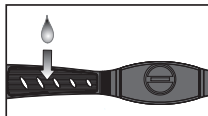
La fascia toracica rileva il battito cardiaco e trasmette i dati all'orologio.

1. **Inumidire i cuscinetti** conduttivi sulla parte interna della fascia toracica con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantire l'aderenza.
2. **Tenendo ferma la fascia** elastica, far passare la linguetta di plastica dall'occhiello della fascia toracica. Girarla leggermente e farla scattare in posizione.
3. **Posizionare la fascia** toracica leggermente al di sotto del torace e passare la cinghia intorno al torace. Far passare l'altra linguetta dall'altro occhiello e farla scattare in posizione.

Per assicurare un segnale accurato del battito cardiaco, regolare la cintura fino a quando la stessa si sistema saldamente sotto i muscoli pettorali.

CONSIGLI

- La posizione della fascia determina la prestazione dell'orologio cardiofrequenzimetro.
- 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 Per mantenere le massime prestazioni della fascia toracica, maneggiarla con cura come descritto di seguito:

- Non avvolgere la fascia toracica in un asciugamano umido o in altri materiali umidi.
- Non conservare la fascia toracica in un ambiente caldo (50°C circa) e umido (90% circa).
- Non mettere né lavare la fascia toracica sotto acqua corrente; pulirla con un panno umido.
- Non posizionare la gomma conduttiva con la faccia superiore rivolta verso il basso o su una superficie metallica.
- Asciugare con cura la fascia toracica immediatamente dopo l'uso.

SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di misurazione del battito cardiaco e l'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di oltre 60 centimetri. Essi sono dotati del più avanzato sistema di codifica digitale che permette di ridurre le interferenze di segnale da parte dell'ambiente circostante, nonché di una tecnologia analogica.

Ricerca del segnale della frequenza cardiaca:

- Premere **MODE/-** per selezionare "EXE"; poco dopo apparirà la scritta "HR BELT", ad indicare che il sistema è alla ricerca del segnale della fascia toracica.

NOTA Ogni volta che l'orologio entra in modalità di ricerca del segnale inviato dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica) cercate di mantenere la distanza tra orologio e fascia entro i 10 cm.

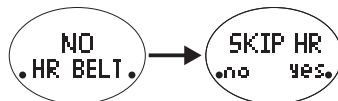
L'orologio avviserà in merito al sistema in uso e allo stato del segnale visualizzando le seguenti icone.

Icona	Descrizione
	Ricerca del segnale (Premere +ST/SP per saltare la ricerca e utilizzare unicamente la funzione cronometro)
 	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema digitale
 	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema analogico
 (non compaiono le icone  / )	Non è stato trovato alcun segnale analogico

È impossibile trovare il segnale?

Per la ricerca del segnale sono necessari circa 30 secondi. Se dopo 30 secondi viene visualizzata la scritta "NO HR

BELT", significa che non è stato possibile trovare il segnale. A questo punto è possibile:



1. Premere **+ST/SP** per utilizzare l'orologio come cronometro (senza la funzione di registrazione dell'allenamento); oppure
2. Premere **MODE/-** per forzare un'altra ricerca di segnale.

Analogico o digitale?

Il segnale digitale è meno sensibile alle interferenze ed è adatto in zone affollate o dove sono in uso altri cardiofrequenzimetri / apparecchi. È consigliabile passare alla trasmissione analogica del segnale solo se si verifica la situazione del punto 2 (si veda "Difficoltà?" di seguito).

Passaggio dal sistema digitale a quello analogico e viceversa:

1. Premere il pulsante della fascia toracica per più di 6 secondi.
2. Tenere premuto **MODE/-** sull'orologio, per forzare la ricerca di un segnale.



Difficoltà?

In caso di segnale debole o se il segnale è disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere la situazione.

1. Il segnale è debole - l'orologio indica solo "--":
 - Ridurre la distanza tra la fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e l'orologio.
 - Regolare la posizione della fascia toracica.
 - Verificare che i cuscinetti di conduzione siano abbastanza inumiditi da assicurare il contatto.
 - Verificare le batterie. Se la carica è bassa o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
 - Tenere premuto **MODE/-** per forzare la ricerca di un segnale.
2. Le macchine della palestra non riescono a operare con la fascia toracica e viene visualizzata l'icona digitale :
 - La maggior parte delle macchine delle palestre sono compatibili con il sistema analogico . Tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 6 secondi per passare dal sistema digitale a quello analogico. Successivamente, per forzare la ricerca di un segnale, tenere premuto **MODE/-**.
3. Interferenza proveniente dal cardiofrequenzimetro di un'altra persona - le sue rilevazioni compaiono sul proprio orologio oppure le rilevazioni oscillano:
 - Forzare la ricerca di un altro segnale premendo il pulsante della fascia toracica, quindi tenere premuto il pulsante **MODE/-** dell'orologio. Non tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica, poiché questo cambia la trasmissione del segnale da digitale ad analogica.
4. Il segnale è disturbato – dopo diversi tentativi, sul display compare la scritta "NO HR BELT":
 - Vi è troppa interferenza nell'ambiente circostante perché il monitor del battito cardiaco possa funzionare. Spostarsi in una zona in cui l'orologio possa registrare le rilevazioni della propria frequenza cardiaca.

AVVERTENZA 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 elettrici o tram, televisioni, computer per bici, alcune attrezzature ginniche dotate di monitor, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione del battito cardiaco potrebbe essere instabile e poco accurata.

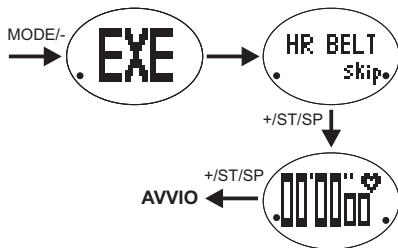
INIZIO DELL'ALLENAMENTO

Se si desidera avere calcoli completi (ad es. la frequenza cardiaca e le calorie / i grassi bruciati) per una sessione di allenamento, prima di cominciare, attendere qualche secondo che l'orologio cerchi la fascia toracica. Per informazioni dettagliate o in caso di difficoltà, si veda il precedente paragrafo "Segnale di trasmissione".

REGISTRAZIONE DELLE RILEVAZIONI

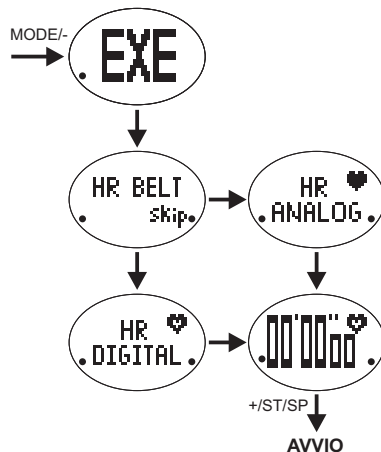
Se si utilizza solo la funzione cronometro:

1. Premere **MODE/-** per selezionare "EXE"; poco dopo apparirà la scritta "HR BELT", ad indicare che il sistema è alla ricerca del segnale della fascia toracica.
2. Premere due volte **+ST/SP** per saltare la ricerca del segnale della frequenza cardiaca e avviare il cronometro.



Se si utilizza la fascia toracica per ricevere e registrare i dati dell'allenamento:

1. Premere **MODE/-** per selezionare "EXE"; poco dopo apparirà la scritta "HR BELT", ad indicare che il sistema è alla ricerca del segnale della fascia toracica. L'orologio visualizza il sistema usato (analogico o digitale), quindi la schermata del cronometro.
2. Premere **+/ST/SP** per avviare il cronometro.



SUGGERIMENTO È possibile visualizzare il tempo durante l'allenamento. Premere **MODE/-** per visualizzare il tempo. Per tornare, premere nuovamente **MODE/-**.

PAUSA, RIPRESA / INTERRUZIONE

Se si necessita di una pausa durante l'allenamento, premere **+/ST/SP**.

Quando si è pronti, premere **+/ST/SP** per riprendere l'allenamento.

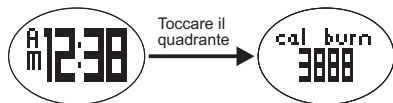
Interruzione dell'allenamento e salvataggio dei dati:
Premere **+ST/SP** per mettere in pausa, quindi premere **MODE/-**.

Nel caso di una pausa prolungata, la sessione termina e l'orologio salva automaticamente i dati.

CAPIRE LE VISUALIZZAZIONI

CONDIZIONI NORMALI

Per visualizzare il totale delle calorie bruciate dall'ultimo azzeramento: toccare il quadrante quando la schermata visualizzata è quella predefinita dell'ora.



DURANTE L'ALLENAMENTO

Per alternare le visualizzazioni durante l'allenamento: toccare il quadrante.

SUGGERIMENTO Se la funzione "Alternanza" è attiva (si veda il paragrafo "Modalità impostazioni"), si alterneranno automaticamente le seguenti 4 schermate.

	Tempo di allenamento
	Frequenza cardiaca attuale
	Calorie bruciate (kcal)
	Grassi bruciati (g)

AVVISI

Quest'orologio consente di selezionare una zona target della frequenza cardiaca a seconda dei propri obiettivi di allenamento. Con l'impostazione della zona target della frequenza cardiaca e dei dati personali, l'orologio può monitorare il proprio stato di forma. Se ci si impegna eccessivamente o se invece occorre aumentare il proprio ritmo, l'orologio invia avvisi visivi e acustici.



Per informazioni sulle zone della frequenza cardiaca, si veda il paragrafo di questo manuale "Capire la frequenza cardiaca".

Se gli avvisi sono attivi ed è stata impostata la zona della frequenza cardiaca:

ICONA	SEGNALE ACUSTICO	DESCRIZIONE
 / ABOVE ZONE!	2	Si è andati al di sopra del proprio limite superiore di frequenza cardiaca
 / BELOW ZONE!	1	Si è scesi al di sotto del proprio limite inferiore di frequenza cardiaca

Tali avvisi si basano sul calcolo della frequenza cardiaca massima e della zona della frequenza cardiaca selezionata. Pertanto, si tratta unicamente di stime il cui scopo è esclusivamente indicativo. Se si sente di essersi impegnati eccessivamente, probabilmente è così. Regolare la zona della frequenza cardiaca in modo da adattarla alle proprie esigenze.

CAPIRE LA FREQUENZA CARDIACA

ZONE DELLA FREQUENZA CARDIACA E ALLENAMENTO

La frequenza cardiaca è un indicatore dell'intensità dell'allenamento sul proprio fisico. Si tratta di uno strumento utile per determinare l'efficacia di un allenamento.

Quest'orologio si avvale di una stima della frequenza cardiaca massima (220 - età = MHR) per arrivare a cinque zone di frequenza cardiaca specifiche per l'utente.

Zona della freq. cardiaca	Impostazione corrispondente dell'orologio	Descrizione / beneficio	Esempi
Grassi bruciati	50% - 60%	Per principianti e persone con problemi di salute. Consente al fisico di abituarsi all'esercizio e di migliorare la salute.	Camminata rapida
	61% - 70%	Migliora la capacità del cuore di rilasciare ossigeno. Le calorie vengono bruciate soprattutto a partire dal grasso immagazzinato.	Jogging, ciclismo non impegnativo
Aerobica	71% - 80%	Consente di aumentare la resistenza e la forza muscolare. La respirazione è più rapida e profonda, cosa che agevola la corretta circolazione di sangue ossigenato.	Corsa, ballo aerobico, salto della corda.
Anaerobica	81% - 90%	Aumenta la muscolatura e migliora la velocità, la potenza e il livello delle prestazioni. Il fisico ha bisogno di più ossigeno di quello che è in grado di produrre.	Sollevamento pesi, macchina per i pesi.
	91% - 100%	Per atleti. Allenamento impegnativo, solitamente svolto in brevi sessioni per aumentare la potenza e le prestazioni. Può aumentare la possibilità di infortuni e indolenzimento.	Scatti

*I limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca si calcolano moltiplicando la propria frequenza cardiaca massima (MHR) per le percentuali.

È importante darsi un ritmo, soprattutto se è molto tempo che non ci si allena. Si consiglia di cominciare lentamente, ponendosi come obiettivo la fascia più bassa (50%-60%). A mano a mano che si acquisisce confidenza, aumentare la velocità e la durata.

Per ottenere il massimo dall'esercizio, fissare un obiettivo di allenamento e allenarsi ad un'intensità adeguata. La zona più comune è quella compresa nella fascia che va dal 50% all'80% della propria frequenza cardiaca massima. **Questa** è la zona che consente di ottenere benefici cardiovascolari, di bruciare i grassi e di migliorare la forma.

Se ci si impegna subito troppo intensamente e si richiedono al fisico prestazioni eccessive prima che esso sia preparato, l'allenamento può essere controproducente. Si possono danneggiare i muscoli e i tendini e si può incorrere in veri e propri infortuni, allontanandosi così dal proprio obiettivo.

IMPORTANTE Prima di cominciare l'allenamento, eseguire sempre esercizi di riscaldamento e scegliere la zona della frequenza cardiaca che meglio si adatta al proprio fisico. Allenarsi con regolarità, in sessioni di 20-30 minuti, tre-quattro volte a settimana, per rafforzare il proprio sistema cardiovascolare.

ATTENZIONE La determinazione di un'intensità di allenamento adeguata costituisce una fase fondamentale del processo che porta ad un programma di allenamento efficace e sicuro. Rivolgersi al medico o a un professionista sanitario per assistenza nella determinazione della frequenza cardiaca e della durata dell'allenamento in base a età, del proprio livello e obiettivi specifici.

MEMORIA

1. Premere ripetutamente **MODE/-** per selezionare "MEM". Dopo 2 secondi, appariranno ora e data dell'ultima sessione di allenamento registrata oppure la scritta "NO RECORD" se non sono presenti dati.
2. Premere **+ / ST / SP** per accedere alla rilevazione desiderata.
3. **Toccare il quadrante** per alternare le visualizzazioni relative alla sessione di allenamento selezionata.

	Tempo totale impiegato per tutto l'allenamento
	Efficacia dell'allenamento: tempo in cui la frequenza cardiaca è stata entro la zona selezionata della frequenza stessa (raggiungimento dei risultati desiderati)
	Frequenza cardiaca massima
	Frequenza cardiaca media

cal 182	Totale calorie bruciate (kcal)
fat 18.2	Totale grassi bruciati (g)

Per tornare alla schermata precedente in qualsiasi momento: premere **MODE/-**.

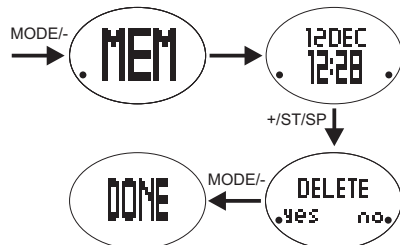
CANCELLAZIONE DELLE RILEVAZIONI

Quest'orologio può contenere dati per un massimo di 99 sessioni di allenamento. Non è possibile selezionare ed eliminare i singoli dati memorizzati. L'orologio permette solo l'eliminazione di tutti i dati.

Eliminazione dei dati memorizzati:

1. Premere ripetutamente **MODE/-** per selezionare "MEM".
2. Premere ripetutamente **+ST/SP** finché non compare la scritta "DELETE".
3. Premere **MODE/-** per confermare.

La scritta "DONE" indica che la rilevazione è stata cancellata.



Se quando si comincia un allenamento la memoria è piena, appare la scritta "FULL", seguita da "DELETE".

- Premere **MODE/-** per eliminare tutte le rilevazioni OPPURE
- Premere **+ST/SP** per ignorare e per avviare un allenamento senza registrarne i dati.

ALTRE OPERAZIONI E IMPOSTAZIONI

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Premere **EL/LOCK**. (Premere un tasto qualsiasi per aumentare la retroilluminazione di 5 secondi).

NOTA La retroilluminazione non funziona se è visualizzata l'icona "☹".

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DEL SEGNALE ACUSTICO

Quando è visualizzata l'ora, premere **+ST/SP** per attivare o disattivare il segnale acustico.

☹ indica che il segnale acustico è disattivato.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se la batteria dell'orologio o della fascia toracica è in esaurimento, l'orologio indica:

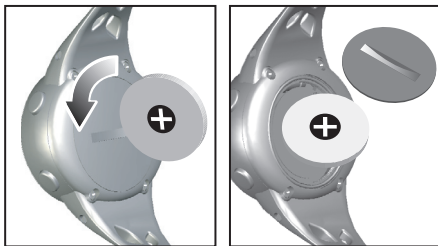
Orologio



Fascia toracica

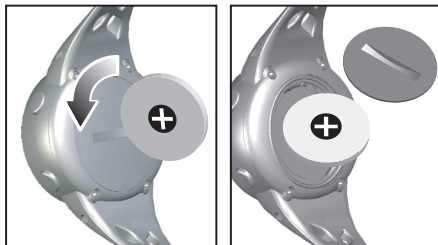
"HR BELT LOW BATT"

Sostituzione della batteria dell'orologio:



1. Con una moneta, aprire la copertura del vano batterie facendola ruotare in senso antiorario.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2032 da 3 V.
3. Fissare la copertura ruotando la moneta in senso orario.

Sostituzione della batteria della fascia toracica:



1. Con una moneta, aprire la copertura del vano batterie facendola ruotare in senso antiorario.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2032 da 3 V.
3. Fissare la copertura ruotando la moneta in senso orario.

IMPORTANTE Ricordare di impostare l'ora e i dati dell'utente dopo ogni sostituzione delle batterie o reset.

BLOCCO DEI TASTI

Tenere premuto **EL/LOCK** per 2 secondi per bloccare o sbloccare i tasti.

indica che i tasti sono bloccati.

RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio SE331 è resistente all'acqua fino a 50 metri.

					
	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEG- NATIVE / ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMER- SIONI TUFFI IN ACQUA PRO- FONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

- Verificare che il vano batterie sia ben chiuso prima di esporre l'orologio ad acqua eccessiva.
- Evitare di premere i pulsanti mentre si è in acqua o durante forti temporali, l'acqua potrebbe entrare nell'unità e causare il malfunzionamento della stessa.

NOTA Anche se sia l'orologio, sia la fascia toracica sono impermeabili, dal momento che i segnali radio non si diffondono in acqua, la trasmissione tra l'orologio e la fascia toracica risulterà impossibile in acqua.

SPECIFICHE TECNICHE

OROLOGIO

Formato ora	12/24 ore con ore / minuti
Formato data	GG.MM.AA o MM.GG.AA
Calendario	2010 – 2059

ALLENAMENTO

Zona target della frequenza cardiaca	Zona target della frequenza cardiaca
Memoria massima	Memoria massima
Misurazione delle calorie	da 0 a 9999 kcal

ALIMENTAZIONE

Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3V

AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO

Temperatura di esercizio	Per l'orologio da 0°C a 40 °C Per la fascia toracica da 5°C a 40°C
Temperatura di stoccaggio	Per l'orologio e la fascia toracica da -20°C a 60°C

PRECAUZIONI

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso:

- Se l'unità subisce una scarica elettrostatica, l'orologio potrebbe cambiare modalità o visualizzazioni. Per uscire o per tornare alla visualizzazione precedente, è sufficiente premere **MODE/-**. Ciò è perfettamente normale.
- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Utilizzare acqua tiepida e sapone delicato per pulire accuratamente orologio e fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento.

Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.

- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può portare al malfunzionamento del prodotto.
- 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.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- 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.
- 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.
- 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.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto e delle batterie, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.

- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (SE331) è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



Zone-trainer 1.0

Hartslagmeter

Model: SE331

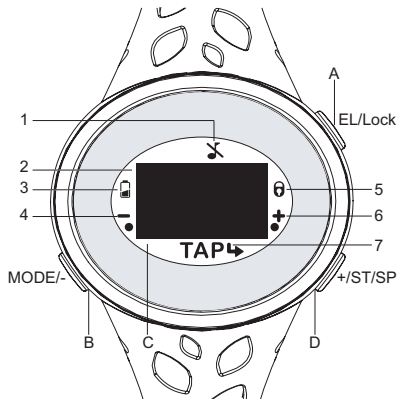
HANDLEIDING

INDEX

Bedieningstoetsen / LCD-Scherf	2
Uw horloge aanzetten (eerste keer)	2
Door de opties zoeken	3
Druk op een toets-verzoek	3
Tik op het scherm	3
Modi.....	3
Gebruikersprofiel instellen	3
Fitnessniveau	4
Instellingsmodus	4
De borstriem dragen	5
Verzendingssignaal	6
De training beginnen	8
Metingen beginnen.....	8
Pauzeren, hervatten / stoppen	9
Het scherm aflezen	9
Normale omstandigheden	9
Tijdens het trainen	9
Waarschuwingen	10
Meer over uw hartslag	10

Hartslagzones en training.....	10
Geheugen	11
Geheugenitems wissen	12
Overige bediening en instellingen	13
Activeren schermverlichting	13
Pieptoon aan- / uit	13
Batterij vervangen	13
Toetsenblokkering	13
Waterdicht	14
Specificaties	14
Waarschuwingen	14
Over Oregon Scientific	15
EU – conformiteits verklaring	16

BEDIENINGSTOETSEN / LCD-SCHERM



1. : toetsstoon uitgeschakeld
2. Tijd; hartslagmetingen; modustitels; trainingstijd / - gegevens
3. : batterij-indicator
4. : druk op een toets-verzoek (druk op **MODE/-**)
5. : toetsen geblokkeerd
6. : druk op een toets-verzoek (druk op **+/ST/SP**)
7. Druk op een toets-verzoek (tik op het scherm): **TAP** sub-instellingsmodus openen; **TAP** instelling bevestigen

- A. **EL/LOCK**: schermverlichting activeren; toetsblokkering in- / uitschakelen
- B. **MODE/-**: schakelen tussen modi; huidige scherm verlaten en terugkeren naar het vorige; zoeken naar HS-sigitaal; de waarde van een instelling verlagen; instellingsopties schakelen
- C. **Tik op het scherm**: instellingsmodus openen; instellingen bevestigen; schermen schakelen
- D. **+/ST/SP**: stopwatch starten / stoppen; waarde van instelling verhogen; instellingsopties schakelen

UW HORLOGE AANZETTEN (EERSTE KEER)

Druk alle 3 de toetsen tegelijk in om het horloge voor de eerste keer te activeren. Het horloge vraagt u uw gebruikersprofiel in te stellen. (Ga direct naar de sectie 'Gebruikersprofiel instellen', stap 4).

BELANGRIJK

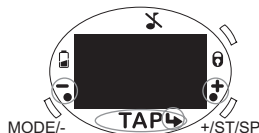
- Om te zorgen de metingen tijdens uw training nauwkeurig zijn, is het raadzaam het horloge en uw gebruikersprofiel in te stellen vóór de training.
- Vergeet niet het profiel opnieuw in te stellen na elke batterijvervanging of reset.

NB Wanneer het horloge tijdens het instellen meer dan 30 seconden niet gebruikt wordt, wordt de instellingsmodus afgesloten en wordt de tijd weergegeven.

DOOR DE OPTIES ZOEKEN

DRUK OP EEN TOETS-VERZOEK

Het horloge leidt u door middel van verzoeken door de instelling en de verschillende schermen.



TIK OP HET SCHERM

Dankzij de tik op het scherm-functie kunt u tijdens het trainen actuele fitnessgegevens bekijken; opgeslagen gegevens van een hele trainingssessie bekijken (geheugenmodus) en door de verschillende instellingen zoeken (instellingsmodus).

De tik op het scherm-functie gebruiken: Tik simpelweg op het scherm.

MODI

Er zijn 4 modi. Druk **MODE/-** om tussen de verschillende modi te schakelen.

MODUS	BANNER	HOOFDSCHERM
Tijd (standaardscherm)		
Training		

Geheugen		
Instellen		

GEBRUIKERSPROFIEL INSTELLEN

Wanneer u gevraagd wordt uw gebruikersprofiel in te stellen nadat u het horloge voor de eerste keer opstart, zal het onderstaande scherm getoond worden. Ga direct naar stap 4.



Voor normale instellingsprocedure:

1. Druk herhaaldelijk op **MODE/-** om "SET" te kiezen. "TIME" wordt kort daarna weergegeven.
2. Druk herhaaldelijk op **+/ST/SP** om naar "USER" te gaan.
3. **Tik op het scherm** om instellingen in uw gebruikersprofiel in te voeren.
4. Stel uw gebruikersprofiel in in deze volgorde: geslacht, leeftijd, gewichtseenheid, gewicht, lengte-eenheid, lengte, fitnessniveau, door op de volgende toetsen te drukken:
 - **+/ST/SP** om een waarde te verhogen of een optie te kiezen

- **MODE/-** om een waarde te verlagen of een optie te kiezen
- **Tik op het scherm** om te bevestigen

“DONE” geeft aan dat de instellingen van het gebruikersprofiel voltooid zijn. Dit wordt alleen getoond wanneer u het horloge voor het eerst of na een batterijwissel instelt.

FITNESSNIVEAU

Het fitnessniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting over hoe fit u bent (afhankelijk van hoeveel u normaal gesproken traint).

FITNESS-NIVEAU	BESCHRIJVING
BEG	Beginner – U doet weinig aan geplande recreatieve sport of training.
INT	Gemiddeld – U doet regelmatig aan lichte fysieke oefening (zoals golfen, paardrijden, tafeltennis, calisthenics, bowlen, gewichtheffen of turnen) 2-3 maal per week, in totaal uur per week.
ATH	Atleet – 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).

NB U moet uw gebruikersgegevens invoeren om de verbrande calorieën te berekenen.

TIP Het horloge genereert waardes op basis van de ingevoerde gegevens om verbrande calorieën / vetten en de trainingstijd op de gekozen intensiteit weer te geven (doelzone Hartslag), zodat u uw voortgang bij kunt houden. Zorg dat u regelmatig uw gewicht en fitnessniveau bijwerkt,

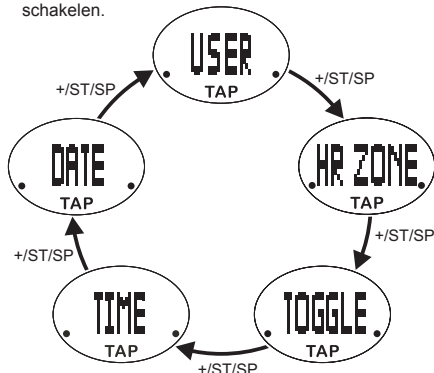
zodat het horloge een actuele weergave van uw fysieke gesteldheid kan geven.

INSTELLINGSMODUS

Nadat uw gebruikersprofiel is ingesteld, verschijnt het hieronder weergegeven “USER”-scherm. U kunt doorgaan met andere instellingen door herhaaldelijk op **+ / ST / SP** te drukken (zie stap 2 hieronder).

Als u het gebruikersprofiel echter voor het eerst of na een batterijwissel instelt, zal het horloge automatisch terugkeren naar het standaard tijdscherm. Start met stap 1.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE/-** om “SET” te kiezen. “TIME” wordt kort daarna weergegeven.
2. Druk op **+ / ST / SP** om tussen de instellingen te schakelen.



3. **Tik op het scherm** om een instelling in te voeren.
4. Stel de gekozen optie in met de volgende toetsen:
 - **+ / ST / SP** om een waarde te verhogen of een optie te kiezen
 - **MODE / -** om een waarde te verlagen of een optie te kiezen
 - **Tik op het scherm** om te bevestigen
5. Herhaal stappen 2-4 voor alle instellingen.

Instellingen	Opties instellen (Druk op + / ST / SP of MODE / - en Tik om te bevestigen)
TIME	Uurformaat Uur / minuut
DATE	Weergaveformaat (dag-maand of maand-dag) Jaar Maand Dag
USER	Geslacht Leeftijd Gewichtseenheid Gewicht Eenheid hoogte Lengte Activiteitsniveau
HR ZONE	Aan / Uit Meetbereik HS-zone*
TOGGLE	Aan / Uit (automatisch weergave schakelen tijdens training)

* Voor meer informatie kijkt u bij de sectie "Meer over uw hartslag" in deze handleiding.

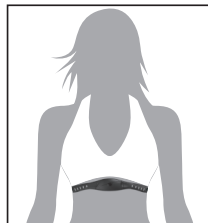
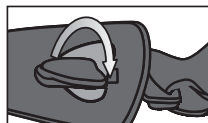
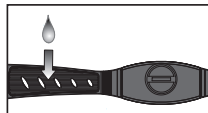
DE BORSTRIEM DRAGEN

Als u alleen de stopwatch -functie wilt gebruiken (en geen fitnessgegevens wilt meten), ga dan verder naar de sectie "De training beginnen".

Borstriem

De borstriem meet uw hartslag en verzendt de gegevens naar het horloge.

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. Houd de elastische band vast en duw de plastic gesp door de opening van de borstriem. Draai tot de gesp op zijn plaats klikt.
3. Bevestig de hartslagmeter net onder uw borstkas en bind de band om uw lichaam. Duw de andere gesp door de andere opening en klik hem op zijn plaats.



Voor een nauwkeurig hartslagsignaal dient u de riem in te stellen tot deze nauwsluitend onder uw borstspieren past.

TIPS

- De positie van de borstriem beïnvloedt de prestaties.
- In droge, koude klimaten heeft de meter soms enige tijd nodig om normaal te functioneren. Een aantal minuten training zal de prestaties verbeteren.

NB Om te zorgen dat uw borstriem optimaal blijft functioneren, dient u de volgende onderhoudstips in acht te nemen:

- Wikkel de borstriem niet in een natte handdoek of andere natte materialen.
- Bewaar de borstriem niet onder hete (50°C of meer) of vochtige (90% of meer) omstandigheden.
- Was de borstriem nooit af onder water, maar gebruik een licht vochtige doek.
- Plaats de geleidende, rubberen zijde nooit op een metalen tafel of ander oppervlak van metaal.
- Droog de borstriem direct na gebruik goed af.

VERZENDINGSSIGNAAL

De hartslagborstriem en het horloge hebben een maximum transmissiereikwijdte van ongeveer 62,5 centimeter. Zij zijn uitgerust met het allernieuwste digitale codesysteem om signaalstoringen van de omgeving tot een minimum te beperken, en zijn bovendien voorzien van analoge technologie.

Hartslagsignaal zoeken:

- Druk op **MODE/-** om "EXE" te kiezen. "HR BELT" wordt kort daarna weergegeven, om aan te geven dat het systeem op zoek is naar een signaal van de borstriem.

NB Zolang het horloge zoekt naar het signaal van de borstband (handmatig of automatisch) dient u ervoor te zorgen dat de borstband niet verder dan 10 cm van het horloge verwijderd is.

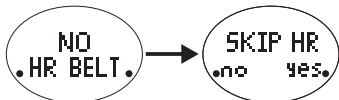
Uw horloge geeft aan welk systeem in gebruik is en wat de signaalstatus is door de volgende iconen op de display aan te geven:

icoon	Beschrijving
	Zoekt naar signaal (Druk op + / ST / SP om het zoeken over te slaan en uitsluitend de stopwatch-functie te gebruiken)
	Er is een signaal gevonden en het digitale systeem is in gebruik
	Geen signaal gevonden

(geen  /  symbool)

Geen signaal gevonden?

Het zoeken naar een signaal neemt ongeveer 30 seconden in beslag. Als na 30 seconden "NO HR BELT" op het scherm verschijnt, is er geen signaal gevonden. Dit kunt u doen:



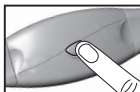
1. Druk op **+ST/SP** en gebruik het horloge alleen als stopwatch (zonder meting van trainingsgegevens); of
2. Druk op **MODE/-** om het zoeken naar een signaal te forceren.

Analoog of Digitaal?

Het digitale signaal is minder gevoelig voor interferentie en is geschikt voor drukken plekken of wanneer er andere apparaten zenden. U hoeft het signaal alleen op analoog te zetten als de situatie onder punt 2 zich voordoet (zie "Ondervindt u problemen?" hieronder).

Om te schakelen van digitaal naar analoog of van analoog naar digitaal:

1. Houd de toets op de borstriem meer dan 6 seconden ingedrukt.
2. Houd op het horloge **MODE/-** ingedrukt om het zoeken naar een signaal te forceren.



Ondervindt u problemen?

Wanneer u een zwak signaal ervaart of het signaal onderhevig is aan storingen uit de omgeving, volgt u de onderstaande instructies om het probleem te identificeren en verhelpen.

1. Het signaal is zwak - het horloge laat alleen een "--" zien:
 - Verkort de afstand tussen de hartslagborstriem en het horloge.
 - Verander de positie van de hartslagborstriem.
 - Controleer of de geleidende kussens voldoende zijn natgemaakt om een goed contact te maken.
 - Controleer de batterijen. Wanneer ze zwak of leeg zijn kan de transmissiereikwijdte kleiner worden.
 - Houd **MODE/-** ingedrukt om het zoeken naar een signaal te forceren.
2. De fitnessapparatuur werkt wellicht niet met uw borstriem en het digitaal-pictogram  wordt weergegeven:
 - De meeste fitnessapparatuur is compatibel met het analoge systeem . Houd de toets van de borstriem 6 secondenlang ingedrukt om van digitaal naar analoog over te schakelen. Houd vervolgens **MODE/-** ingedrukt om het zoeken naar een signaal te forceren.
3. Interferentie van de hartslagmeter van een ander persoon - de hartslaggegevens van de ander verschijnen op uw horloge, of de gegevens fluctueren:
 - Zoek nogmaals naar een signaal door op de toets op de borstriem te drukken en **MODE/-** ingedrukt te houden op het horloge. Houd de knop van de borstriem niet ingedrukt, daar dit het transmissiesignaal zou overschakelen van digitaal naar analoog signaal.
4. Het signaal wordt geblokkeerd - "NO HR BELT" na een aantal pogingen op het scherm:
 - Er is teveel storing in de omgeving waardoor uw hartslagmonitor niet kan functioneren. Ga naar een plek waar het horloge uw hartslagsignaal kan vinden.

WAARSCHUWING Signaalstoringen uit de omgeving kunnen te wijten zijn aan elektromagnetische storingen. Deze kunnen voorkomen in de buurt van hoogspanningslijnen, verkeerslichten, overliggende kabels van elektrische spoorwegen, elektrische bus-of tramlijnen, televisietoestellen, automotoren, fietscomputers, bepaalde motorgestuurde trainingsuitrusting, draagbare telefoontoestellen of wanneer u door elektronische beveiligde poorten stapt. Tijdens storing kan de hartslag uitlezing onstabiel en onnauwkeurig worden.

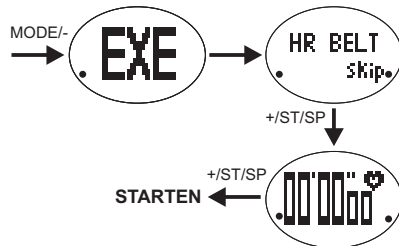
DE TRAINING BEGINNEN

Als u uitgebreide gegevens wenst te ontvangen (zoals uw hartslag en verbrande calorieën / vetten) van een trainingssessie, moet u het horloge voordat u begint een aantal seconden geven om de borstriem te zoeken. Voor gedetailleerde informatie of als u problemen ondervindt, kijkt u bij de sectie "Verzendingssignaal" hierboven.

METINGEN BEGINNEN

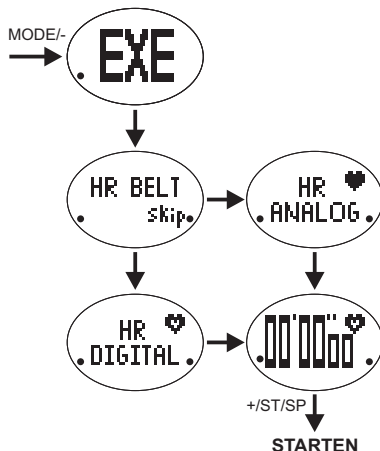
Als u het horloge uitsluitend als stopwatch gebruikt:

1. Druk op **MODE/-** om "EXE" te kiezen. "HR BELT" wordt kort daarna weergegeven, om aan te geven dat het systeem op zoek is naar een signaal van de borstriem.
2. Druk twee keer op **+ST/SP** om het zoeken naar een hartslagsignaal over te slaan en naar de stopwatch-functie te gaan.



Als u de borstriem gebruikt om fitnessgegevens te verzamelen:

1. Druk op **MODE/-** om "EXE" te kiezen. "HR BELT" wordt kort daarna weergegeven, om aan te geven dat het systeem op zoek is naar een signaal van de borstriem. Het horloge geeft het gebruikte systeem weer (analoog / digitaal) en vervolgens het stopwatch-scherm.
2. Druk op **+ST/SP** om de stopwatch te starten.



TIP U kunt tijdens het trainen de tijd aflezen. Druk op **MODE/-** om de tijd te zien. Terug te keren, druk op **MODE/-** opnieuw.

PAUZEREN, HERVATTEN / STOPPEN

Als u tijdens het trainen even wilt pauzeren, druk dan op **+/ST/SP**.

Wanneer u klaar bent om verder te gaan, drukt u op **+/ST/SP** om de training te hervatten.

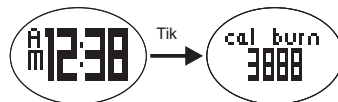
De training stoppen en de gegevens opslaan: Druk op **+/ST/SP** om te pauzeren en vervolgens op **MODE/-**.

Tijdens een lange pauze verloopt de sessie van het horloge en zullen de gegevens automatisch worden opgeslagen.

HET SCHERM AFLEZEN

NORMALE OMSTANDIGHEDEN

Om de totale verbruikte calorieën sinds de laatste reset te bekijken: tik op het scherm wanneer het scherm de tijd weergeeft.



TIJDENS HET TRAINEN

Om tijdens het trainen te schakelen tussen weergaves: tik op het scherm.

TIP Als 'Toggle' functie wordt geactiveerd (zie sectie "Instellingsmodus"), zullen de onderstaande 4 weergaves automatisch langskomen.

	Trainingstijd
	Huidige hartslag
	Verbrande calorieën (kcal)
	Verbrand vet (g)

WAARSCHUWINGEN

Met dit horloge kunt u de HS-doelzone selecteren op basis van uw fitnessdoelen.

Door de HS-doelzone en persoonlijke gegevens in te voeren, kan het horloge in de gaten houden hoe u het doet. Het horloge geeft visuele en auditieve waarschuwingen als u zichzelf overbelast of harder moet werken.



Voor meer informatie over HS-doelzone, kijkt u in de sectie "Meer over uw hartslag" van deze handleiding.

Als waarschuwingen zijn ingeschakeld en uw hartslagzone is ingesteld:

PICTOGRAM	PIEPJE(S)	BESCHRIJVING
 / ABOVE ZONE!	2	U bent boven uw HS-limiet gekomen
 / BELOW ZONE!	1	U bent onder uw HS-limiet gekomen

Onthoud, deze waarschuwingen zijn gebaseerd op een berekening van uw maximale hartslag en de gekozen HS-zone. Het is daarom slechts een schatting en alleen bedoeld als leidraad. Als u het idee hebt dat u te hard werkt, dan is dat waarschijnlijk zo. Stel de HS-zone in naar uw eigen mogelijkheden.

MEER OVER UW HARTSLAG

HARTSLAGZONES EN TRAINING

De hartslag is een indicatie van de belasting die een training op uw lichaam uitoefent. Hiermee kunt u vrij goed bepalen hoe effectief een training is.

Dit horloge gebruikt een schatting van uw maximale hartslag (220-leeftijd= Maximum Heart Rate, MHR) om instellingen voor 5 specifieke Hartslagzones voor u te bepalen.

HS-zone	Bijbehorende instelling horloge	Beschrijving / voordeel	Voorbeelden
Vet verbranding	50% - 60%	Voor beginners en mensen met gezondheidsproblemen. Laat het lichaam wennen aan training en verbetert de gezondheid.	Stevig looptempo
	61% - 70%	Verbetert het vermogen van het hart om zuurstof te leveren. Verbruikte calorieën vooruit uit opgeslagen vet.	Joggen, rustig fietsen.
Aëro-bisch	71% - 80%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Snellere en diepere ademhaling voor een goede circulatie van zuurstofrijk bloed.	Hardlopen, aerobic dance, touw-springen.
Anaëro-bisch	81% - 90%	Opbouw van spieren en vergroting van snelheid en prestaties. Het lichaam heeft meer zuurstof nodig dan het kan leveren.	Gewichtheffen, zware fitnessapparaten.
	91% - 100%	Voor atleten. Zware training, vaak gedurende korte periodes, om kracht en prestaties te verbeteren. Vergroot risico op blessures en pijn.	Sprinten

* De onder- en bovengrenzen van worden berekenen door uw MHR te vermenigvuldigen met de percentages.

Zorg dat u zichzelf niet overbelast, met name als u een tijdje niet getraind hebt. Begin langzaam, in de onderste zone (50%-60%). Zodra u zich prettig voelt in die zone, kunt u zichzelf uitdagen door sneller en langer te trainen.

Om optimaal te profiteren van uw training, bepaalt u uw fitnessdoel en traint u met gepaste intensiteit. Het meest normale zonebereik ligt tussen 50% en 80% van uw maximale hartslag (MHR). In deze zone krijgt u de cardiovasculaire voordelen, verbrandt u vet en wordt u fitter.

Onthoud, als u zich te snel te veel inspent en uw lichaam teveel belast voordat het er klaar voor is, kan dit van negatieve invloed zijn. U kunt spier- / peesblessures oplopen, waardoor uw doelen verder weg zijn dan ooit.

BELANGRIJK Warm altijd op voor uw training en kies de Hartslagzone die het best bij uw gesteldheid past. Train regelmatig, 20 tot 30 minuten per keer, drie tot vier keer per week voor een gezonder cardiovasculair systeem.

WAARSCHUWING Het bepalen van een geschikte trainingsintensiteit is een cruciale stap in de ontwikkeling van een efficiënt en veilig trainingsprogramma. Neem contact op met uw arts om de trainingsfrequentie en -duur te weten te komen, die past bij uw leeftijd, conditie en specifieke doelen.

GEHEUGEN

1. Druk herhaaldelijk op **MODE/-** om "MEM" te selecteren. Na 2 seconden geeft het scherm de tijd en datum weer van de meest recente trainingssessie of "NO RECORD" als er geen gegevens zijn.

2. Druk op **+ST/SP** om naar de gewenste gegevens te bladeren.
3. **Tik op het scherm** om te schakelen tussen de gegevensweergaves van de betreffende trainingssessie.

	Totale trainingstijd
	Trainingseffectiviteit: De tijd dat de hartslag zich in de HS-zone bevond (gewenste doel bereikt)
	Maximale hartslag
	Gemiddelde hartslag
	Totaal verbrande calorieën (kcal)
	Totaal verbrande vetten (g)

Om te allen tijde terug te keren naar het vorige scherm:

Druk op **MODE/-**.

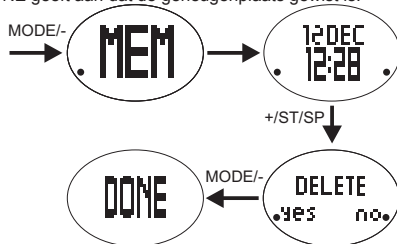
GEHEUGENITEMS WISSEN

Dit horloge kan gegevens van maximaal 99 trainingssessies bevatten. Individuele geheugenitems kunnen niet gewist worden. Het horloge kan alleen alle gegevens tegelijkertijd wissen.

Om het geheugen te wissen:

1. Druk herhaaldelijk op **MODE/-** om "MEM" te selecteren.
2. Druk herhaaldelijk op **+ST/SP** totdat "DELETE" wordt weergegeven.
3. Druk op **MODE/-** om te bevestigen.

DONE geeft aan dat de geheugenplaats gewist is.



Wanneer het geheugen vol is bij de start van een training, wordt "FULL" weergegeven, gevolgd door "DELETE".

- Druk op **MODE/-** om alle geheugenitems te wissen
- OF
- Druk op **+ST/SP** om te negeren en een training te starten zonder de gegevens op te slaan.

OVERIGE BEDIENING EN INSTELLINGEN

ACTIVEREN SCHERMVERLICHTING

Druk op **EL/LOCK**. (Druk op een willekeurige toets om de schermverlichting 5 seconden te activeren).

NB De schermverlichting zal niet werken als "📱" wordt weergegeven.

PIEPTOON AAN- / UIT

Wanneer de tijd wordt weergegeven, drukt u op **+ST/SP** om de pieptoon in / uit te schakelen.

✂️ geeft aan dat de pieptoon uitgeschakeld is.

BATTERIJ VERVERGEN

Als de batterij van uw horloge of de borstriem leegraakt, toont het horloge het volgende:

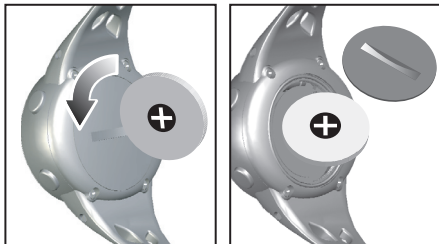
Horloge



Borstriem

"HR BELT LOW BATT"

Om de batterij van het horloge te vervangen:



1. Gebruik een munt om het klepje van het batterijvak te openen, door tegen de klok in te draaien.
2. Verwijder de oude batterij, en plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij.
3. Draai het klepje weer goed vast door de munt met de klok mee te draaien.

Om de batterij van de borstriem te vervangen:



1. Gebruik een munt om het klepje van het batterijvak te openen, door tegen de klok in te draaien.
2. Verwijder de oude batterij, en plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij.
3. Draai het klepje weer goed vast door de munt met de klok mee te draaien.

BELANGRIJK Vergeet niet het profiel opnieuw in te stellen na elke batterijvervanging of reset.

TOETSENBLOKKERING

Houd **EL/LOCK** ingedrukt om de toetsenblokkering in of uit te schakelen.

🔒 geeft aan dat de toetsenblokkering ingeschakeld is.

WATERDICHT

Het SE331 horloge is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

					
	REGEN SPETTERS ETC	DOUCHE WARM / KOUD	LICHT DUIKEN / SURFEN ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN / SURFEN / IN DIEPER WATER	SNORKE- LEN IN DIEPER WATER
50M/ 164 FT	OK	OK	OK	OK	NEE

- Zorg dat de knoppen en het batterijvak goed dicht zitten en niet beschadigd zijn voordat u het horloge blootstelt aan overmatig water.
- Druk de knoppen tijdens hevige regen of in het water niet in, want het is mogelijk dat er water naar binnen komt, wat tot storing kan leiden.

NB Ook al zijn zowel het horloge als de borstriem waterdicht, signaalverzending tussen het horloge en de borstriem is onder water onmogelijk.

SPECIFICATIES

KLOK

Tijdindeling	12/24-uurs formaat met uren / minuten
Datum instelling	DD.MM.JJ of MM.DD.JJ
Jaarbereik	2010 – 2059

TRAINING

Doelhartslagzone	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Geheugengrootte	99 plaatsen
Caloriebereik	0 tot 9.999 kcal

STROOM

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

GEBRUIKSOMGEVING

Gebruikstemperatuur	Voor horloge 0°C tot 40°C Voor borstriem 5°C tot 40°C
Opslagtemperatuur	Voor horloge en borstriem -20°C tot 60°C

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:

- Als het apparaat wordt beïnvloed door een elektrostatische ontlading, dan kan het horloge van

modus of scherm veranderen. Druk gewoon op **MODE/-** om af te sluiten of terug te keren naar het vorige scherm. Dit is normaal.

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik lauw water en milde zeep om het horloge en de borstriem na elke trainingssessie grondig te reinigen. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- 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.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- 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.
- 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.

- 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. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Wanneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De inhoud van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

NB Niet alle functies en accessoires zijn beschikbaar in alle landen. Neem contact op met uw plaatselijke verkooppunt voor meer informatie.

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 deze Zone-trainer 1.0 Hartslagmeter (model: SE331) in overeenstemming is met EMC richtlijn 2004/108/EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



Instrutor zona 1.0

Monitor de frequência cardíaca

Modelo: SE331

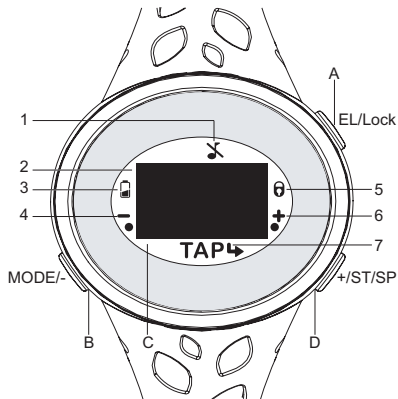
MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Botões de controle / tela LCD	2
Iniciando o relógio (primeira vez).....	2
Navegando pelas opções	2
Lembretes pressionar tecla	2
Tap on lens (Toque na lente)	3
Modos.....	3
Configurando o perfil do usuário	3
Nível de aptidão	3
Modo de configuração.....	4
Usando a cinta transmissora.....	5
Transmissão do sinal.....	6
Iniciando o exercício	8
Efetuando medidas	8
Pausar, reiniciar / parar	9
Entendendo os displays.....	9
Condições normais.....	9
Durante o exercício	9
Alertas	10
Entendendo a frequência cardíaca	10

Zonas de frequência cardíaca e exercício	10
Memória	12
Excluindo registros	12
Outras operações e configurações.....	13
Ativando a luz de fundo.....	13
Ligar / desligar tom de bipe	13
Substituindo a pilha	13
Bloqueando o teclado.....	14
Resistência à água.....	14
Especificações	14
Precauções	15
Sobre a Oregon Scientific	16
CE – Declaração de conformidade	16

BOTÕES DE CONTROLE / TELA LCD



1. ✕: som das teclas desativado
2. Hora; medidas de frequência cardíaca; indicador de modo; hora / dados do exercício
3. 🔋: indicador de pilha fraca
4. ●/—: lembrete pressionar tecla (pressione **MODE/-**)
5. Ⓜ: teclado bloqueado
6. ●/+: lembrete pressionar tecla (pressione **+/ST/SP**)
7. Lembrete pressionar tecla (**Tap on lens** - Toque na lente): **TAP** entra no modo sub- configuração; **TAP** confirma configuração

- A. **EL/LOCK**: ativa luz-de-fundo; bloqueia / desbloqueia teclado

- B. **MODE/-**: alterna modos; abandona display atual e retorna à tela anterior; inicia a busca do sinal de frequência cardíaca; diminui valores da configuração; alterna opções de configuração
- C. **Tap on lens**: entra no modo de configuração; confirma configuração; alterna displays
- D. **+/ST/SP**: inicia / pára o cronômetro; aumenta valores da configuração; alterna opções de configuração

INICIANDO O RELÓGIO (PRIMEIRA VEZ)

Pressione os 3 botões para ativar o relógio pela primeira vez. O relógio pedirá para você configurar o perfil do usuário. (Vá diretamente à seção 'Configurando o perfil do usuário', etapa 4).

IMPORTANTE

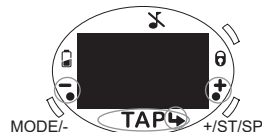
- Para assegurar cálculos exatos no exercício, recomenda-se configurar os perfis do relógio e do usuário antes de começar a exercitar.
- Lembre-se de definir os perfis depois que a pilha for trocada ou que o relógio for redefinido.

NOTA Quando o relógio permanece inativo por 30 segundos durante a configuração, ele abandonará automaticamente o modo de configuração e indicará a hora.

NAVEGANDO PELAS OPÇÕES

LEMBRETES PRESSIONAR TECLA

O relógio foi projetado com lembretes para guiá-lo através da configuração e displays.



TAP ON LENS (TOQUE NA LENTE)

A função tap on lens permite que o usuário alterne dados de aptidão em tempo real enquanto exercita; verifique os dados armazenados de uma sessão completa de exercício (modo memória) e navegue pelos ajustes (modo configuração).

Para usar a função tap on lens: simplesmente toque na lente.

MODOS

Há 4 modos. Pressione **MODE/-** para alternar os diferentes modos.

MODO	INDICADOR	DISPLAY PRINCIPAL
Hora (Display padrão)		
Exercício		
Memória		
Configuração		

CONFIGURANDO O PERFIL DO USUÁRIO

Quando solicitado para definir o perfil de usuário depois de iniciar o relógio pela primeira vez, a tela abaixo será exibida. Vá diretamente para a etapa 4.



Para o procedimento normal de configuração:

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "SET"; "TIME" aparecerá após alguns segundos.
2. Pressione **+/ST/SP** repetidamente para selecionar "USER".
3. **Toque na lente** para entrar nas opções de configuração do perfil do usuário.
4. Configure o perfil do usuário de acordo com a seguinte ordem: sexo, idade, unidade de peso, peso, unidade de altura, altura, nível de aptidão, pressionando os seguintes botões:
 - **+/ST/SP** para aumentar valores ou alternar opções
 - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
 - **Toque na lente** para confirmar

A palavra "DONE" na tela indica que a configuração do perfil do usuário está concluída. A palavra é apenas indicada ao ajustar o relógio pela primeira vez ou após a substituição da pilha.

NÍVEL DE APTIDÃO

O nível de aptidão é baseado em sua própria avaliação de sua condição física (dependendo da quantidade de exercício físico executado regularmente).

NÍVEL DE APTIDÃO	DESCRIÇÃO
BEG	Iniciante – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
INT	Intermediário – O usuário participa em atividades físicas moderadas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de hora por semana.
ATH	Atleta – 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).

NOTA É necessário inserir o nível de aptidão, a fim de calcular as calorias consumidas.

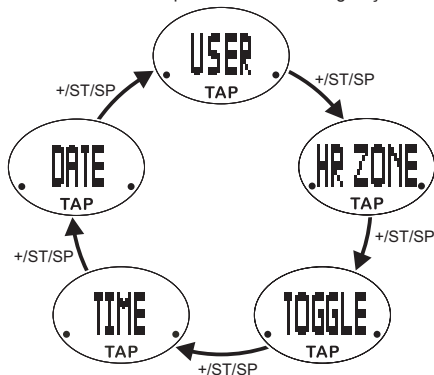
DICA O relógio gera cálculos baseados nos dados inseridos para indicar as calorias / gorduras queimadas e o período exercitado na intensidade escolhida (escala da zona de frequência cardíaca alvo) a fim de ajudar o usuário a acompanhar seu progresso no decorrer do tempo. Ao progredir, atualize o peso e nível de aptidão para que o relógio forneça uma informação atualizada de sua condição física.

MODO DE CONFIGURAÇÃO

Após configurar o perfil do usuário, a tela “USER” (Usuário) abaixo aparecerá. Você pode continuar a configurar pressionando **+ / ST / SP** repetidamente (consulte a etapa 2 abaixo).

No entanto, caso o perfil do usuário tenha sido configurado pela primeira vez ou após a substituição da pilha, o relógio retornará automaticamente ao display de hora padrão. Comece com a etapa 1.

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar “SET”; a palavra “TIME” aparecerá logo a seguir.
2. Pressione **+ / ST / SP** para alternar as configurações.



3. **Toque na lente** para entrar na configuração individual.
4. Inicie a configuração da opção selecionada pressionando os seguintes botões:
 - **+ / ST / SP** para aumentar valores ou alternar opções
 - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
 - **Toque na lente** para confirmar
5. Repita as etapas 2-4 para todas as configurações.

Configurações	Opções de Configuração (Pressione +/ST/SP ou MODE/- e Tap para confirmar)
HORA	Formato hora Hora / Minuto
DATA	Formato display (dia-mês ou mês-dia) Ano Mês Dia
USUÁRIO	Sexo Idade Unidade de peso Peso Unidade de altura Altura Nível de atividade
ZONA FC	Liga / Desliga Escala da Zona de FC*
TOGGLE	Liga / Desliga (Ativa alternância automática do display durante o exercício)

* Para maior informação, consulte a seção “Entendendo a Frequência Cardíaca” neste manual.

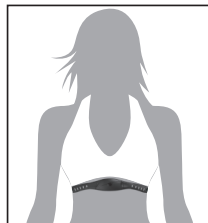
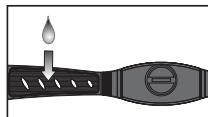
USANDO A CINTA TRANSMISSORA

Caso o usuário deseje apenas usar a função de cronômetro (sem registrar qualquer dado de aptidão), passe para a seção “Iniciando o exercício”.

Cinta transmissora

A cinta transmissora mede a frequência cardíaca e transmite os dados para o relógio.

1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta transmissora com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Segurando a cinta elástica, passe a aba plástica através do orifício da cinta transmissora. Gire-a levemente e prenda-a no lugar.
3. Coloque a cinta transmissora de frequência cardíaca levemente abaixo do peito e passe a cinta em torno do mesmo. Passe a outra aba plástica através do orifício restante e prenda-a no lugar.



Para garantir a precisão do sinal de frequência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.

DICAS

- A posição da cinta transmissora afeta o seu desempenho.
- Em climas frios e secos, a cinta transmissora pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante.

Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Para manter o melhor desempenho da cinta transmissora, manuseie-a com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva a cinta transmissora em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
- Não armazene a cinta transmissora em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave a cinta transmissora sob água corrente, em vez disso, limpe-a com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque a cinta transmissora imediatamente após o uso.

TRANSMISSÃO DO SINAL

A cinta transmissora e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros. São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica.

Busca pelo sinal de frequência cardíaca:

- Pressione **MODE/-** para selecionar “EXE”; as letras “HR BELT” aparecerão na tela a fim de indicar que o sistema está efetuando a busca pelo sinal da cinta transmissora.

NOTA Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta transmissora (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm da cinta.

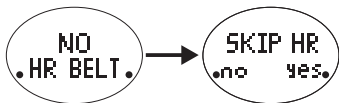
Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

Ícone	Descrição
	Procurando um sinal (Pressione + / ST / SP para omitir a busca e usar apenas a função de cronômetro)
	Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado
	Nenhum sinal foi encontrado

(o símbolo / não aparece)

Sinal não encontrado?

A procura de sinal leva cerca de 30 segundos. Se após 30 segundos as palavras “NO HR BELT” aparecerem na tela, significa que a busca pelo sinal não foi bem sucedida. Utilize um dos seguintes métodos:



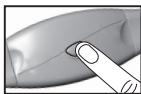
1. Pressione **+ST/SP** e use o relógio como cronômetro (sem a função de registro do exercício); ou
2. Pressione **MODE/-** para forçar uma nova busca do sinal.

Analogico ou Digital?

O sinal digital é menos suscetível à interferência de sinal e é adequado a áreas populosas ou onde exista outros monitores / equipamento. Você deve apenas alterar para a transmissão de sinal analógico caso a situação descrita no ponto 2 ocorra (consulte 'Encontrando dificuldades?' abaixo).

Para alterar de sistema digital para analógico e vice-versa:

1. Pressione o botão da cinta transmissora por mais de 6 segundos.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** no relógio para forçar a busca do sinal.



Encontrando dificuldades?

Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

1. O sinal está fraco – o relógio indica apenas "--":
 - Diminua a distância entre a cinta transmissora e o relógio.

- Regule novamente a posição da cinta transmissora.
 - Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
 - Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.
 - Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca do sinal.
2. A maioria dos equipamentos de ginástica parece não funcionar com a cinta transmissora e o ícone digital  é indicado:
 - A maioria dos equipamentos de ginástica é compatível com o sistema analógico . Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta transmissora por mais de 6 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca de sinal.
 3. Interferência do monitor de frequência cardíaca de outra pessoa – as leituras de frequência cardíaca de terceiros aparecem em seu relógio, ou as leituras podem flutuar:
 - Force uma nova busca do sinal pressionando o botão da cinta transmissora e, depois, pressione e mantenha pressionado **MODE/-** no relógio. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta transmissora, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de digital para analógico.
 4. Há interferência na transmissão do sinal – as palavras "NO HR BELT" aparecem na tela após diversas tentativas:
 - Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de frequência cardíaca. Desloque-se para uma área onde o relógio possa registrar sua leitura da frequência cardíaca.

AVISO A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão, semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas. Sob interferência, a leitura de frequência cardíaca pode se tornar instável ou imprecisa.

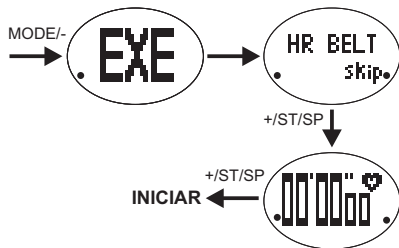
INICIANDO O EXERCÍCIO

Caso o usuário deseje receber cálculos detalhados (tais como frequência cardíaca e calorias / gorduras queimadas) para uma sessão de ginástica, antes de iniciar, permita primeiramente, durante alguns segundos, que o relógio efetue a busca pela cinta transmissora. Para maior informação ou caso encontre dificuldades, consulte a seção acima "Transmissão do Sinal".

EFETUANDO MEDIDAS

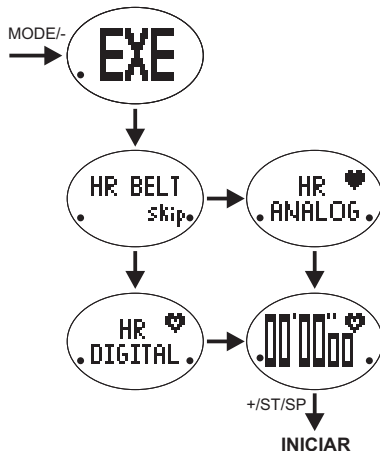
Para usar apenas a função de cronômetro:

1. Pressione **MODE/-** para selecionar "EXE", as letras "HR BELT" aparecerão na tela a fim de indicar que o sistema está efetuando a busca pelo sinal da cinta transmissora.
2. Pressione **+ / ST / SP** duas vezes para omitir a busca pelo sinal de frequência cardíaca e iniciar o cronômetro.



Para usar a cinta transmissora a fim de receber e registrar dados de exercício:

1. Pressione **MODE/-** para selecionar "EXE", as letras "HR BELT" aparecerão na tela a fim de indicar que o sistema está efetuando a busca pelo sinal da cinta transmissora. O relógio indicará o sistema usado (analógico / digital) e, a seguir, a tela do cronômetro.
2. Pressione **+ / ST / SP** para iniciar o cronômetro.



DICA Durante o exercício é possível verificar a hora pressionando **MODE/-**. Para retornar, pressione **MODE/-** novamente.

PAUSAR, REINICIAR / PARAR

Se for necessário interromper o exercício, pressione **+/ST/SP**.

Pressione **+/ST/SP** para reiniciar o exercício.

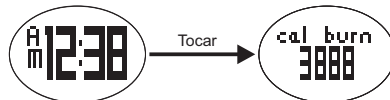
Para interromper o exercício e registrar dados: Pressione **+/ST/SP** para pausar e, a seguir, pressione **MODE/-**.

Após uma longa pausa, o relógio interromperá o registro e automaticamente salvará os dados.

ENTENDENDO OS DISPLAYS

CONDIÇÕES NORMAIS

Para verificar o total de calorias queimadas desde a última reinicialização: toque na lente quando a tela indicar o display de hora padrão.



DURANTE O EXERCÍCIO

Para alternar displays durante o exercício: toque na lente.

DICA Se a função TOGGLE (Alternância Automática) tiver sido ativada (consulte a seção “Modo de Configuração” - Pag. 4 e 5), as 4 telas abaixo se alternarão automaticamente.

	Duração do exercício
	Frequência cardíaca atual

	Calorias queimadas (kcal)
	Gorduras queimadas (g)

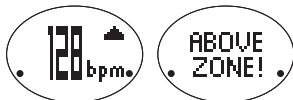
ALERTAS

Este relógio permite que o usuário selecione uma zona de frequência cardíaca alvo

de acordo com seus objetivos de aptidão. A configuração da zona de FC alvo e dos dados pessoais, permite que o relógio monitore seu desempenho. O relógio enviará alertas visuais e sonoros caso o usuário esteja se exercitando demasiadamente ou caso seja necessário se esforçar mais.

Para maiores informações sobre as zonas de frequência cardíaca, consulte a seção "Entendendo a Frequência Cardíaca" neste manual.

Caso a função de alertas tenha sido ativada e a zona de frequência cardíaca configurada:



ÍCONE	BIPE(S)	DESCRIÇÃO
 / ABOVE ZONE!	2	O usuário excedeu seu limite superior de FC
 / BELOW ZONE!	1	O usuário está abaixo de seu limite inferior de FC

Não se esqueça de que esses alertas são baseados no cálculo de sua frequência cardíaca máxima e da zona de FC selecionada. Sendo assim, é uma estimativa e serve apenas como referência. Caso você sinta que está exercitando em demasia, muito provavelmente você está. Ajuste a zona de FC para uma que funcione para você.

ENTENDENDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E EXERCÍCIO

A frequência cardíaca é um indicador da intensidade do exercício em seu corpo. É uma ferramenta útil para determinar a eficácia do exercício.

Este relógio usa uma estimativa de sua frequência cardíaca máxima ($220 - \text{idade} = \text{FCM}$) para estabelecer 5 configurações de zona de FC específicas para você.

Zona de FC	Configuração correspondente do relógio	Descrição / benefício derivado	Exemplos
Queima de gordura	50% - 60%	Indicado para iniciantes. O corpo se acostuma com o exercício e melhora a saúde.	Andar rápido
	61% - 70%	Melhora a capacidade do coração de transportar oxigênio. As calorias queimadas são, na maior parte, derivadas de gordura armazenada.	Caminhada, ciclismo fácil
Aeróbica	71% - 80%	Aumenta a resistência e a força dos músculos. A respiração é mais rápida e mais profunda promovendo uma circulação adequada de sangue oxigenado.	Corrida, dança aeróbica, pular corda
Anaeróbica	81% - 90%	Desenvolve os músculos e acentua a velocidade, força e níveis de desempenho. O corpo exige mais oxigênio do que é capaz de fornecer.	Levantamento de peso, equipamento de resistência
	91% - 100%	Para atletas. Treinamento vigoroso, feito geralmente em curtos intervalos para aumentar a força e o desempenho. Pode aumentar as chances de ocorrer ferimentos e dores.	Corrida de velocidade

* Os limites superior e inferior de frequência cardíaca são calculados multiplicando-se a frequência cardíaca máxima (FCM) pelas porcentagens.

É importante estabelecer seu ritmo próprio, especialmente se não tiver exercitado por um longo período. Comece lentamente, tendo como alvo a faixa mais baixa (50%-60%). À medida que melhorar seu desempenho, aumente a velocidade e a duração do exercício.

Para tirar um maior proveito do exercício, determine seu objetivo de aptidão e faça exercícios com a intensidade adequada. A faixa de zona mais comum é de 50% a 80% do índice máximo de frequência cardíaca. É nessa faixa que você alcança benefícios cardiovasculares, queima gorduras e melhora sua aptidão física.

Lembre-se, se você se exercitar em demasia ou avançar muito rapidamente antes de estar preparado, pode ser ineficaz. Você pode provocar lesões nos músculos / tendões, resultando em ferimentos que o levarão a regredir no alcance de seu objetivo.

IMPORTANTE Faça sempre um aquecimento antes de iniciar o exercício e selecione a configuração da zona de FC que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.

AVISO A determinação adequada da intensidade do exercício é um passo crítico para um programa de treino físico eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar a frequência e duração de exercício apropriadas para sua idade, condicionamento e metas específicas.

MEMÓRIA

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "MEM". Após 2 segundos, a tela mostrará a hora e data da sessão mais recente de exercício registrada ou "NO RECORD" caso não haja dados.
2. Pressione **+ST/SP** para navegar ao registro desejado.
3. **Toque na lente** para alternar displays relacionados à sessão de exercício selecionada.

	Tempo total do exercício completo
	Eficácia do exercício: Tempo em que a frequência cardíaca permaneceu dentro dos limites da zona de FC selecionada (alvo atingido)
	Frequência cardíaca máxima
	Frequência cardíaca média
	Total de calorias queimadas (kcal)

	Total de gorduras queimadas (g)
--	---------------------------------

Para retornar à tela anterior, a qualquer hora: Pressione **MODE/-**.

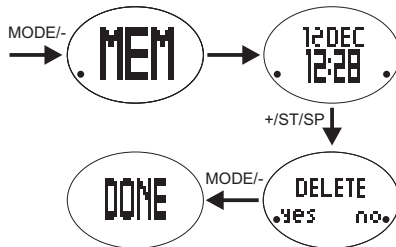
EXCLUINDO REGISTROS

Este relógio pode armazenar dados de até 99 sessões de exercício. A memória individual não pode ser selecionada e excluída. O relógio permite apenas que todos os dados sejam excluídos.

Para apagar a memória:

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "MEM".
2. Pressione **+ST/SP** repetidamente até que "DELETE" apareça na tela.
3. Pressione **MODE/-** para confirmar.

A palavra "DONE" indica que o registro foi excluído.



Ao iniciar um exercício e a memória estiver cheia, a palavra "FULL" aparecerá na tela, seguida de "DELETE".

- Pressione **MODE/-** para apagar todos os registros OU
- Pressione **+/ST/SP** para ignorar e começar um exercício sem registrar os dados.

OUTRAS OPERAÇÕES E CONFIGURAÇÕES

ATIVANDO A LUZ DE FUNDO

Pressione **EL/LOCK**. (Pressione qualquer tecla para prolongar a duração da luz de fundo por mais 5 segundos).

NOTA A luz de fundo não funcionará se o ícone  for exibido.

LIGAR / DESLIGAR TOM DE BIPE

Quando a hora for indicada, pressione **+/ST/SP** para ativar/desativar o tom de bipe.

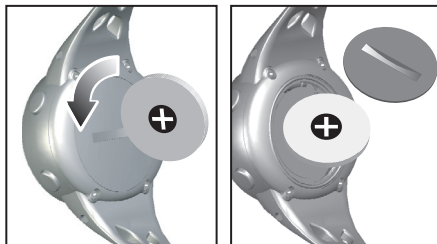
O ícone  indica que o bip sonoro está desativado.

SUBSTITUINDO A PILHA

Se a pilha do relógio ou da cinta transmissora estiver fraca, o seguinte aparecerá na tela:

Relógio	
Cinta transmissora	"HR BELT LOW BATT"

Para substituir a bateria do relógio:



1. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.
2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

Para substituir a bateria da cinta transmissora:



1. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.

2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

IMPORTANTE Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

BLOQUEANDO O TECLADO

Pressione e mantenha pressionado **EL/LOCK** para bloquear / desbloquear o teclado.

 indica que o teclado está bloqueado.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O SE331 é resistente à água até 50 metros (164 pés).

					
	CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA FRIA APENAS)	LUZ NATAÇÃO/ ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFI- CIAL / DE- SPORTOS AQUÁTI- COS	SNORKE- LING MERGUL- HO EM ÁGUAS PROFUN- DAS
50M/ 164 PÉS	OK	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO

- Certifique-se de que os botões e o compartimento da bateria estejam protegidos e intactos antes de expô-los à água abundante.

- Não pressione os botões na água ou durante tempestades com chuva, pois isso pode fazer com que a água entre no relógio, danificando-o.
- Este relógio é **RESISTENTE À ÁGUA**, ou seja: resiste a respingos d'água, suor, pingos de chuva, mas não pode ser usado para banho de chuveiro, banheira ou natação.

NOTA Ainda que tanto o relógio quanto a cinta transmissora sejam resistentes à água, como sinais de rádio não são transmitidos na água, a transmissão do sinal entre o relógio e a cinta transmissora é impossível de ser realizada na água.

ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO

Formato de hora	Formato de 12/24 horas com horas / minutos
Formato de data	DD.MM.AA ou MM.DD.AA
Intervalo de anos	2010 – 2059

TREINAMENTO

Zona de frequência cardíaca alvo	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Memória máxima	99 registros
Faixa de calorias	0 a 9999 kcal

ALIMENTAÇÃO

Relógio	1 bateria de lítio CR2032 de 3V
Cinta transmissora	1 bateria de lítio CR2032 de 3V

AMBIENTE OPERACIONAL

Temperatura operacional	Para o relógio 0 °C a 40 °C Para a cinta transmissora 5 °C a 40 °C
Temperatura de armazenamento	Para relógio e cinta transmissora -20 °C a 60 °C

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Caso ocorra uma descarga eletrostática na unidade, ela poderá acionar o relógio e alterar os modos ou exibições. Basta pressionar **MODE/-** para sair ou voltar à exibição anterior. Isso é normal.
- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta transmissora após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta transmissora.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo

causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.

- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 3523-1934 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Instrutor zona 1.0 Monitor de frequência cardíaca (modelo: SE331) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



Zontränare 1.0

Pulsklocka

Modell: SE331

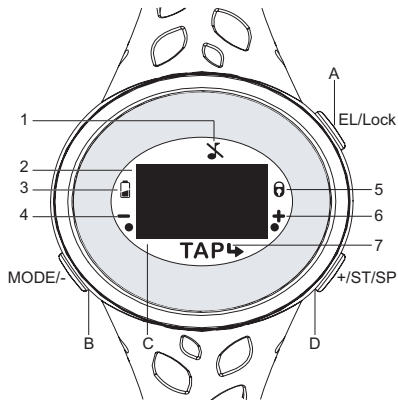
BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Kontrollknappar / LCD display	2
Slå på klockan (Första gången)	2
Navigera runt i menyerna	2
Tryck tangent	2
Tap on lens	3
Lägen	3
Ställ in användarprofil	3
Fitnessnivå	3
Inställningsläge	4
Att bära bröstbältet	5
Överföringssignal	6
Börja träna	8
Börja mäta	8
Pausa / återuppta stoppuret / stoppa	8
Förstå displayerna	9
Normala förhållanden	9
Under träning	9
Varningssignaler	9
Förstå puls	10

Pulszoner och träning	10
Minne	11
Radera data	11
Andra funktioner och inställningar	12
Aktivera bakgrundsbelysning	12
Pipton on / off	12
Byta batteri	12
Knapplås	13
Vattentålighet	13
Specifikationer	13
Försiktighetsåtgärder	14
Om Oregon Scientific	15
EU-Försäkran om överensstämmelse	15

KONTROLLKNAPPAR / LCD DISPLAY



1. ✕ : knappton avaktiverad
 2. Tid; pulsmätning; modeindikering; träningstid / data
 3. 🔋 : indikator för låg batterinivå
 4. ●/— : tryck tangent indikering (tryck **MODE /-**)
 5. 🔒 : tangentbord låst
 6. ●/+ : tryck tangent indikering (tryck **+/ST/SP**)
 7. Tryck tangent (klicka på glaset): **TAP** gå in i underinställningsläge; **TAP** → konfirmera inställningar
- A. **EL/LOCK**: aktivera bakgrundsbelysning; aktivera / avaktivera knapplås
- B. **MODE/-**: växla mellan lägen; avsluta aktuell visning och återgå till föregående aktivitet; starta sökning

för HR signal; minska inställningsvärden; växla extra inställningar

- C. **Klick-glas**: gå in i inställningsläge; bekräfta inställning; bläddra genom klockinställningsdisplayerna
- D. **+/ST/SP**: start / stopp stoppur; öka inställningsvärde; växla mellan inställningar

SLÅ PÅ KLOCKAN (FÖRSTA GÅNGEN)

Tryck alla tre knapparna för att aktivera klockan första gången. Du blir automatiskt uppmanad att ställa in din användarprofil (Gå direkt till "Ställ in användarprofil", steg 4).

VIKTIGT

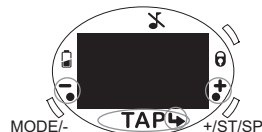
- För att säkerställa kalkyleringen av din träning, måste du ställa in klockan och användarprofilen innan träningen börjar.
- Kom ihåg att ställa in profilerna efter varje batteribyte eller återställning.

NOTERA Om klockan ej aktiveras inom 30s under inställning, kommer den automatiskt att gå ur inställningsläget och visa tid.

NAVIGERA RUNT I MENYERNA

TRYCK TANGENT

Klockan har försetts med anvisningar för att leda dig genom inställningar och visningar.



TAP ON LENS

Klicka på glas tekniken tillåter dig att växla genom fitness data i realtid under träning; se sparade data från en speciell träningsession (minnesläge) liksom att navigera genom inställningar (inställningsläge).

För att använda tap on lens: Enkelt att använda tap on lens.

LÄGEN

Det finns 4 lägen. Tryck **MODE/-** för att växla mellan de olika lägena.

MODE (Läge)	RUBRIK	HUVUDDISPLAY
Tid (Grund-display)		
Träning		
Minne		
Inställning		

STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL

När du blir ombedd att ställa in din användarprofil första gången du startar klockan, visas nedanstående skärmbild. Gå direkt till steg 4.



För normal inställningsprocedur:

1. Tryck **MODE/-** upprepade gånger för att välja "SET", "TIME" kommer att visas strax efteråt.
2. Tryck **+ST/SP** upprepade gånger för att gå till "USER".
3. **Tap on lens** för att gå in i användarprofilens inställningar.
4. Ställ in användarprofilen i följande ordning: kön, ålder, viktenhet, vikt, längdenhet, längd, fitnessnivå, genom att trycka följande knappar:
 - **+ST/SP** för att öka värde eller växla funktioner
 - **MODE/-** för att minska värde eller växla funktioner
 - **Tap on lens** för att bekräfta

"DONE" indikerar att användarprofilen är komplett. Detta visas endast vid förstagångsinställning av klockan eller efter batteribyte och reset.

FITNESSNIVÅ

Fitnessnivån baseras på ditt egna val av hur tränad du är (baserat på den träning du normalt utövar).

FITNESSNIVÅ	BESKRIVNING
BEG	Nybörjare – Du deltar inte vanligtvis i organiserade sport och träningsaktiviteter.
INT	Motionär – Du deltar i motionsaktiviteter (såsom golf, ridning, bordtennis, bowling, styrketräning eller gymnastik) 2-3 gånger i veckan, totalt timme per vecka.
ATH	Atlet – 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).

NOTERING Du måste mata in fitnessnivå för att kunna beräkna förbrukade kalorier.

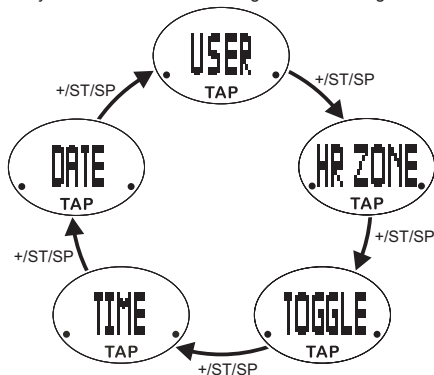
TIPS Klockans kalkylering baseras på inmatade data för att visa kalorier / fettförbränning och perioden du tränat med rätt intensitet (inom valda HR gränser) kommer att hjälpa dig att håll koll på dina framsteg under tiden. Efter hand som du avancerar, skall du uppdatera vikt och fitnessnivå för att klockan skall kunna ge dig en uppdaterad status på din fysiska kondition.

INSTÄLLNINGSLÄGE

När användarprofilen är inställd, visas "USER" enligt nedan. Du kan fortsätta med de andra funktionerna genom att trycka på **+ST/SP** upprepade gånger (se steg 2 nedan).

Om, emellertid användarprofilen ställdes in för första gången eller efter batteribyte, kommer klockan automatiskt att gå tillbaka och visa aktuell tid. Starta med steg 1.

1. Tryck **MODE/-** upprepade gånger för att välja "SET", "TIME" kommer att visas strax efteråt.
2. Tryck **+ST/SP** för att bläddra genom inställningarna.



3. **Tap on lens** för att gå in i individuella inställningar.
4. Börja ställa in valda funktioner genom att trycka på följande knappar:
 - **+ST/SP** för att öka värde eller växla funktioner
 - **MODE/-** för att minska värde eller växla funktioner
 - **Tap on lens** för att bekräfta
5. Upprepa steg 2-4 för alla inställningar.

Inställningar	Inställningslägen (Tryck +ST/SP eller MODE/- och Tap för att bekräfta)
TID	Timformat Timme / Minut
DATUM	Visningsformat (dag-månad eller månad-dag) År Månad Dag
ANVÄNDARE	Kön Ålder Viktenhet Vikt Längdenhet Längd Aktivitetsnivå
PULSZON	On / Off Pulsmätområde*
VÄXLA	On / Off (Aktivera displayen att autoväxla under träning)

* För detaljer se "Förstå pulsmätning" sektionen i denna bruksanvisning.

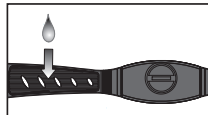
ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET

Om du endast vill använda stoppursfunktionen (inte vill mäta några fitnessdata), kan du hoppa till "Börja träna" sektionen.

Bröstbälte

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan.

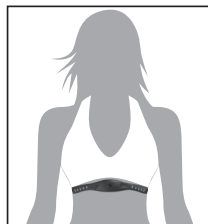
1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.



2. Håll det elastiska bandet, stick plastappen genom hålet på bröstbältet. Vrid det något och snäpp på plats.



3. Placera puls bältet under bröstet och spänn puls bältet bakom ryggen. Passa in den återstående tappen i det fria hålet och snäpp på plats.



För att erhålla en precis pulssignal, justera bältet så att det sitter strax under bröstmusklerna.

TIPS

- Bröstbältets position påverkar bältets prestanda.
- 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.

NOTERA

För att uppnå bästa prestanda på ditt bälte, hantera det med försiktighet enligt nedanstående rekommendationer:

- Vira inte i bältet i en våt handduk eller i andra våta material.
- Förvara inte bältet i varm (omkring 50°C) och fuktig (omkring 90%) miljö.
- Placera eller rengör inte bältet under rinnande vatten. Rengör istället med en våt trasa.
- Placera inte den ledande gummiytan nedåt på ett metallbord eller någon metallyta.
- Torka bältet ordentligt omedelbart efter användning.

ÖVERFÖRINGSSIGNAL

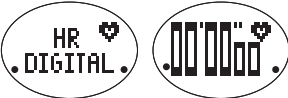
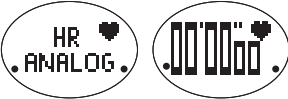
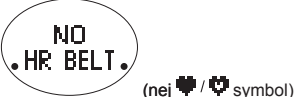
Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm. De är utrustade med den senaste tekniken för digital kodning för att reducera störningar från omgivningen och analog teknik.

Sökning av pulssignal:

- Tryck **MODE/-** för att välja „EXE“, ”HR BELT” kommer att visas strax efteråt för att indikera att systemet letar efter pulssignalen.

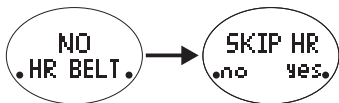
NOTERING Närhelst klockan söker efter signal från bröstbältet (manuellt eller automatiskt), skall man se till att bältet ej är längre än 10 cm från klockan.

Din klocka kommer att underrätta dig om signalstyrka och vilket system som används genom att visa följande ikoner:

Ikon	Beskrivning
	Söker efter en signal (Tryck + / ST / SP för att avbryta sökningsfunktionen och endast använda stoppursfunktionen)
	En signal har hittats och det digitala systemet används
	En signal har hittats och det analoga systemet används
	Ingen signal har hittats

Signal misslyckades?

Signalsökningen tar ca 30 sekunder. Om efter 30s ”NO HR BELT” visas, så har sökningen av pulssignalen misslyckats. Du kan antingen:



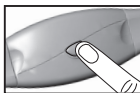
1. Trycka **+ST/SP** och fortsätta att använda klockan som stoppur (utan träningsregistrerings-funktion); eller
2. Tryck **MODE/-** för att tvinga fram en ny signalsökning.

Analog eller Digital?

Den digitala signalen är mindre känslig för interferens och därför användbar där det finns mycket folk och där det finns andra monitorsystem. Du bör endast slå om till analog överföringssignal om händelsen beskriven i punkt 2 inträffar (se "Uppkomna problem?" nedan).

Att skifta från digitalt till analogt eller från analogt till digitalt system:

1. Tryck in knappen på bröstbältet i mer än 6 sekunder.
2. Tryck och håll inne **MODE/-** på klockan för att tvinga fram en signalsökning.



Uppkomna problem?

Om du upptäcker att signalen är svag eller att din signal störs av omgivningen se nedan för att identifiera och lösa problemen.

1. Signalen är svag – klockan visar endast "--":
 - 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. Om batterinivån är låg kan räckvidden minska.
 - Tryck och håll inne **MODE/-** för att tvinga fram en signalsökning.
2. Träningsmaskiner verkar inte fungera med ditt bröstbälte och ikonen  visas:
 - De flesta träningsmaskinerna är kompatibla med det analoga systemet . Tryck och håll inne knappen på bröstbältet i mer än 6 sekunder för att ändra från digitalt till analogt. Sedan tryck och håll inne **MODE/-** för att tvinga fram en signalsökning.
 3. Störningar från en annan persons pulsklocka – hans/hennes puls visas på din klocka eller pulsvisningen varierar:
 - Tvinga fram en ny signalsökning genom att trycka knappen på bröstbältet och sedan trycka och hålla inne **MODE/-** på klockan. Håll inte inne knappen på bröstbältet för då ändras signalen från digital till analog.
 4. Signalen är stoppad – "NO HR BELT" visas på displayen efter flera försök:
 - Där finns för många störningar i din omgivning för att din pulsklocka ska fungera. Flytta den till ett ställe där klockan kan registrera din puls.

WARNING 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. Vid signalstörningar kan pulsvärdena vara instabila och osäkra.

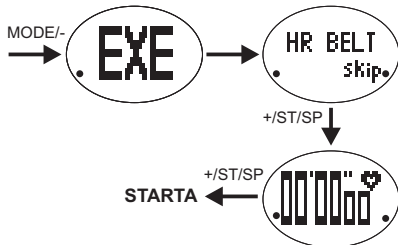
BÖRJA TRÄNA

Om du önskar omfattande kalkyleringar (som din puls och förbrända kalorier / fett) för ett träningspass, innan du startar, se till att klockan först får söka efter pulsbältet några sekunder. För detaljerad information eller om problem uppstått, se sektionen "Överföringssignal" ovan.

BÖRJA MÄTA

Om du endast använder stoppsfunktionen:

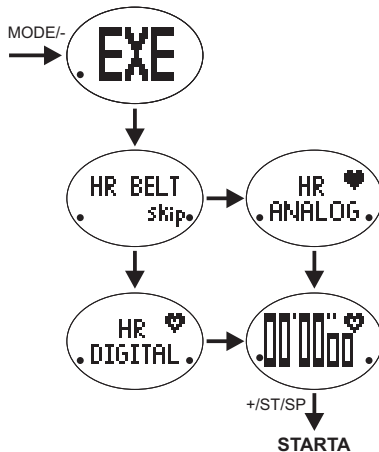
1. Tryck **MODE/-** för att välja "EXE", "HR BELT" kommer att visas strax efteråt för att indikera att systemet letar efter pulssignalen.
2. Tryck **+ / ST / SP** två gånger för att avbryta sökningsfunktionen och starta stoppuret.



Om du använder bröstbältet för att ta emot och spara fitness data:

1. Tryck **MODE/-** för att välja "EXE", "HR BELT" kommer att visas strax efteråt för att indikera att systemet letar efter pulssignalen. Klockan kommer att visa valt system (analog / digital), och sedan stoppuret.

2. Tryck **+ / ST / SP** för att starta stoppuret.



TIPS Du kan se tiden under träning. Tryck **MODE/-** för att se tiden. Att återvända, tryck på **MODE/-** igen.

PAUSA / ÅTERUPPTA STOPPURET / STOPPA

Om du behöver ta en paus under träning, tryck **+ / ST / SP**.

När du är färdig, tryck **+ / ST / SP** för att återuppta träningen.

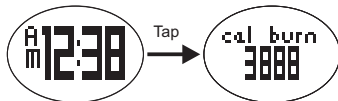
Att stoppa träning och spara data: Tryck **+ / ST / SP** för att pausa, tryck sedan **MODE/-**.

Om pausen är lång, kommer klockan att automatiskt spara data.

FÖRSTÅ DISPLAYERNA

NORMALA FÖRHÅLLANDEN

För att se totalt antal brända kalorier sedan senaste reset: tap on lens när displayen visar aktuell tid.



UNDER TRÄNING

Att växla mellan displaylägen under träning: tap on lens.

TIPS Om "Växla" har aktiverats (se sektion "Inställningsläge"), kommer nedanstående 4 lägen att automatiskt växla.

	Träningstid
	Aktuell puls

	Förbrukade kalorier ("kcal")
	Förbränt fett (g)

VARNINGSSIGNALER

På denna klocka kan du ställa in en pulszone motsvarande ditt träningsmål. Genom att ställa in pulszone och personliga data, kan klockan registrera hur bra du tränar. Klockan skickar ut visuella och hörbara varningssignaler om du tränar för intensivt eller behöver träna lite hårdare.



För detaljer om pulszone, se "Förstå pulsmätning" sektionen i denna bruksanvisning.

Om varningssignaler är aktiverade och pulszone är inställd:

IKON	PIP	BESKRIVNING
/ ABOVE ZONE!	2	Du är över din övre pulsgräns
/ BELOW ZONE!	1	Du är under din undre pulsgräns

Kom ihåg, att dessa varningssignaler är baserade på din maximala puls och den pulszon du valt. Därför är det bara en uppskattning och endast som vägledning. Om du känner att det är för tungt för dej. Justera pulszonen till en som fungerar för dej.

FÖRSTÅ PULS

PULSZONER OCH TRÄNING

Pulsen är en indikator på hur intensivt du tränar din kropp. Det är ett effektivt verktyg för att kolla hur effektiv träningen är.

Denna klocka använder en uppskattad maxpuls (220 – ålder = MHR) för att kalkylera fram 5 pulszoner för dej.

Pulszon	Motsvarande klockinställning	Beskrivning / träningsmängd	Exempel
Fett förbränning	50% - 60%	För nybörjare och de med hälsoproblem. Får kroppen att börja träna och förbättra hälsan.	Rask promenad
	61% - 70%	Förbättrar kroppens syreupptagningsförmåga. Förbrända kalorier främst från kroppsfett.	Joggning, lätt cykling.
Aerobisk	71% - 80%	Ökar muskelstyrka och uthållighet. Andningen är snabbare och djupare vilket förbättrar cirkulationen av syresatt blod.	Löpning, aerobic, hoppa rep.

Anaerobisk	81% - 90%	Bygger muskler samt höjer fart, styrka och prestationsnivå. Kroppen behöver mer syre än den kan skapa.	Lyfta vikter, träningsmaskin.
	91% - 100%	För atleter. Kraftig träning, vanligtvis utförd i korta intervaller för att öka kraft och prestation. Ökar risken för skador	Intensiv löpning

*Den övre och undre pulsgränsen beräknas genom att multiplicera din maxpuls med procenten för den valda träningszonen.

Det är viktigt att hålla koll själv, speciellt om du inte tränat på ett tag. Starta långsamt, börja med det lägsta området (50%-60%). När det känns bra, ökar du hastighet och varaktighet.

För att få ut mest av din träning, bör du bestämma dej för ett träningsmål och träna utefter denna nivå. De vanligaste zonerna ligger mellan 50% och 80% av din maxpuls. Det är i detta intervall som du får bättre kondition, bränner fett, och kommer i form.

Kom ihåg, om du tränar för hårt och plågar din kropp för hårt innan den är redo, kan det få motsatt effekt. Du kan skada dina muskler / senor och kan ge upphov till skador som fjärrnar dej från ditt mål.

VIKTIGT Värm alltid upp innan träning och välj den pulszon som bäst passar din fysik. Träna regelbundet, 20 till 30 minuter per pass, tre eller fyra gånger per vecka för ett hälsosammare kardiovaskulärt system.

VARNING Att bestämma en passande träningsintensitet är ett kritiskt steg i vägen mot effektivare och säkrare träning. Konsultera din läkare eller hälsoexpert för att bedöma träningstyp och varaktighet beroende på din ålder, kondition och specifika mål.

MINNE

1. Tryck **MODE/-** upprepade gånger för att välja "MEM". Efter 2 sekunder, visar displayen tid och datum för den senaste träning som är gjord eller "NO RECORD" om det inte finns någon datainformation.
2. Tryck **+ / ST / SP** för att välja önskad datainformation.
3. **Tap on lens** för att stega genom displayerna som tillhör valt träningstillfälle.

	Totaltid för hela träningen
	Tränings effektivitet: Tid när pulsen var inom pulsgränserna
	Maxpuls

	Medelpuls
	Totalt förbrukade kalorier ("kcal")
	Totalt förbränt fett (g)

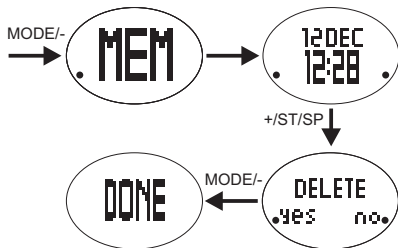
Att återvända till föregående display: Tryck **MODE/-**.

RADERA DATA

Denna klocka kan lagra data för upp till 99 träningstillfällen. Individuellt minne kan inte väljas och raderas. Klockan tillåter endast att all data raderas.

För att radera minne:

1. Tryck **MODE/-** upprepade gånger för att välja "MEM".
 2. Tryck **+ / ST / SP** upprepade gånger tills "DELETE" visas.
 3. Tryck **MODE/-** för att bekräfta.
- DONE indikerar att data raderats.



När du startar en träning och minnet är fullt, visas "FULL", följt av "DELETE".

- Tryck **MODE/-** för att radera all data

ELLER

- Tryck **+/ST/SP** för att ignorera och starta en träning utan att lagra data.

ANDRA FUNKTIONER OCH INSTÄLLNINGAR

AKTIVERA BAKGRUNDSBELYSNING

Tryck **EL/LOCK**. (Tryck på valfri tangent för att aktivera bakgrundsbelysningen i ytterligare 5 sekunder).

NOTERA Bakgrundsbelysningen fungerar ej om  visas.

PIPTON ON / OFF

När tiden visas, tryck **+/ST/SP** för att aktivera / inaktivera piptonen.

 indikerar att pipton är avaktiverad.

BYTA BATTERI

Om batteriet i klockan eller bröstbältet är svagt, visar klockans display:

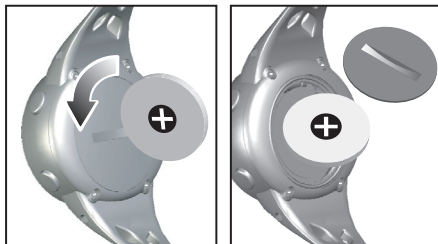
Klocka

Bröstbälte



"HR BELT LOW BATT"

Byt ut klockans batteri:



- Använd ett mynt för att öppna batteriluckan genom att skruva motsols.
- Avlägsna det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
- Sätt tillbaks luckan genom att skruva medsols.

Byt ut bröstbältets batteri:



1. Använd ett mynt för att öppna batteriluckan genom att skruva motsols.
2. Avlägsna det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Sätt tillbaks luckan genom att skruva medsols.

VIKTIGT Kom ihåg att ställa in profilerna efter varje batteribyte eller återställning.

KNAPPLÅS

Tryck och håll inne **EL/LOCK** för att låsa eller låsa upp knapplåset.

 indikerar att knapparna är låsta.

VATTENTÄLIGHET

SE331 är vattenskyddad ner till 50 meter.

					
	REGN, STÄNK MM	DUSCH (ENDAST VARMT/ KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING/ GRUNT VATTEN	YTDYKNING/ SURFING / VATTEN- SPORT	SNORK- LING/ DJUP- VATTEN- DYKNING
50M/ 164 FOT	OK	OK	OK	OK	NO

- Se till att knapparna och batteriutrymmet är skyddade och intakta innan de utsätts för stora mängder vatten.
- Undvik att trycka på knapparna i vatten eller under tungt regn, då detta kan orsaka att vatten tränger in i klockan och resulterar i allvarliga skador.

NOTERA Även om både klockan och bröstbältet är vattentäta, fungerar inte radiosignaler under vatten, varför överföring av signaler mellan klockan och bröstbältet inte är möjliga i vatten.

SPECIFIKATIONER

KLOCKA

Tidformat	12/24 timmarsformat med timme/ minut
Datumformat	DD.MM.AA eller MM.DD.AA
Åldersfrekvens	2010 – 2059

TRÄNING

Pulszon	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Maximum minne	99 aktivitetsinspelningar
Kalorier	0 till 9999 kcal

DRIFT

Klocka	1 x CR2032 3V lithiumbatteri
Bröstmålte	1 x CR2032 3V lithiumbatteri

FUNKTIONSMILJÖ

Arbetstemperatur	För klockan 0°C till 40°C För bröstbälte 5°C till 40°C
Lagringstemperatur	För klocka och bröstbälte -20°C till 60°C

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

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:

- Skulle enheten utsättas för statisk elektricitet, kan klockan triggas så att den ändrar läge eller visning. Tryck då på **MODE/-** för att avsluta eller växla bakåt till föregående visning. Detta är normalt.
- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningsstillfälle. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.

- 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 orsaka tekniska fel.
- 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.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- 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.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Förbrukad produkt måste sorteras som specialavfall på avsedd miljöstation och får inte slängas som vanligt restavfall.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

NOTERING Egenskaper och tillbehör kan skilja mellan olika länder. För mer information, kontakta ditt lokala inköpsställe.

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-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Oregon Scientific intygar härmed att denna Zontränare 1.0 Pulslocka (model: SE331) överensstämmer med EMC direktivet 2004/108/EC. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.



© 2010 Oregon Scientific. All rights reserved.

300102759-00001-10