



**Heart Rate Monitor with Speed and
Distance plus PC Connection
Model: SE833**

USER MANUAL

Heart Rate Monitor with Speed and Distance plus PC Connection

MODEL: SE833

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction	2
Package Items	2
Control Buttons.....	2
Display	3
Starting Your Watch (First Time).....	3
Setting Up Your Watch	3
Set User Profile.....	4
Set Watch Profile	5
Set Exercise Profile	5
Wearing Chest Belt.....	8
Pairing Device	9
Pair With SZ909 Chest Belt (Or Other ANT-system Chest Belts)	9
Pair With ANT-system Foot Pod / Bike Pod	9
Input Bike Wheel Size (For Bike Pod)	10
Remove Paired Device	10
Calibrating Paired Device.....	11
Calibrate By Running Or Walking	11
Calibrate By Inputting Parameter.....	12
Conducting Exercise	12
Available Memory For Exercise	13
Device Search Before Exercise	14

Auto Toggle Data View During Exercise.....	14
Pause And Resume Exercise	14
Save Exercise Data	15
Exceed Heart Rate Limit.....	15
View Exercise Data During Exercise	15
Viewing Exercise Record	17
View Exercise Record In Summary Record Page	17
View Exercise Record In Lap Record Page.....	18
Delete Memories.....	19
Knowing Your Fitness Index.....	19
Other Operation And Setting	20
Activate Backlight	20
Lock / Unlock Keypad	20
Set Alarm On / Off	20
Silence Alarm	20
Set Beep Tone On / Off	20
Replace Battery	21
Install Bike Mount	21
Useful Reference.....	22
Target Zone	22
Bike Wheel Size.....	23
Connecting With PC Application Software.....	24
PC Requirements	24
Synchronising SE833 Watch With PC Application Software.....	24
Water Resistance	26
Specifications.....	26
Precautions	27
About Oregon Scientific.....	28
EU-Declaration Of Conformity	28
FCC (US) / IC (Canada) Statement.....	28
Declaration Of Conformity	29

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor with Speed and Distance plus PC Connection (SE833). Apart from being an advanced heart rate monitor, this watch is also designed with PC compatibility to allow users to store exercise data for analysis and fitness management. Other functions such as speed and distance measurement, exercise timer with laps and exercise profiles are available for users to optimize their workout.

2.4GHz-ANT Sports System is used in this watch to achieve reliable transmission linkage with other devices such as chest belt, foot pod or bike pod.

IMPORTANT This watch is for sport purposes only and is not meant to replace any medical device.

Patent Notice: This product is protected by US Patent No. 7,237,446 (European Patent pending).



PACKAGE ITEMS

The package should include the following items:

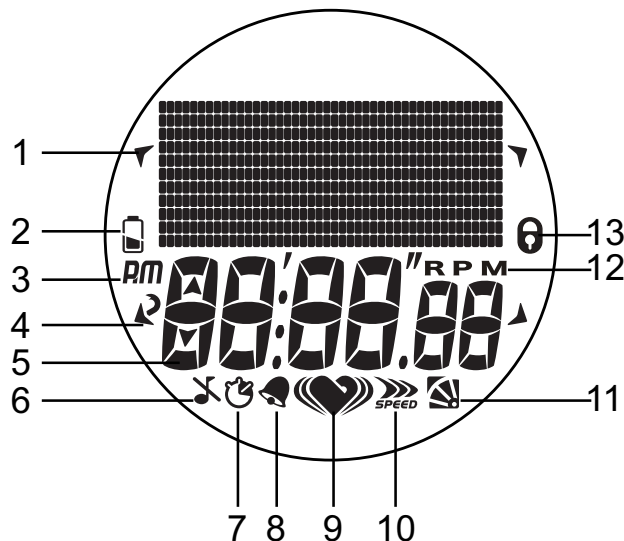
- 1 x SE833 watch
- 1 x SZ909 chest belt
- 1 x AD112 USB dongle
- 1 x AD108 application software CD
- 1 x bike mount (with 2 nylon cords)
- 2 x CR2032 3V lithium batteries (already installed in watch and chest belt)

CONTROL BUTTONS



1. **- / SP** : Toggle options; decrease value; pause/stop during exercise
2. **MODE** : Toggle modes; return to previous page
3. **SET** : Confirm settings; set alarm on/off in Time mode
4.  /  : Activate backlight; lock / unlock keypad
5. **ST / LAP / +** : Toggle options; increase value; mute/unmute in Time mode

DISPLAY



1. : Key to press indicator
2. or : Indicates battery power is low or empty
3. **AM / PM**: 12 hour clock
4. : Press the key to exit
5. : Indicates up / down or upper / lower limit
6. : Indicates beep tone is off
7. : Indicates exercise timer is activated
8. : Indicates alarm is on

9. : Indicates heart rate signal is received or heart rate chest belt is paired
10. : Indicates speed and distance signal is received or foot pod is paired
11. : Indicates bike and cadence signal is received or bike pod is paired
12. **RPM** : Resolutions per minute (unit of cadence)
13. : Indicates keypad is locked

STARTING YOUR WATCH (FIRST TIME)

After removing the watch from the package, activate it by pressing and holding **MODE** until the display is shown. The watch will prompt you to set your user profile.

SETTING UP YOUR WATCH

IMPORTANT

- To ensure accurate calculations with your exercise, you are strongly required 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.

SET USER PROFILE

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

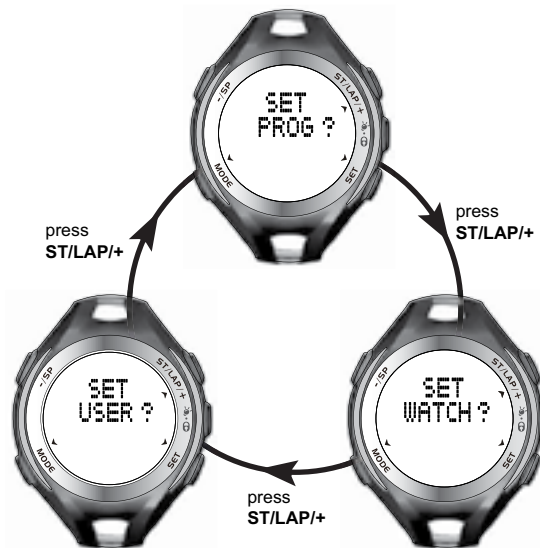


For normal setting procedure:

1. Press **MODE** repeatedly to select **SET**.
2. Press **ST/LAP/+** repeatedly to select "**SET USER**".
3. Press **SET** to enter user profile setting options.
4. Press **ST/LAP/+** to select option, then press **SET** to confirm.
5. Continue setting your user profile according to the following order: year of birth, month of birth, day of birth, weight unit and weight value, by pressing the following buttons:
 - **ST/LAP/+** to increase value or select option
 - **-/SP** to decrease value
 - **SET** to confirm selected option
6. After your user profile is set, the screen below will be shown.



7. You can continue setting other profiles (watch or exercise profiles) by pressing **ST/LAP/+** repeatedly.



IMPORTANT Reset the user profile if the watch will be used by another person.

SET WATCH PROFILE

1. Press **MODE** repeatedly to select **SET**.
2. Press **ST/LAP/+** repeatedly to select **"SET WATCH"**.
3. Press **SET** to enter watch profile setting options.
4. Press **ST/LAP/+** or **-/SP** to select the option to set: set alarm, set time, set date, set unit, set alert*, set view**.
5. Press **SET** and start setting the selected option by pressing the following buttons:
 - **ST/LAP/+** to increase value or select option
 - **-/SP** to decrease value
 - **SET** to confirm selected option

* During exercise, when the heart rate is out of the target zone, the watch will send out visual and sound alert. You can select to turn on/off the sound alert in the **"SET ALERT"** option. For details of target zone, refer to **"TARGET ZONE"** section in this manual.

** During exercise, the watch will toggle display your exercise information. You can select to turn on/off the toggle display in the **"SET VIEW"** option.

SET EXERCISE PROFILE

IMPORTANT Reset the exercise profile if the watch will be used by another person.

You can select to set the default exercise profiles in the watch or to upload custom exercise profiles from the PC application software.

SET EXERCISE PROFILE IN WATCH

You can set the 3 default exercise profiles (Cardio, Run, Cycling) in the watch.

1. Press **MODE** repeatedly to select **SET**.
2. In **"SET PROG"**, press **SET** to enter exercise options.
3. Press **ST/LAP/+** or **-/SP** to select the exercise to set: set cardio, set run, set cycling.
4. Press **SET** to confirm selection, then continue to set the profile* of the selected exercise by pressing the following buttons:
 - **ST/LAP/+** to increase value or select option
 - **-/SP** to decrease value
 - **SET** to confirm selected option

* The profile setting sequence is as follows:

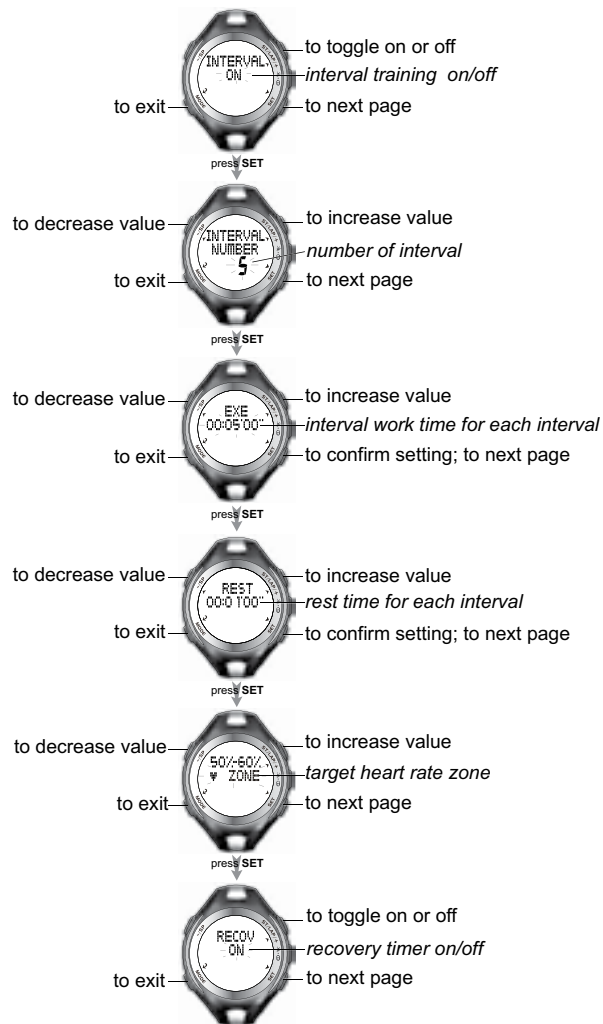
1. Warm up time



2. Interval training on/off

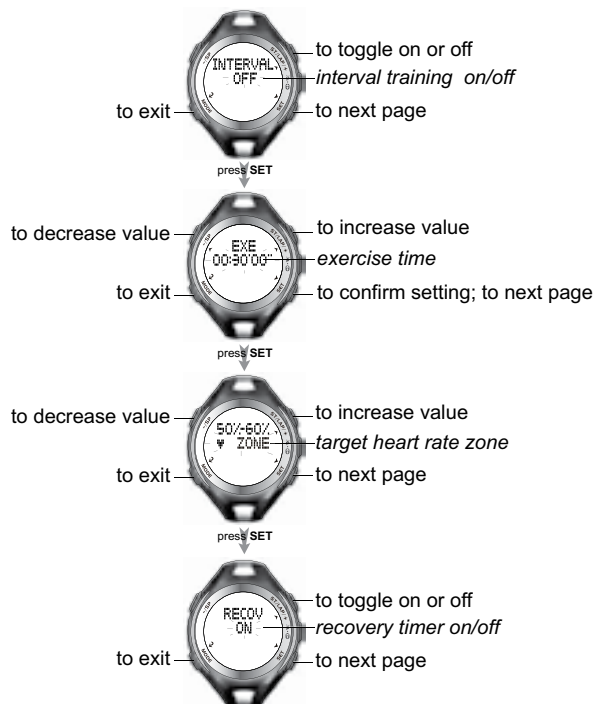
2a If you set interval training to on, you have to set:

- ❖ Number of interval (2-5)
- ❖ Interval work time for each interval
- ❖ Rest time for each interval
- ❖ Target heart rate zone (1-5) [For details, refer to “**TARGET ZONE**” section in this manual]
- ❖ Recovery timer on/off



2b If you set interval training to off, you have to set (for Cardio setting only):

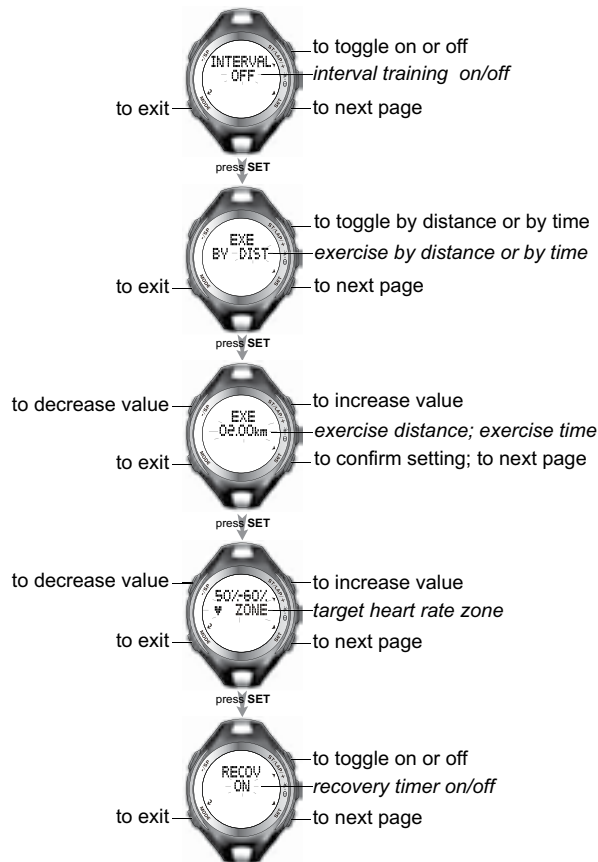
- ❖ Exercise time
- ❖ Target heart rate zone (1-5) [For details, refer to “**TARGET ZONE**” section in this manual]
- ❖ Recovery timer on/off



2c If you set interval training to off, you have to set (for Run and Cycling setting only):

- ❖ Exercise by distance or by time

- ❖ Exercise distance or exercise time
- ❖ Target heart rate zone (1-5) [For details, refer to “**TARGET ZONE**” section in this manual]
- ❖ Recovery timer on/off



UPLOAD CUSTOM EXERCISE PROFILE FROM PC APPLICATION SOFTWARE

You can upload up to 3 exercise profiles from the PC application software to your watch with customised setting. But you cannot modify the settings of the uploaded exercise profiles through the watch, you can only modify them through the software.

For more details about uploading custom exercise profiles from software to the watch, refer to **“SYNCHRONISING SE833 WATCH WITH PC APPLICATION SOFTWARE”** in this manual.

For more details about modifying the custom exercise profiles in the software, refer to **“CREATE OR MODIFY USER PROFILE / DEVICE SETTING”** in the **PC Application Software User Guide** inside the CD-ROM.

NOTE If no custom exercise profile is uploaded from the software to the watch, the watch will only display its default exercise profiles.

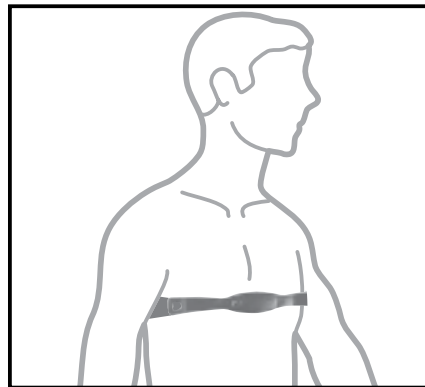
WEARING CHEST BELT

1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.



conductive pads

2. Strap the chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.



TIPS

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

PAIRING DEVICE

IMPORTANT To ensure accurate calculations with your exercise, you should pair the watch with SZ909 chest belt. This chest belt allows pairing of both heart rate and foot pod functions.

The watch can also pair with other chest belts and devices such as foot pod and bike pod that use the ANT Sports System. However, other chest belts can only allow pairing of heart rate function.

1. Press **MODE** repeatedly to select **HDEV**. The watch will show how many and which devices are paired (if any). If no device is paired, the watch will show “**0 DEVICE PAIRED**”.
2. Press **SET** to enter “**PAIR DEVICE**”. Press **SET** to start pairing.

PAIR WITH SZ909 CHEST BELT (OR OTHER ANT-SYSTEM CHEST BELTS)

You have 2 ways to pair the watch with chest belt.

- One way is to strap the belt across your chest, and wait until the watch displays



(only with SZ909)

- The other way is as follows:
 - i. Hold the chest belt firmly with your thumbs touching the conductive pads that normally contact your chest.
 - ii. Rub your thumbs back and forth across the conductive pads a few times until the watch displays the screens above.

NOTE Only with SZ909 chest belt can you pair both HR belt and foot pod. If you pair with other ANT-system chest belt, only HR belt can be found.

NOTE For SZ909 chest belt, pairing is only considered successful when both HR belt and foot pod are found.

PAIR WITH ANT-SYSTEM FOOT POD / BIKE POD

You can purchase foot pod or bike pod separately to pair with your watch, as long as they use the ANT system. For

information on pairing, refer to their User Guides.

- When the foot pod is paired successfully, the watch will display



- When the bike pod is paired successfully, the watch will display



NOTE If pairing is weak and unstable:

- Shorten the distance between the device and watch.
- Re-adjust the position of the device.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

NOTE If the watch is already paired with SZ909 chest belt, and you want to pair with another chest belt, you have to first delete the SZ909 chest belt before you are able to pair with another chest belt. This principle also applies to bike pod and foot pod.

INPUT BIKE WHEEL SIZE (FOR BIKE POD)

The watch will not show “**WHEEL SIZE**” if no bike pod is paired. For details of bike wheel size, refer to “**BIKE WHEEL SIZE**” section in this manual.

If your watch is paired with bike pod, you will be asked to input the wheel size values.

- Press **MODE** repeatedly to select **WDEV**.
- Press **SET**.
- Press **ST/LAP/+** repeatedly to select “**WHEEL SIZE**”.
- Press **SET**.
- Input the bike wheel size by pressing **ST/LAP/+** to increase values or **-/SP** to decrease values.
- Press **SET** to confirm.

REMOVE PAIRED DEVICE

The watch will not show “**DEVICE REMOVE**” if no device is paired.

- Press **MODE** repeatedly to select **WDEV**.
- Press **SET**.
- Press **ST/LAP/+** repeatedly to select “**DEVICE**”.

REMOVE".

4. Press **SET**.
5. Press **ST/LAP/+** to select which device to delete.
6. Press **SET** to confirm selection.




CALIBRATING PAIRED DEVICE

The watch will not show "CAL DEVICE" if no device is paired.

You can calibrate by running, walking or inputting parameter. The parameter is the same value after you have successfully calibrated by running or walking.

If you want to calibrate the device immediately after pairing, go directly to step 4. Otherwise, start from the beginning.

CALIBRATE BY RUNNING OR WALKING

1. Press **MODE** repeatedly to select **WDEV**.
2. Press **SET**.
3. Press **ST/LAP/+** repeatedly to select "CAL DEVICE".
4. Press **SET**.
5. Press **ST/LAP/+** to select "CAL BY RUN" or "CAL BY WALK".
6. Press **SET** to confirm selection.
7. The watch will conduct a device search first, as indicated by flashing  and . Wait until  stops flashing, then press SET to start calibration.
8. Ensure to complete walking or running the selected

distance for calibration.

- * If calibration is successful, the watch will display



NOTE The Run parameter and Walk parameter is the value to enter when calibrating by inputting parameter.

- * If calibration fails, the watch will display



NOTE The SZ909 chest belt should be calibrated both by running and walking.

CALIBRATE BY INPUTTING PARAMETER

You can only know your parameter if you have already successfully calibrated by running or walking beforehand. This is because the parameter is the same value displayed after you have successfully calibrated by running or walking. By inputting parameter, you will be spared the time of calibrating by running or walking again.

1. Press **MODE** repeatedly to select **WDEV**.
2. Press **SET**.
3. Press **ST/LAP/+** repeatedly to select "**CAL DEVICE**".
4. Press **SET**.
5. Press **ST/LAP/+** to select "**PARA INPUT**".
6. Press **SET** to confirm selection.
7. Input parameter for Walk by pressing **ST/LAP/+** to increase values or **- / SP** to decrease values. The parameter is the same value after you have successfully calibrated by walking.
8. Press **SET** to confirm.
9. Input parameter for Run by pressing **ST/LAP/+** to increase values or **- / SP** to decrease values. The parameter is the same value after you have successfully calibrated by running.
10. Press **SET** to confirm.

CONDUCTING EXERCISE

IMPORTANT To ensure accurate calculations with your exercise, you should pair the watch with SZ909 chest belt or other devices such as bike pod. However, if without pairing, the chest belt will only receive heart rate signal.

There are 2 options for exercise: AUTO and PROG.

- AUTO refers to conducting exercise without using the set exercise profile.
- PROG refers to conducting exercise by using the set exercise profile (refer to "**SET EXERCISE PROFILE**" section in this manual).

To conduct exercise:

1. Press **MODE** to select **EXE**.
 - To exercise without exercise profile, select



- To exercise with exercise profile, press **ST/LAP/+** to select



Press **SET**, then press **-/SP** or **ST/LAP/+** to select which exercise profile to use.

NOTE Available lap memory refers to the lap memory available to do exercise. See “**AVAILABLE MEMORY FOR EXERCISE**” for more details.

2. Press **SET** to confirm selection.
3. Wait for the watch to search for device first before pressing **SET** to start exercise. See “**DEVICE SEARCH BEFORE EXERCISE**” for more details.
4. During exercise, you can view your exercise data by manually pressing **SET** repeatedly or automatic toggling. See “**AUTO TOGGLE DATA VIEW DURING EXERCISE**” for more details. To know what exercise data are shown, see “**VIEW EXERCISE DATA DURING EXERCISE**” for more details.
5. If you need to take a break during exercise, press **-/SP**. You can resume exercise by pressing **ST/LAP/+**. See “**PAUSE AND RESUME EXERCISE**” for more details.
6. After you completed your exercise, you can save the exercise data. See “**SAVE EXERCISE DATA**” for more details.

AVAILABLE MEMORY FOR EXERCISE

The watch must have available memory to allow for exercise. If you want to exercise but there is no available lap memory, the watch will prompt you to overwrite first before you can exercise.

When the available lap memory is used up, **AUTO** and **PROG** screens will show



and the watch will display the screens below if you press **SET** to exercise. You cannot start exercise unless you overwrite old lap memories.



Press **SET** to overwrite old lap memories. After overwriting, the available lap memory will resume and the screens will display



DEVICE SEARCH BEFORE EXERCISE

Before you start exercise, allow the watch a few seconds to search for device first. This is to ensure you can receive comprehensive calculations (such as your lap, calorie, heart rate, distance, step, speed and cadence) during exercise. But if you start exercise without device search, you will only receive heart rate readings.

When you are in the screen below, you will find that the device icons (♥, SPEED, or) are flashing and there are no heart rate values. Wait until SPEED or stops flashing and heart rate values appear. Then you can start exercise by pressing **SET**.



AUTO TOGGLE DATA VIEW DURING EXERCISE

During exercise, if you want the watch to automatically toggle the exercise data, go to Setting Mode to do the setting.

1. Press **MODE** repeatedly to select **SET**.
2. Press **ST/LAP/+** repeatedly to select "**SET WATCH**".
3. Press **SET**.

4. Press **ST/LAP/+** or **-/SP** repeatedly to select "**SET VIEW**".
5. Press **SET**.
6. Press **ST/LAP/+** to select "**TOGGLE ON**".
7. Press **SET** to confirm selection.

NOTE If you have not set the above setting, you can still view your exercise data by manually pressing **SET** repeatedly during exercise.

PAUSE AND RESUME EXERCISE

If you need to take a break during exercise, press **-/SP**. Do not press **MODE**, otherwise your exercise data will be lost.



During the long pause, the watch will lost connection with the device. Hence, once you resume exercise, allow the watch a few seconds to search for device first by pressing **SET**. You will find that the device icons (♥, SPEED, or) are flashing and there are no heart rate values. Wait until SPEED or stops flashing and heart rate values appear. Then you can resume exercise by pressing **ST/LAP/+**.

SAVE EXERCISE DATA

1. Press **-/SP** to stop the watch from counting. Do not press **MODE**, otherwise your exercise data will be lost.
2. Press and hold **-/SP** to save and exit.

EXCEED HEART RATE LIMIT

During exercise, if the upper or lower heart rate limit is exceeded, the watch will warn by beeping and displaying



NOTE This feature is only available when exercising with exercise profile. It is not available when exercising in AUTO sub-mode.

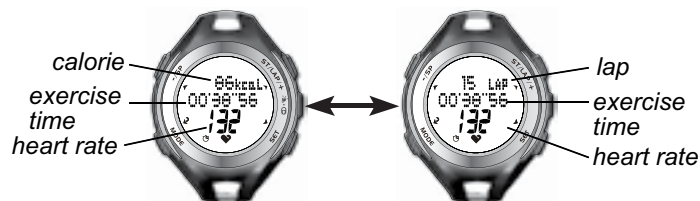
VIEW EXERCISE DATA DURING EXERCISE

During exercise, you can view your exercise data either by automatic toggling or manually pressing **SET** to toggle screens.

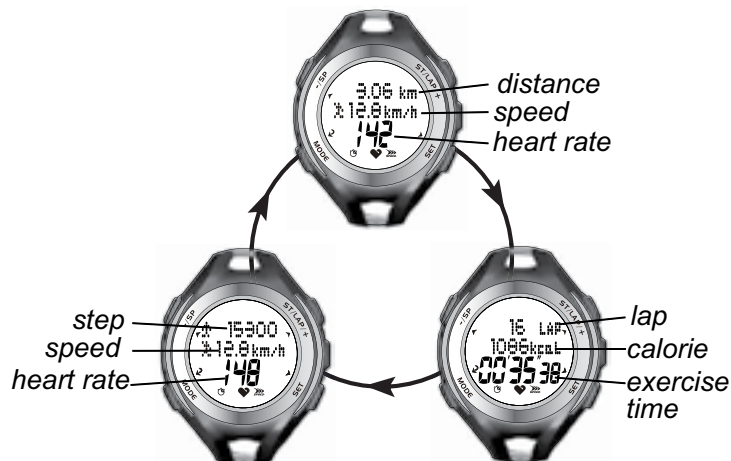
Exercise data for AUTO exercise

The diagrams below illustrate what exercise data will show during exercise when paired with different devices.

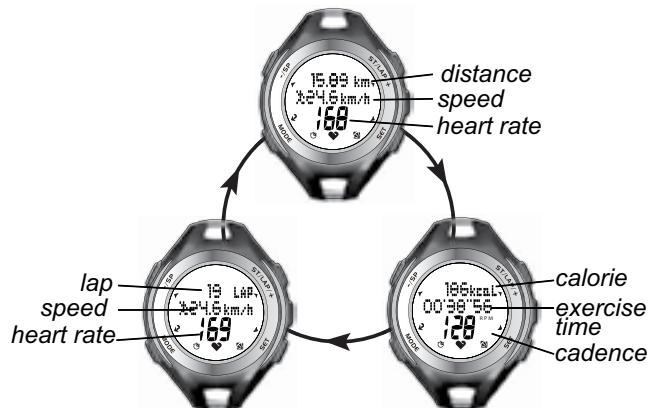
- When paired with HR chest belt (except SZ909 chest belt)



- When paired with HR chest belt + foot pod (or paired with SZ909 chest belt only)



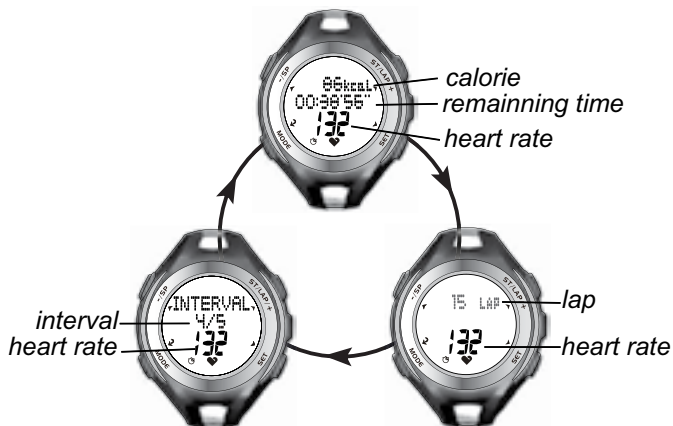
- When paired with bike pod



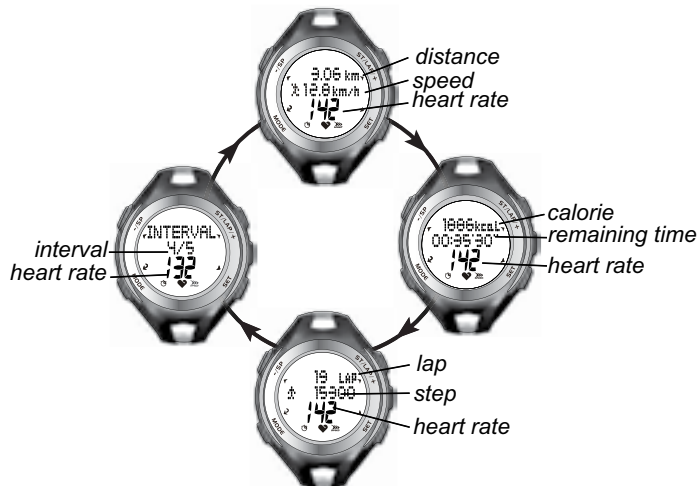
Exercise data for PROG exercise

The diagrams below illustrate what exercise data will show during exercise when using different exercise profiles.

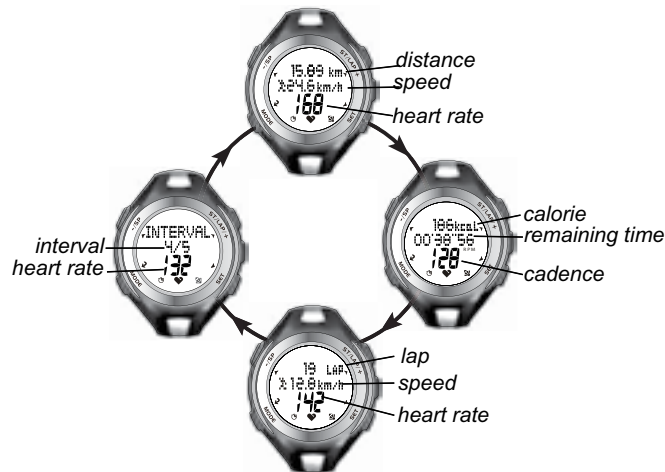
- When using Cardio profile



- When using Running profile



- When using Cycling profile



VIEWING EXERCISE RECORD

NOTE Memory Mode will not display when no exercise record is stored.

To view exercise records:

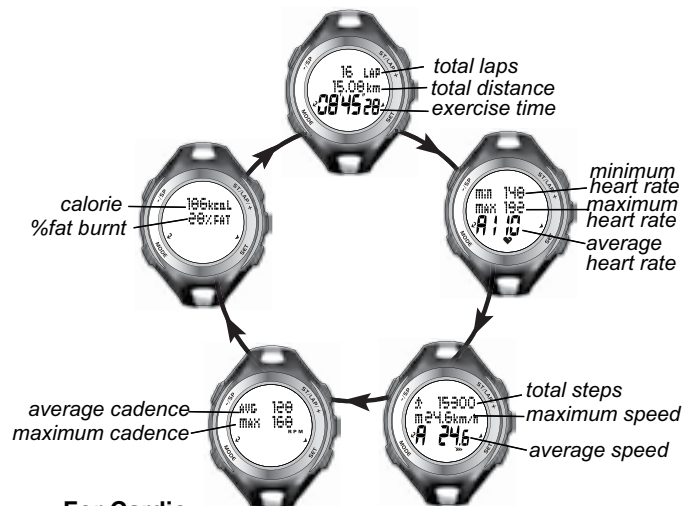
1. Press **MODE** repeatedly to select **MEM**. Your watch will display the number of exercise records.
2. Press **SET**.
3. View your exercise records by pressing the following buttons:
 - **ST/LAP/+** to select option
 - **-/SP** to select option
 - **SET** to enter Summary Record page or Lap Record page and view record details
 - **MODE** to return to previous page

In each exercise record, it may either include a Summary Record page only or a Summary Record page plus a Lap Record page.

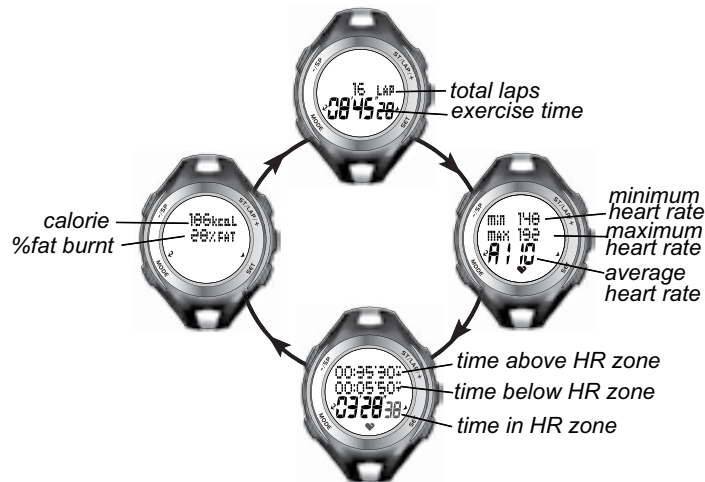
VIEW EXERCISE RECORD IN SUMMARY RECORD PAGE

The diagrams below illustrate what exercise record details will show for different exercise profiles. Press **SET** to toggle screens.

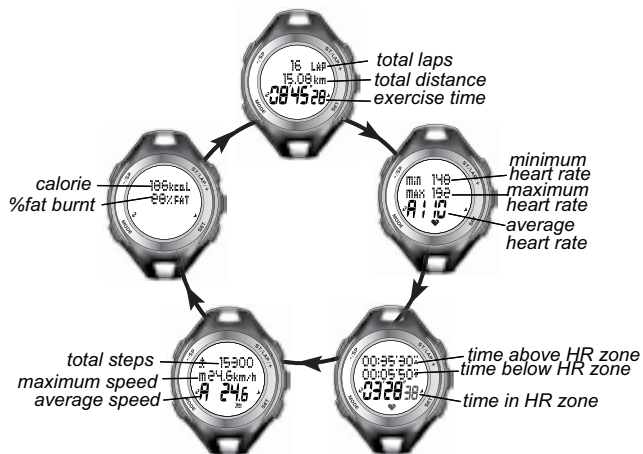
• For Auto



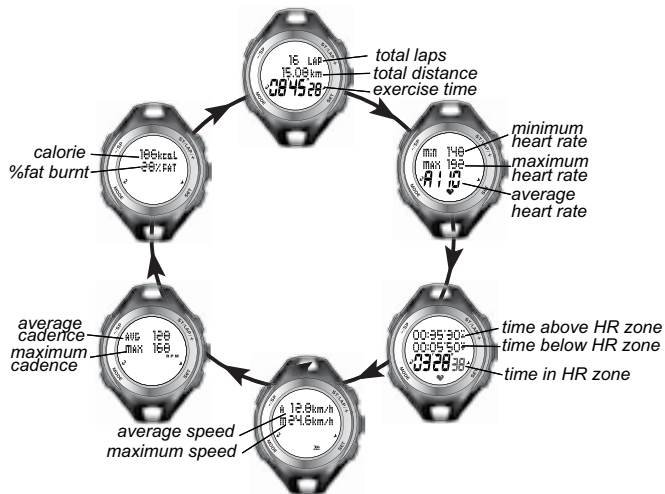
• For Cardio



• For Running



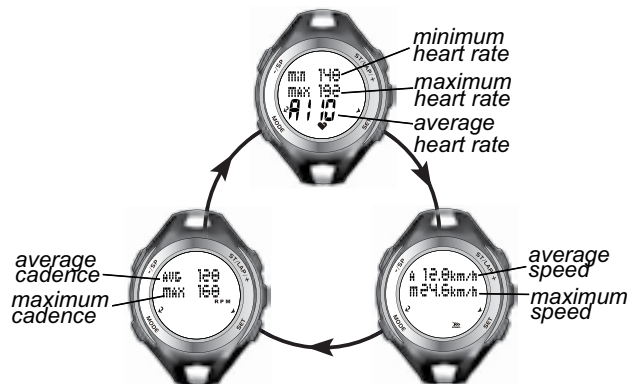
• For Cycling



VIEW EXERCISE RECORD IN LAP RECORD PAGE

The diagrams below illustrate what exercise record details will show for different exercise profiles. Press **SET** to toggle screens.

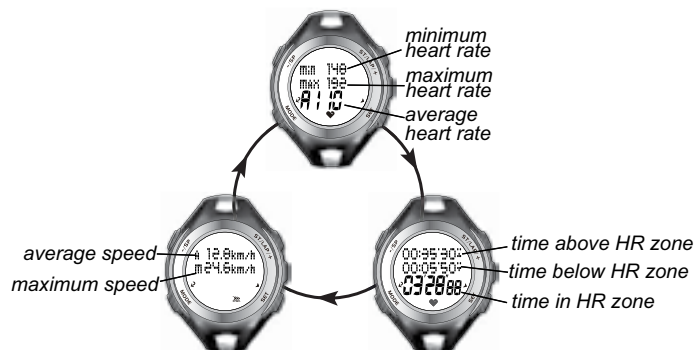
• For Auto



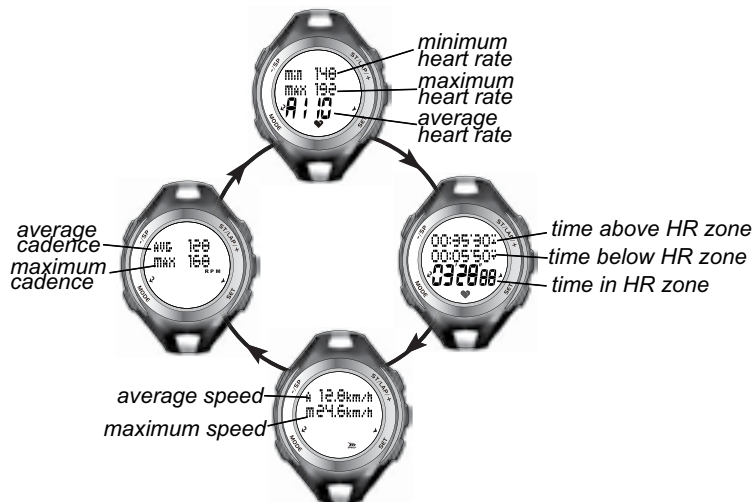
• For Cardio



• For Running



• For Cycling



DELETE MEMORIES

You cannot select memory to delete, but have to delete all memories.

1. Press **MODE** repeatedly to select **MEM**. Your watch will display the number of exercise records.
2. Press **ST/LAP/+**. Your watch will ask if you are going to clear memory.
3. Press and hold **SET** until the watch displays






KNOWING YOUR FITNESS INDEX

Your watch will generate a fitness index based on your aerobic exercise (by running 1 mile or 1.60 km).

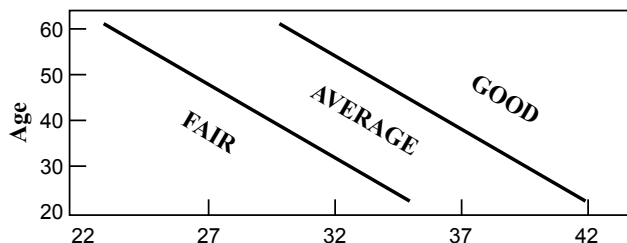
IMPORTANT Ensure your watch is already paired with heart rate chest belt before doing the fitness test.

1. Press **MODE** to select **EXE**.
2. Press **ST/LAP/+** repeatedly to select “**FITNESS TEST**”.
3. Press **SET**. The watch will conduct a device search

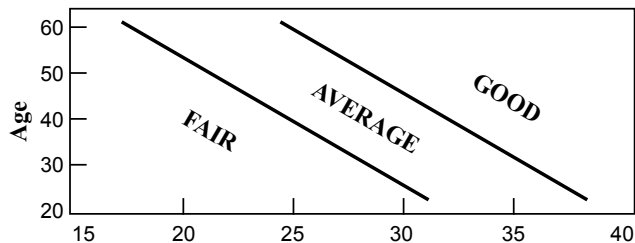
first, as indicated by flashing  and . Wait until  stops flashing. The watch will also prompt you to run 1 mile.

- Press **SET** to start running. Ensure to complete running 1 mile for accurate fitness measurement. While running, the watch will display the exercise time, distance and heart rate.
- After completing the run, your watch will automatically calculate and show your fitness index. The higher the index, the fitter you are. The diagrams below provide a general guide as to what your fitness index means.

FITNESS INDEX FOR MEN





FITNESS INDEX FOR WOMEN






OTHER OPERATION AND SETTING

ACTIVATE BACKLIGHT


Press  /  to turn backlight On for 5 seconds.

NOTE The backlight function will not operate if “” or “” is displayed.

LOCK / UNLOCK KEYPAD

Press and hold  /  for 2 seconds to lock or unlock keypad.  indicates keypad is locked.

SET ALARM ON / OFF

- In Time Mode, press **SET**.
- Press **ST/LAP/+** to turn alarm On or Off.  indicates the alarm is turned On.
- Press **MODE** or **SET** to exit.

SILENCE ALARM

- Press any button to stop the alarm and it will activate again 24 hours later.

OR

- Set the alarm to Off.

SET BEEP TONE ON / OFF

In Time Mode, press **ST/LAP/+**.  indicates the beep tone is turned Off.

REPLACE BATTERY

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

watch low battery

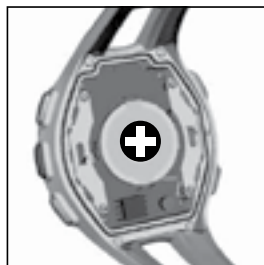
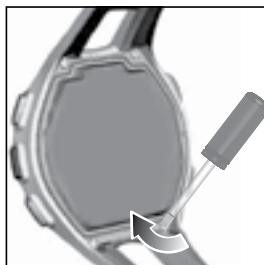


or

chestbelt low battery

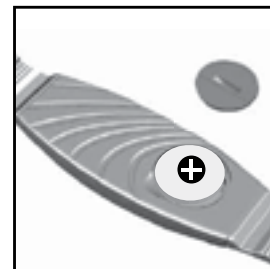
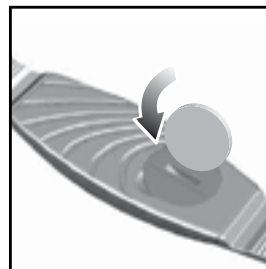


To replace watch battery:



1. Use a small screwdriver to open the battery compartment lid.
2. Remove the old battery and insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Secure the lid by screwing it back into place.

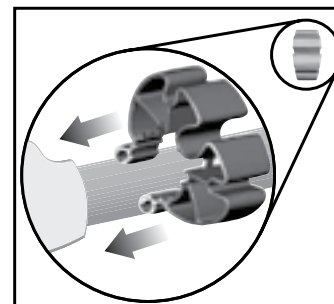
To replace chest belt battery:



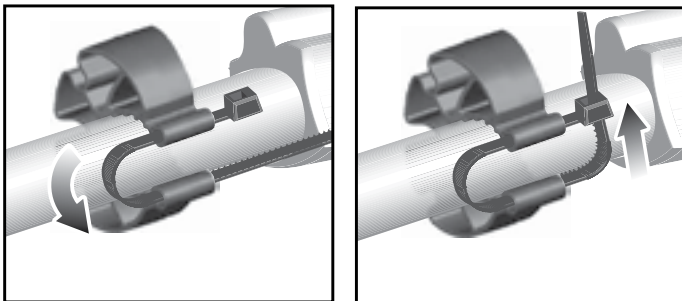
1. Use a coin to open the battery compartment lid by turning it anticlockwise.
2. Remove the old battery and insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Secure the lid by turning the coin clockwise.

INSTALL BIKE MOUNT

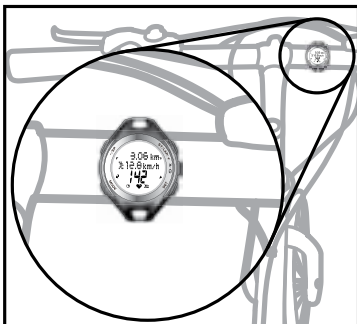
1. Clasp the bike mount onto a bike or exercise machine.



2. Insert the nylon cord to secure the bike mount according to the diagrams below.



3. Fix the watch onto the bike mount.



USEFUL REFERENCE

TARGET ZONE

To help achieve maximum health benefits from your workout programme, it is important to know your:

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

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from an MHR test, or you can estimate it by using the following formula:

$$220 - \text{age} = \text{MHR}$$

The watch is pre-programmed with 5 target zone options, each with its lower and upper heart rate limit, as listed in the table below.

	Lower Limit	Upper Limit
Zone 1	50% x MHR	60% x MHR
Zone 2	60% x MHR	70% x MHR
Zone 3	70% x MHR	80% x MHR
Zone 4	80% x MHR	90% x MHR
Zone 5	90% x MHR	100% x MHR

The most popular zone range is from 50% to 80% of your Maximum Heart Rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat and become fitter.

50%

60%

70%

80%

90%

100%

Moderate Activity

Weight Management

Aerobic Zone

Anaerobic Threshold Zone

Red Line Zone (maximum capacity)

There are three categories of training as described in the table below.

TRAINING CATEGORY	MHR%	DESCRIPTION
Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle and cannot be maintained for a long period of time.

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training category.

For example:

A 40-year-old training for basic health maintenance:

- His upper heart rate limit $[220 - 40(\text{age})] \times 78\%$
- His lower heart rate limit $[220 - 40(\text{age})] \times 65\%$

IMPORTANT Always warm up before exercise and select the training category 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 your individual training category is a critical step in the process towards an efficient and safe training programme. Please consult your doctor or health professional to help you determine exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

BIKE WHEEL SIZE

Match the ETRTO or wheel size diameter printed on the wheel with the wheel size setting at the right hand column of the table below. Input the relevant wheel size setting number after bike pod is paired.

ETRTO	Wheel size diameter (inches)	Wheel size setting (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTE Wheel sizes on this table are for reference only as wheel size depends on the wheel type and air pressure.

CONNECTING WITH PC APPLICATION SOFTWARE

The AD108 PC Application Software is a software designed for users in order to benefit from all features of their SE833 watch. You can use the software to upload and download data to/from your SE833 watch, and to organize and view the downloaded data on your computer. Additionally, you can also use the software to create or modify the settings of your watch.

Software features include:

- Up to 50 multi-user accounts
- Up to 3 custom exercise profiles for upload to watch
- Display of exercise records in summaries and graphs
- Creation and modification of user data and settings

PC REQUIREMENTS

Make sure your PC has the following configuration before installing the software:

- Operating system: Microsoft Windows 2000, XP SP2 or Vista
- Processor: Intel® Pentium® III 1GHz or faster (minimum); Pentium 4 2GHZ or faster (recommended)
- RAM: 512MB (minimum); 1GB (recommended)
- Hard disk free space: Min. 512MB
- Screen Display Area: 1024 x 600 pixels

SYNCHRONISING SE833 WATCH WITH PC APPLICATION SOFTWARE

You can either upload data from the software to the SE833 watch or download data from the SE833 watch to the software.

Data to upload from software to watch:

- up to 3 customised exercise profiles (the custom exercise profiles will be added in addition to the default exercise profiles in the watch)
- new or modified user data or device settings (once uploaded, the current user data and device settings in the watch will be overwritten)



Data to download from watch to software:

- all exercise records (exercise records will be saved and accumulated in the software)
- new or modified user data or device settings (once downloaded, the current user data and device settings in the software will be overwritten)

NOTE For more details about the exact data being uploaded or downloaded, refer to “**UPLOAD AND DOWNLOAD DATA**” in the **PC Application Software User Guide** inside the CD-ROM.

To synchronise watch with software:


On the PC

1. Plug in the USB dongle.
2. Start up the software by double-clicking .
3. Click  on the software.

On the watch

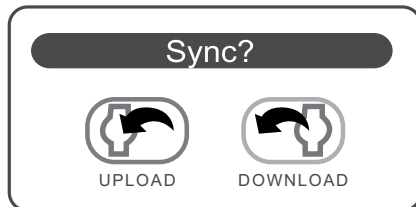
4. Press **MODE** repeatedly to select .





5. The screen  will be displayed. Press **SET** to start synchronising.

On the PC

6. The message box below will be displayed.



- To upload data from the software to the SE833 watch, click .
- To download data from the SE833 watch to the software, click .
- To exit, press **Esc**.

NOTE Synchronisation cannot be cancelled while in progress.


On the watch

7. If synchronisation is successful, the screen will display



. If synchronisation fails, the screen will



display . Press **ST/LAP/+** then **SET** to try again or press **MODE** to exit.

NOTE For more details of the software interface and functions, refer to the **PC Application Software User Guide** inside the CD-ROM.

WATER RESISTANCE

Item	Water resistance
SE833 watch	<p>50 metres (164 feet)</p> <p>This means you can use the watch for swimming or other water sport activities (such as surfing) but it must not be used for snorkeling and deep water diving.</p> <p>NOTE</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
SZ909 chest belt	<p>10 metres (32.8 feet)</p> <p>Not recommended to use for swimming.</p>
AD112 USB dongle	No

NOTE Even if both the SE833 watch and the SZ909 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 / second
Date format	DD / MM or MM / DD
Year range	2009 - 2058
Alarm	Alarm with daily, weekday or weekend settings
TRAINING	
Exercise time range	00:00:00 to 99:59:59
Rest time range	00:00:00 to 99:59:59
Warm up time range	00:00:00 to 00:15:00
Recovery timer range	0 or 5 minutes
Target heart rate zone	Zone 1 to 5
Lower heart rate limit range	30 to 220 bpm
Upper heart rate limit range	80 to 240 bpm
Distance measurement range	0 to 60.99 unit (unit is km or mile)
Step measurement range	0 to 999999
Maximum lap count	99
Cadence measurement range	1 to 1999 rpm
Number of interval training	2 to 5
Calorie range	0 to 9999 kcal
Fat burn percentage range	0 to 100%
Fitness Index range	1 to 99

POWER	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
SZ909 chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery
OPERATING ENVIRONMENT	
Operating temperature	<u>For watch</u> 0°C to 40°C (32°F to 104°F) <u>For SZ909 chest belt</u> 5°C to 40°C (41°F to 104°F)
Storage temperature	<u>For watch and SZ909 chest belt</u> -20°C to 60°C (-4°F to 140°F)

PRECAUTIONS

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

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use lukewarm water and mild soap to clean the watch thoroughly after each training session. Never use the product in hot water or store it when wet.
- Damage to the product may occur if the keys are pressed underwater.
- Hot steam may cause damage to the product. Do not wear it in steaming shower, spa or hot tub.

- The product should be rinsed thoroughly with fresh water after being in contact with salt water.
- 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 bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- 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 Heart Rate Monitor with Speed and Distance plus PC Connection (model SE833) is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



COUNTRIES RTTE APPROVED COMPLIED

All EU countries, Switzerland **CH**
and Norway **N**

FCC (US) / IC (CANADA) STATEMENT

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

WARNING Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio / TV technician for help.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

DECLARATION OF CONFORMITY

The following information is not to be used as contact for support or sales. Please visit our website at www2.oregonscientific.com/service for all enquiries.

We

Name: Oregon Scientific, Inc.
 Address: 19861 SW 95th Ave., Tualatin,
 Oregon 97062 USA
 Telephone No.: 1-800-853-8883

declare that the product

Product No.: SE833
 Product Name: Heart Rate Monitor with Speed and Distance plus PC Connection
 Manufacturer: IDT Technology Limited
 Address: Block C, 9/F, Kaiser Estate,
 Phase 1, 41 Man Yue St., Hung
 Hom, Kowloon,
 Hong Kong

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

Monitor del ritmo cardíaco con velocidad, distancia y conexión a PC MODELO: SE833

MANUAL DE USUARIO

CONTENIDOS

Introducción	2
Contenido del paquete.....	2
Botones de control	2
Pantalla	3
Cómo poner en marcha el reloj (por primera vez)	3
Cómo configurar el reloj	3
Configurar perfil de usuario	4
Configurar perfil del reloj.....	5
Configurar perfil de ejercicio	5
Cómo colocarse la cinta	8
Conexión a dispositivo	9
Conexión con cinta SZ909 (u otra cinta de sistema ANT)	10
Conexión con sensor para zapatilla / bicicleta.....	10
Introducción del tamaño de la rueda de la bicicleta (para el sensor para bicicleta).....	11
Retirar dispositivo conectado.....	11
Calibración de dispositivo conectado	11
Calibración corriendo o caminando	12
Calibración introduciendo parámetro.....	13
Realizar ejercicio	13
Memoria disponible para ejercicio	14
Búsqueda de memoria antes del ejercicio	15
Activar o desactivar automáticamente la visualización de datos durante el ejercicio.....	15

Pausar y reanudar ejercicio	16
Guardar datos del ejercicio.....	16
Qué ocurre si se superan los límites de ritmo cardíaco	16
Ver datos durante el ejercicio	17
Consulta del registro de ejercicio	18
Ver registro del ejercicio en la página de resumen de registros	19
Ver registro del ejercicio en la página de registro de vueltas	20
Borrar memorias	21
Cómo calcular su nivel de forma física	21
Funcionamiento y configuración	22
Activar retroiluminación	22
Bloquear / Desbloquear botones	22
Activar / desactivar alarma	22
Silenciar alarma	23
Activar / desactivar pitido.....	23
Cambio de pilas.....	23
Instalar soporte para bicicletas	24
Referencia útil	24
Zona objetivo	24
Tamaño de la rueda de la bicicleta	26
Conexión con aplicación de software del PC	26
Requisitos de PC.....	27
Sincronización del reloj SE833 con la aplicación del PC Software.....	27
Resistencia al agua	29
Ficha técnica	29
Precauciones	30
Sobre Oregon Scientific	31
EU - Declaración De Conformidad	31
Aviso De FCC (EE.UU.) / Aviso De IC (Canadá)	31

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Monitor de ritmo cardíaco con velocidad, distancia y conexión a PC (SE833) de Oregon Scientific™. Además de ser un monitor de ritmo cardíaco avanzado, este reloj también ha sido diseñado de modo que sea compatible con PC para permitir a los usuarios almacenar datos relativos al ejercicio para analizarlos y evaluar su ejercicio. Los usuarios tienen a su disposición otras funciones, como medición de velocidad y distancia, temporizador de ejercicio con vueltas y perfiles de ejercicio para maximizar su ejercicio. Este reloj utiliza el 2.4GHz-ANT Sports System para que la transmisión de información con otros dispositivos, como la cinta de transporte, el sensor para zapatilla o el sensor para bicicleta, se realice correctamente.

IMPORTANTE El uso de este producto es únicamente deportivo y no está diseñado para reemplazar el consejo médico.

Información sobre la patente: Este producto está protegido mediante la Patente americana N° 7,237,446 (Patente europea pendiente).

CONTENIDO DEL PAQUETE

El paquete debería incluir los elementos siguientes:

- 1 reloj SE833
- 1 cinta SZ909
- 1 dongle AD112 USB

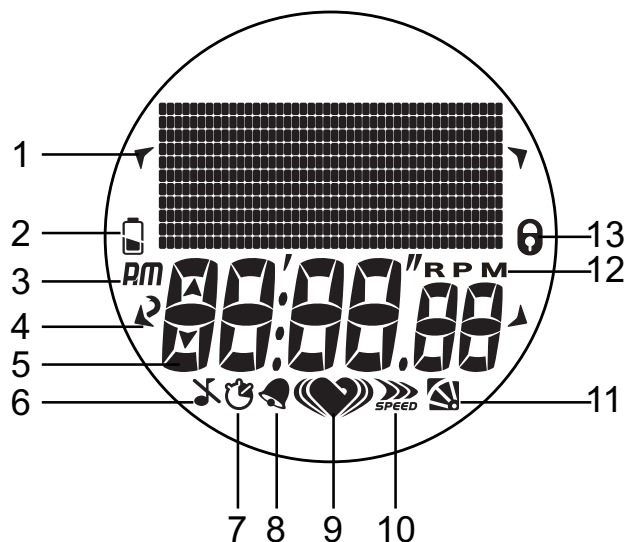
- 1 CD con la aplicación de software AD108
- 1 soporte para bicicleta (con 2 cuerdas de nylon)
- 2 pilas de litio CR2032 3V (ya instaladas en el reloj y la cinta)

BOTONES DE CONTROL



1. **- / SP** : Alternar entre opciones; reducir valor; pausa/parada durante el ejercicio
2. **MODE** : Alternar modos, volver a la página anterior
3. **SET** : Confirmar configuración; activar/desactivar alarma en modo Hora
4. / : Activar retroiluminación; bloquear/desbloquear botones
5. **ST / LAP / +** : Alternar entre opciones; incrementar valor; activar/desactivar función de silencio en modo Hora

PANTALLA



1. ▲: Botón para pulsar indicador
2. 🔋 o 🔌: Indica que la pila se está acabando o se ha agotado
3. **AM / PM**: Reloj de 12 horas
4. ↻: Pulse el botón para salir
5. ▲ ▼: Indica subir / bajar o límite superior / inferior
6. 🔕: Indica que el pitido está desactivado
7. ⏰: Indica que el temporizador de ejercicio está activado

8. 🔔: Indica que la alarma está activada
9. ❤️: Indica que se recibe señal de ritmo cardíaco o que la cinta de control de ritmo cardíaco está conectada
10. 🏃: Indica que se recibe señal de velocidad y distancia o que el sensor para zapatilla está conectado
11. 🚲: Indica que se recibe señal de bicicleta y cadencia o que el sensor para bicicleta está conectado
12. **RPM**: Resoluciones por minuto (unidad de cadencia)
13. 🔒: Indica que los botones están bloqueados

CÓMO PONER EN MARCHA EL RELOJ (POR PRIMERA VEZ)

Después de retirar el reloj del embalaje, actívalo pulsando **MODE** y manteniéndolo pulsado hasta que se muestre la pantalla. El reloj le pedirá que cree su perfil de usuario.

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ

IMPORTANTE

- Para asegurarse de que los cálculos que se realizan durante sus sesiones de ejercicio sean correctos deberá configurar los perfiles del reloj y del usuario antes de empezar a hacer ejercicio.
- Recuerde configurar los perfiles cada vez que cambie las pilas o si reinicia el reloj.

NOTA Si durante la configuración no toca ningún botón en

30 segundos, el reloj saldrá automáticamente del modo de configuración.

CONFIGURAR PERFIL DE USUARIO

La primera vez que ponga en marcha el reloj aparecerá la pantalla siguiente para que cree un perfil de usuario. Vaya directamente al paso 4.



Procedimiento de configuración normal:

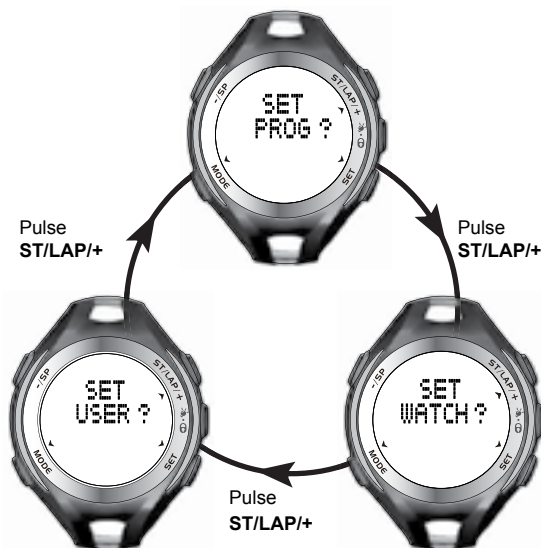
1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **SET**.
2. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para elegir **"SET USER"**.
3. Pulse **SET** para introducir las opciones de configuración de perfil de usuario.
4. Pulse **ST/LAP/+** para elegir la opción, y a continuación **SET** para confirmar.
5. Siga configurando su perfil de usuario en el siguiente orden: año de nacimiento, mes de nacimiento, día de nacimiento, unidad de peso, peso, pulsando los botones

siguientes:

- **ST/LAP/+** para incrementar el valor o seleccionar opción
 - **-/SP** para reducir valor
 - **SET** para confirmar la opción seleccionada
6. Una vez configurado su perfil de usuario se mostrará la pantalla siguiente.



7. Puede continuar configurando otros perfiles (perfiles de reloj o de ejercicio) pulsando repetidamente **ST/LAP/+**.



IMPORTANTE Reinicie el perfil de usuario si otra persona va a utilizar el reloj.

CONFIGURAR PERFIL DEL RELOJ

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **SET**.
2. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para seleccionar **“CONFIGURAR RELOJ”**.
3. Pulse **SET** para introducir las opciones de configuración del reloj.
4. Pulse **ST/LAP/+** o **-/SP** para elegir la opción que quiera configurar: configurar alarma, configurar hora, configurar

fecha, configurar alerta*, configurar vista**.

5. Pulse **SET** y empiece a configurar la opción seleccionada pulsando los botones siguientes:
 - **ST/LAP/+** para incrementar el valor o seleccionar opción
 - **-/SP** para reducir el valor
 - **SET** para confirmar la opción seleccionada

* Si durante la sesión de ejercicio el ritmo cardíaco excede la zona objetivo, el reloj emitirá una alerta visual y auditiva. Puede elegir activar/desactivar la alerta auditiva en la opción **“CONFIGURAR ALERTA”**. Para obtener datos sobre la zona objetivo, consulte la sección de **“ZONA OBJETIVO”** de este manual.

** Durante la sesión de ejercicio, el reloj alternará las pantallas con información relativa al ejercicio. Puede elegir activar/desactivar la alternancia de pantallas en la opción **“CONFIGURAR VISTA”**.

CONFIGURAR PERFIL DE EJERCICIO

IMPORTANTE Reinicie el perfil del ejercicio si va otra persona va a utilizar el reloj.

Puede decidir configurar los perfiles de ejercicio predeterminados en el reloj, o cargar perfiles de ejercicio personalizados de la aplicación de software del PC.

CONFIGURAR PERFIL DE EJERCICIO EN EL RELOJ

Puede configurar 3 perfiles de ejercicio predeterminados (Cardio, Fútbol, Bicicleta) en el reloj.

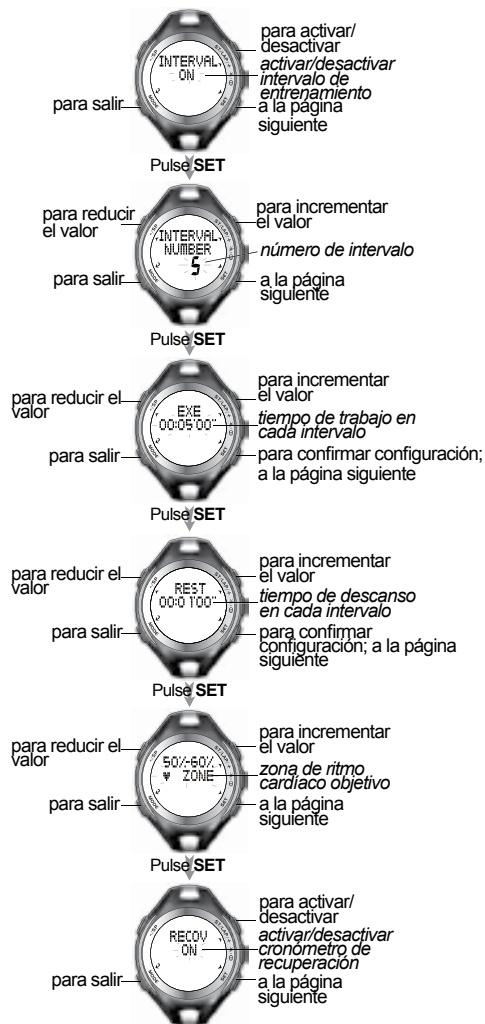
1. Pulse **MODE** repetidamente para seleccionar **SET**.

2. En "**SET PROG**", pulse **SET** para acceder a las opciones de ejercicio.
 3. Pulse **ST/LAP/+** o **-/SP** para elegir el ejercicio que quiera configurar: configurar cardio, configurar fútbol, configurar bicicleta.
 4. Pulse **SET** para confirmar su elección, y a continuación siga configurando el perfil * del ejercicio seleccionado pulsando los botones siguientes:
 - **ST/LAP/+** para incrementar el valor o seleccionar opción
 - **-/SP** para reducir el valor
 - **SET** para confirmar la opción seleccionada
- * La secuencia de configuración de perfil es la siguiente:

1. Tiempo de calentamiento

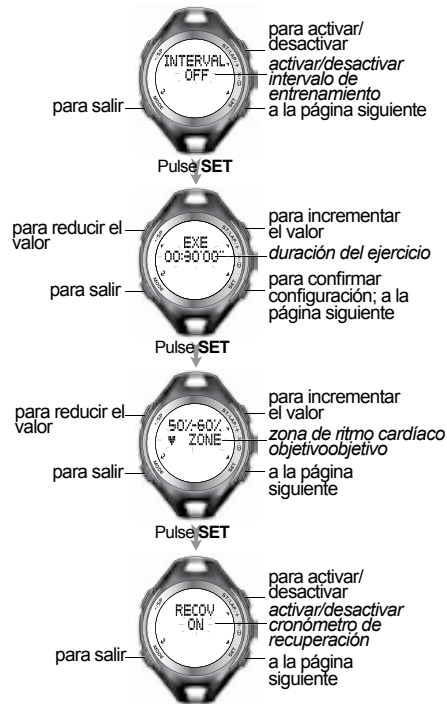


2. Activar/desactivar intervalo de entrenamiento
 - 2a Si activa el intervalo de entrenamiento, deberá configurar:
 - ❖ Número de intervalo (2-5)
 - ❖ Tiempo de trabajo en cada intervalo
 - ❖ Tiempo de descanso en cada intervalo
 - ❖ Zona objetivo de ritmo cardíaco (1-5) [Para obtener más información, consulte la sección "**ZONA OBJETIVO**" de este manual]
 - ❖ Activar/desactivar cronómetro de recuperación



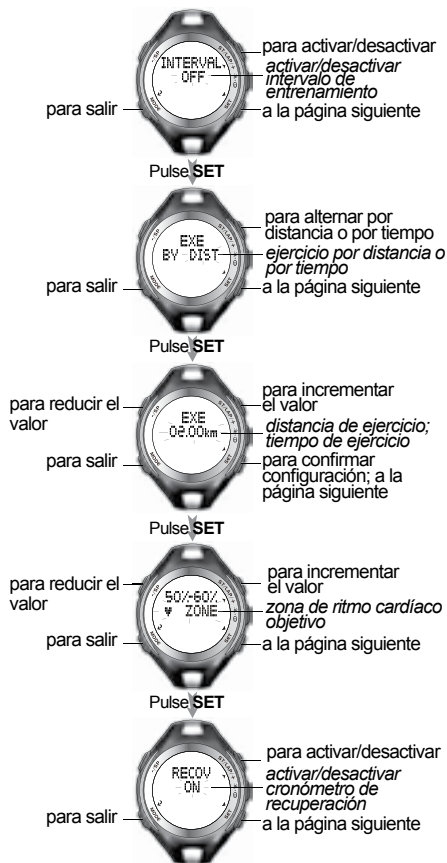
2b Si desactiva el intervalo de entrenamiento, deberá configurar (solamente en configuración Cardio):

- ❖ Duración del ejercicio
- ❖ Zona objetivo de ritmo cardíaco (1-5) [Para obtener más información, consulte la sección **“ZONA OBJETIVO”** de este manual]
- ❖ Activar/desactivar cronómetro de recuperación



2c Si desactiva el intervalo de entrenamiento, deberá configurar (solamente en configuración Fútbol y Bicicleta):

- ❖ Ejercicio por distancia o por tiempo
- ❖ Tiempo o distancia de ejercicio
- ❖ Zona objetivo de ritmo cardíaco (1-5) [Para obtener más información, consulte la sección **“ZONA OBJETIVO”** de este manual]
- ❖ Activar/desactivar cronómetro de recuperación



CARGAR PERFIL DE EJERCICIO PERSONALIZADO DESDE EL PC APLICACIÓN DE SOFTWARE

Puede cargar hasta 3 perfiles de ejercicio con configuración personalizada desde la aplicación de software de PC a su reloj. Pero no se pueden modificar la configuración de los perfiles de ejercicio cargados a través del reloj; solamente se pueden modificar a través del software.

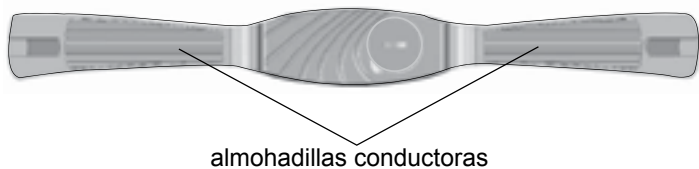
Para obtener más información acerca de cómo cargar perfiles de ejercicio personalizados del software al reloj, consulte **“SINCRONIZACIÓN DEL RELOJ SE833 CON LA APLICACIÓN DE SOFTWARE DEL PC”** de este manual.

Para obtener más información acerca de cómo modificar los perfiles de ejercicio personalizados en el software, consulte la sección **“CREAR O MODIFICAR PERFIL DE USUARIO / CONFIGURACIÓN DEL DISPOSITIVO”** de la **Guía de usuario de la aplicación de software del PC** que encontrará en el CD-ROM.

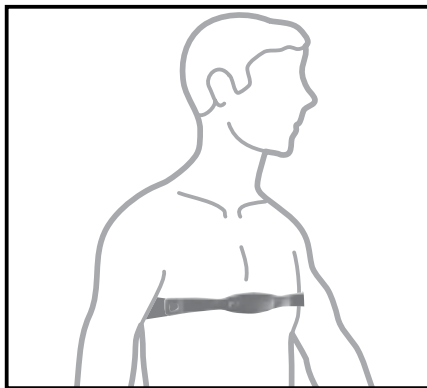
NOTA Si no se carga ningún perfil de ejercicio personalizado del software al reloj, el reloj solamente mostrará sus perfiles de ejercicio predeterminados.

CÓMO PONERSE LA CINTA

1. Moje las almohadillas conductoras de la cara inferior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductor para garantizar un buen contacto.



2. Póngase la cinta diagonalmente colgada del cuello. Para asegurarse que el ritmo cardíaco se mide correctamente, ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales.



CONSEJOS

- La posición de la cinta afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva la hebilla por la cinta para que quede encima de su corazón.
- Evite las zonas con vello denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que funcionara correctamente. Esto es normal y debería mejor al cabo de unos minutos de ejercicio.

- Para que la cinta funcione con el mejor rendimiento tenga en cuenta las instrucciones siguientes:
 - No envuelva la cinta en una toalla mojada ni con otros materiales húmedos.
 - No guarde la cinta en lugares con altas temperaturas (aproximadamente 50 °C) ni en entornos húmedos (humedad superior al 90%).
 - No moje la cinta ni la lave con agua corriente, límpiela con un paño húmedo.
 - No coloque la cara de goma conductora cara abajo sobre una mesa o superficie de metal.
 - Seque bien la cinta inmediatamente después de utilizarla.

CONEXIÓN A DISPOSITIVO

IMPORTANTE Para garantizar que los valores de su ejercicio se calculan correctamente, le recomendamos conectar el reloj con la cinta SZ909. Esta cinta permite conectar tanto las funciones de ritmo cardíaco como el sensor para zapatilla.

El reloj también se puede combinar con otras cintas y dispositivos, como sensores para zapatilla o bicicleta que utilicen ANT Sports System. Sin embargo, otras cintas podrían permitir conectar únicamente la función de ritmo cardíaco.

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **HDEV**. El reloj mostrará cuántos dispositivos están conectados (si hay alguno), y cuáles son. Si no se ha conectado ningún dispositivo, el reloj mostrará **0 DISPOSITIVOS**.

CONECTADOS”.

2. Pulse **SET** para acceder a “**CONECTAR DISPOSITIVO**”.
Pulse **SET** para iniciar la conexión.

CONEXIÓN CON CINTA SZ909 (U OTRA CINTA CON ANT-SYSTEM)

El reloj se puede conectar con la cinta de 2 modos.

- El primero es colocarse la cinta diagonalmente sobre el pecho y esperar hasta que el reloj muestre



(solamente con SZ909)

- El otro modo es el siguiente:
 - i. Sostenga la cinta firmemente con los pulgares tocando las almohadillas conductoras que normalmente están en contacto con el pecho.
 - ii. Frote los pulgares varias veces en la superficie de las almohadillas conductoras hasta que el reloj muestre las pantallas que aparecen sobre estas líneas.

NOTA Solamente se pueden conectar tanto la cinta de

ritmo cardíaco como el sensor para zapatilla si se usa la cinta SZ909. Si conecta el reloj a otra cinta con ANT-system, solamente se detectará la cinta de ritmo cardíaco.

NOTA La cinta SZ909 solamente emitirá la señal de conexión perfecta si ha detectado tanto la cinta de ritmo cardíaco como el sensor para zapatilla.

CONEXIÓN CON SENSOR PARA ZAPATILLA / BICICLETA CON ANT-SYSTEM

Puede adquirir el sensor para zapatilla o bicicleta separadamente y conectarlo a su reloj, siempre y cuando disponga de ANT system. Para obtener información sobre la conexión consulte sus manuales de usuario.

- Si el sensor para zapatilla está conectado correctamente, el reloj mostrará



- Si el sensor para bicicleta está conectado correctamente, el reloj mostrará



NOTA Si la conexión es débil e inestable:

- Reduzca la distancia entre el dispositivo y el reloj.
- Reajuste la posición del dispositivo.
- Compruebe las pilas. Reemplácelas si es necesario.

NOTA Si el reloj ya está conectado a la cinta SZ909 y quiere conectarla a otra cinta, en primer lugar deberá borrar la cinta SZ909. Lo mismo se aplica a los sensores para bicicleta y zapatilla.

INTRODUCCIÓN DEL TAMAÑO DE LA RUEDA DE LA BICICLETA (PARA EL SENSOR PARA BICICLETA)

El reloj no mostrará “**TAMAÑO DE LA RUEDA**” si no se ha conectado un sensor para bicicleta. Para obtener información sobre el tamaño de la rueda, consulte la sección de “**TAMAÑO DE LA RUEDA DE LA BICICLETA**” de este manual.

Si su reloj está conectado a un sensor para bicicleta tendrá que introducir el tamaño de la rueda.

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **NDEV**.
2. Pulse **SET**.
3. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para elegir “**TAMAÑO DE LA RUEDA**”.
4. Pulse **SET**.
5. Introduzca el tamaño de la rueda pulsando **ST/LAP/+** para incrementar los valores o **-SP** para reducirlos.
6. Pulse **SET** para confirmar.

RETIRAR DISPOSITIVO CONECTADO

El reloj no mostrará “**RETIRAR DISPOSITIVO**” si no se hay ningún dispositivo conectado.

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **NDEV**.
2. Pulse **SET**.
3. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para elegir “**RETIRAR DISPOSITIVO**”.
4. Pulse **SET**.
5. Pulse **ST/LAP/+** para elegir qué dispositivo retirar.
6. Pulse **SET** para confirmar la selección.

CALIBRAR DISPOSITIVO CONECTADO




El reloj no mostrará “**CALIBRAR DISPOSITIVO**” si no se hay ningún dispositivo conectado.

La calibración se puede hacer a corriendo, caminando o introduciendo el parámetro. El parámetro seguirá siendo el

mismo valor una vez realizada correctamente la calibración corriendo o caminando.

Si quiere calibrar el dispositivo inmediatamente después de conectarlo, vaya directamente al paso 4. De lo contrario, empiece desde el principio.

CALIBRACIÓN CORRIENDO O CAMINANDO

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **MODE**.
2. Pulse **SET**.
3. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para elegir “**CALIBRAR DISPOSITIVO**”.
4. Pulse **SET**.
5. Pulse **ST/LAP/+** para elegir “**CALIBRAR CORRIENDO**” o “**CALIBRAR CAMINANDO**”.
6. Pulse **SET** para confirmar la selección.
7. El reloj hará una búsqueda de dispositivos, indicada por los iconos parpadeantes  y . Espere a que  deje de parpadear y pulse **SET** para iniciar la calibración.
8. Asegúrese de recorrer la distancia seleccionada caminando o corriendo para que la calibración se realice correctamente.
 - * Si la calibración se ha realizado correctamente, el reloj mostrará



Parámetro Fútbol



Parámetro Caminar

NOTA Los parámetros Fútbol y Caminar son el valor que debe introducir al calibrar los dispositivos.

* Si la calibración no se ha realizado correctamente, el reloj mostrará



NOTA La cinta SZ909 debería calibrarse tanto corriendo como caminando.

CALIBRACIÓN INTRODUCIENDO PARÁMETRO

Para conocer su parámetro, primero deberá calibrar el dispositivo corriendo o caminando, puesto que el parámetro es el mismo valor una vez realizada correctamente la calibración corriendo o caminando. Introduciendo el parámetro podrá ahorrarse el tiempo de calibrar corriendo o caminando.

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **WDEV**.
2. Pulse **SET**.
3. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para elegir **"CALIBRAR DISPOSITIVO"**.
4. Pulse **SET**.
5. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para elegir **"INTRODUCIR PARÁMETRO"**.
6. Pulse **SET** para confirmar la selección.
7. Introduzca el parámetro Caminar pulsando **ST/LAP/+** para incrementar los valores o **-SP** para reducirlos. El parámetro seguirá siendo el mismo valor una vez realizada correctamente la calibración caminando.
8. Pulse **SET** para confirmar.
9. Introduzca el parámetro Fútbol pulsando **ST/LAP/+** para incrementar los valores o **-SP** para reducirlos. El parámetro seguirá siendo el mismo valor una vez realizada correctamente la calibración corriendo.
10. Pulse **SET** para confirmar.

REALIZAR EJERCICIO

IMPORTANTE Para garantizar que los valores de su ejercicio se calculan correctamente, le recomendamos conectar el reloj con la cinta SZ909 u otros dispositivos como el sensor para bicicleta. Si no conecta ningún dispositivo, la cinta solamente recibirá la señal del ritmo cardíaco.

Hay 2 opciones de ejercicio: AUTO y PROG.

- AUTO se refiere a hacer ejercicio sin utilizar el perfil de ejercicio configurado.
- PROG se refiere a hacer ejercicio utilizando el perfil de ejercicio configurado (consulte la sección **"CONFIGURAR PERFIL DE EJERCICIO"** de este manual).

Ejercicio a realizar:

1. Pulse **MODE** para seleccionar **EXE**.
 - Para hacer ejercicio sin perfil de ejercicio, seleccione



- Para hacer ejercicio con un perfil, pulse **ST/LAP/+** para seleccionar



Pulse **SET**, y a continuación **-/SP** o **ST/LAP/+** para seleccionar qué perfil quiere utilizar.

NOTA La memoria de vuelta disponible es la memoria de vuelta disponible para hacer ejercicio. Consulte la sección “**MEMORIA DISPONIBLE PARA EJERCICIO**” para obtener más información.

2. Pulse **SET** para confirmar la selección.
3. Espere a que el reloj busque el dispositivo antes de pulsar **SET** para iniciar el ejercicio. Consulte la sección “**BÚSQUEDA DE DISPOSITIVO ANTES DEL EJERCICIO**” para obtener más información.
4. Durante la sesión de ejercicio, puede consultar los datos del ejercicio pulsando manualmente **SET** varias veces o alternando automáticamente. Consulte la sección “**ACTIVAR O DESACTIVAR AUTOMÁTICAMENTE LA VISUALIZACIÓN DE DATOS DURANTE EL EJERCICIO**” para obtener más información. Para

saber qué datos se muestran, consulte la sección “**ACTIVAR O DESACTIVAR AUTOMÁTICAMENTE LA VISUALIZACIÓN DE DATOS DURANTE EL EJERCICIO**”.

5. Si se toma un descanso durante el ejercicio, pulse **-/SP**. Para reanudar el ejercicio, pulse **ST/LAP/+**. Consulte la sección “**PAUSAR Y REANUDAR EJERCICIO**” para obtener más información.
6. Una vez completado el ejercicio podrá guardar los datos del ejercicio. Consulte la sección “**GUARDAR DATOS DEL EJERCICIO**” para obtener más información.

MEMORIA DISPONIBLE PARA EJERCICIO

El reloj debe tener memoria disponible para que el usuario pueda hacer ejercicio. Si quiere hacer ejercicio pero no hay memoria de vuelta disponible, el reloj le pedirá que sobrescriba datos antes de hacer ejercicio.

Cuando la memoria de vuelta disponible esté llena aparecerán las pantallas **AUTO** y **PROG**



y el reloj mostrará las pantallas siguientes si pulsa **SET** para hacer ejercicio. No podrá empezar a hacer ejercicio si no sobrescribe la memoria de vuelta vieja.







Pulse **SET** para sobrescribir la memoria de vuelta vieja. A continuación la memoria de vuelta disponible se reanudará y las pantallas mostrarán



BÚSQUEDA DE MEMORIA ANTES DEL EJERCICIO

Antes de empezar a hacer ejercicio espere unos segundos para que el reloj busque dispositivos. Así se asegurará de poder recibir cálculos detallados (como vuelta, calorías,


ritmo cardíaco, distancia, pasos, velocidad y cadencia) durante el ejercicio. Si empieza a hacer ejercicio sin hacer la búsqueda de dispositivos, solamente recibirá lecturas de ritmo cardíaco.

Cuando esté en la pantalla siguiente, verá que los iconos de dispositivo (♥,  *SPEED*, o ) están parpadeando y no hay valores de ritmo cardíaco. Espere a que  o  dejen de parpadear y aparezcan los valores de ritmo cardíaco. A continuación puede empezar a hacer ejercicio pulsando **SET**.



ACTIVAR O DESACTIVAR AUTOMÁTICAMENTE LA VISUALIZACIÓN DE DATOS DURANTE EL EJERCICIO

Si quiere que el reloj alterne automáticamente entre datos de ejercicio durante la sesión de ejercicio, deberá configurarlo en el modo de configuración.

1. Pulse **MODE** repetidamente para seleccionar .
2. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para seleccionar

“CONFIGURAR RELOJ”.

3. Pulse **SET**.
4. Pulse **ST/LAP/+** o **-/SP** repetidamente para seleccionar “**CONFIGURAR VISTA**”.
5. Pulse **SET**.
6. Pulse **ST/LAP/+** para seleccionar “**ACTIVAR**”.
7. Pulse **SET** para confirmar la selección.

NOTA Si no ha configurado el ajuste anterior, puede ver los datos de ejercicio pulsando manualmente **SET** repetidamente durante el ejercicio.

PAUSAR Y REANUDAR EJERCICIO

Si quiere tomarse un descanso durante el ejercicio, pulse **-/SP**. No pulse **MODE** o perderá los datos de su sesión de ejercicio.



Durante una pausa larga el reloj se desconectará del dispositivo; por tanto, cuando reanude el ejercicio pulse **SET** y espere unos segundos para que el reloj busque dispositivos. Los iconos de dispositivo (❤️, **SPEED**, o 🏊) parpadearán y no hay valores de ritmo cardíaco. Espere a que

parpadear y no hay valores de ritmo cardíaco. Espere a que **SPEED** o 🏊 dejen de parpadear y aparezcan los valores de ritmo cardíaco. Para reanudar el ejercicio, pulse **ST/LAP/+**.

GUARDAR DATOS DEL EJERCICIO

1. Pulse **-/SP** para que el reloj deje de contar. No pulse **MODE** o perderá los datos de su sesión de ejercicio.
2. Pulse **-/SP** y manténgalo pulsado para guardar y salir.

QUÉ OCURRE SI SE EXCEDEN LOS LÍMITES DE RITMO CARDÍACO

Si durante el ejercicio se excede el límite de ritmo cardíaco superior o inferior, el reloj emitirá un aviso con un pitido y mostrará



NOTA Esta función solamente está disponible si se hace ejercicio con perfil de ejercicio. No está disponible si se hace ejercicio en el submodo AUTO.

VER DATOS DURANTE EL EJERCICIO

Durante la sesión de ejercicio, puede consultar los datos del ejercicio alternando automáticamente o pulsando manualmente **SET** para alternar pantallas.

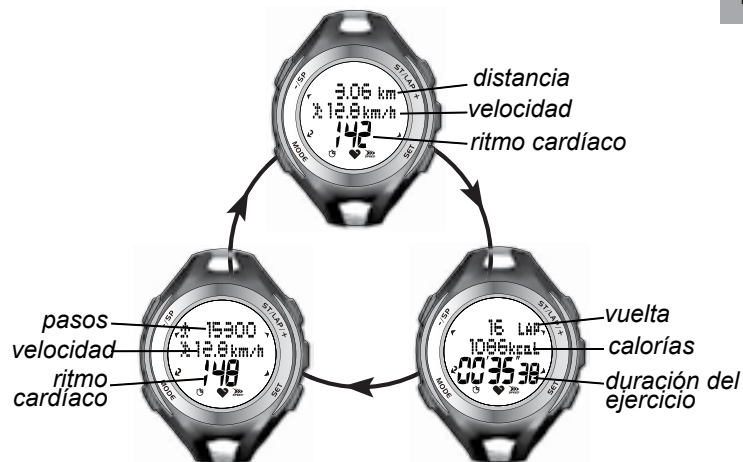
Datos del ejercicio AUTO

Los diagramas que aparecen a continuación muestran qué datos de ejercicio se mostrarán si el reloj está conectado con distintos dispositivos.

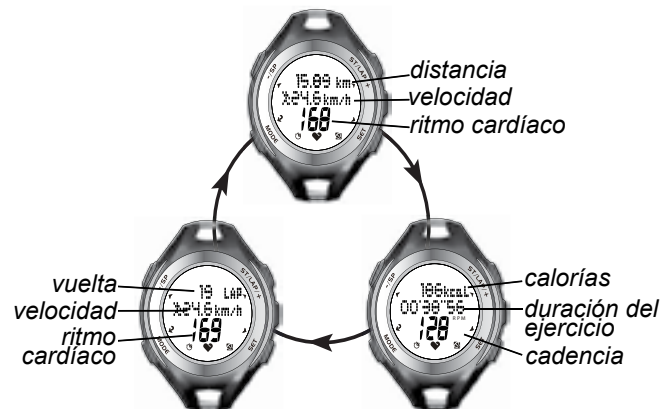
- Si el reloj está conectado a una cinta de ritmo cardíaco (que no es la cinta SZ909)



- Si el reloj está conectado a una cinta de ritmo cardíaco + sensor para zapatilla (o solamente está conectado a la cinta SZ909)



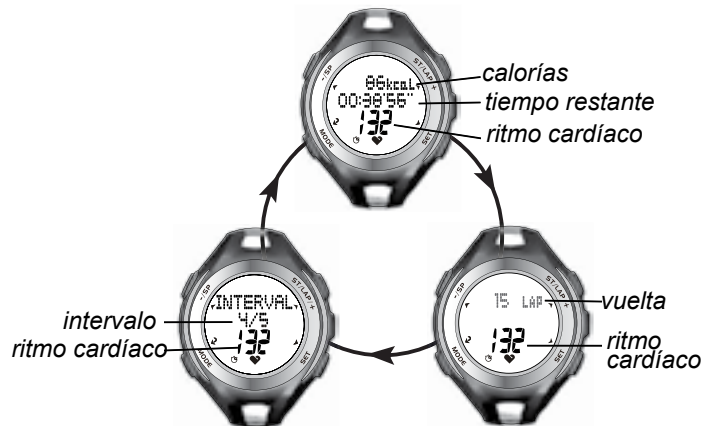
- Si el reloj está conectado al sensor para bicicleta



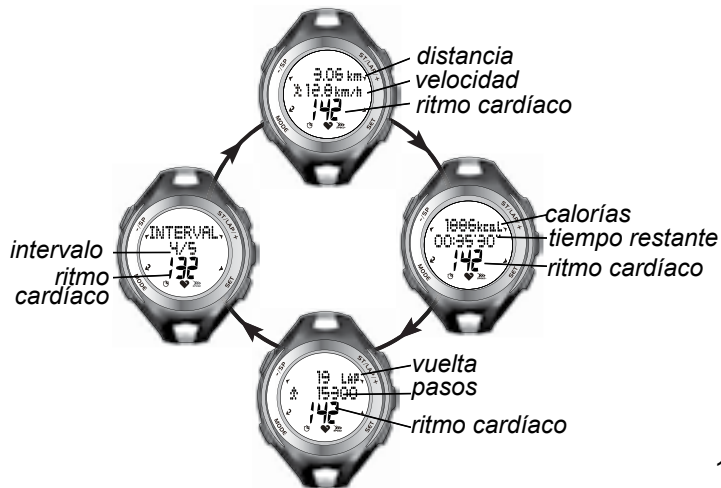
Datos del ejercicio PROG

datos de ejercicio se mostrarán al utilizar distintos perfiles de ejercicio.

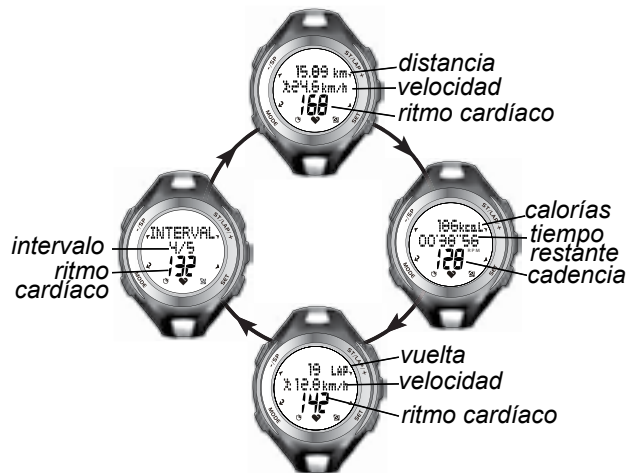
- Si se utiliza el perfil Cardio



- Si se utiliza el perfil Fútbol



- Si se utiliza el perfil Bicicleta



CONSULTA DEL REGISTRO DE EJERCICIO

NOTA El modo de memoria no se mostrará si no hay registros de ejercicio guardados.

Cómo consultar registros de de ejercicio:

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **MEM**. Su reloj mostrará el número de registros de ejercicio.
2. Pulse **SET**.
3. Consulte sus registros de ejercicio pulsando los botones siguientes:
 - **ST/LAP/+** para elegir opción
 - **-/SP** para elegir opción

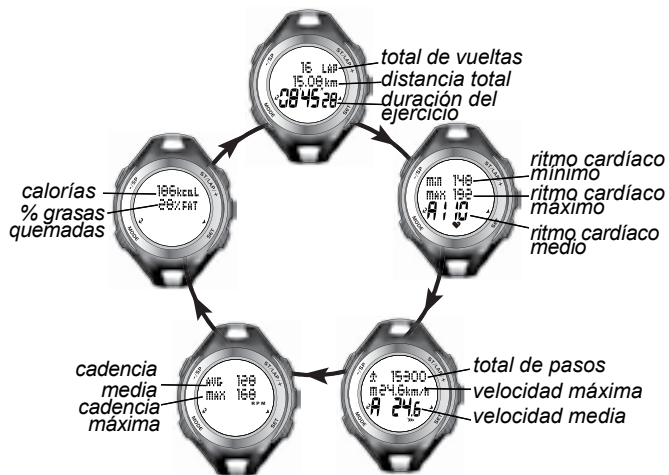
- **SET** para acceder a la página de de resumen de registros o a la página de registro de vueltas y consultar los registros
- **MODE** para volver a la página anterior

Cada registro de ejercicio puede incluir solamente una página de resumen de registros o, además, una página de registro de vueltas.

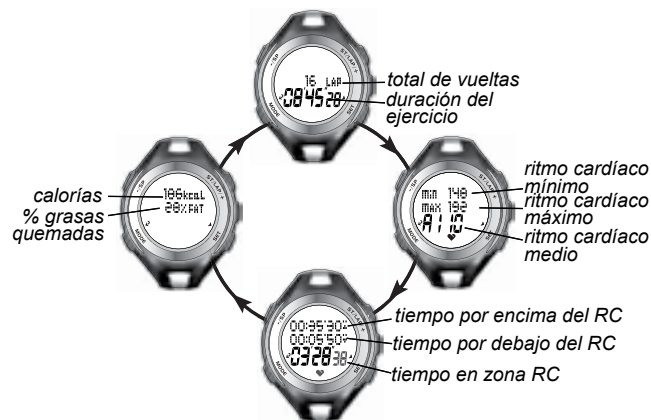
VER REGISTRO DEL EJERCICIO EN LA PÁGINA DE RESUMEN DE REGISTROS

Los diagramas que aparecen a continuación muestran qué datos de ejercicio se mostrarán al utilizar distintos perfiles de ejercicio. Pulse **SET** para alternar entre pantallas.

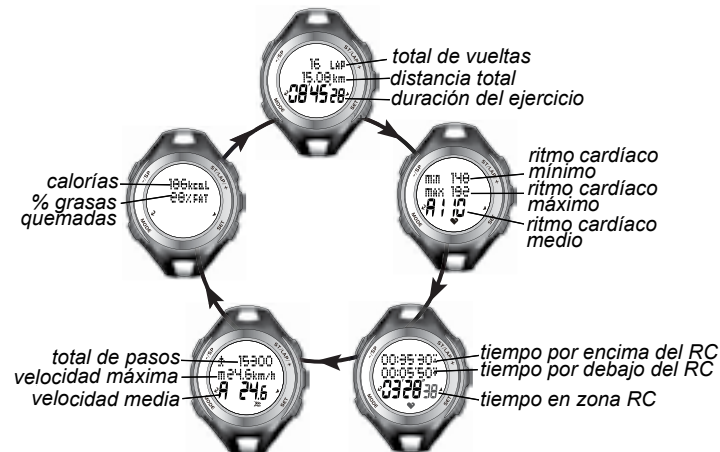
• Auto:



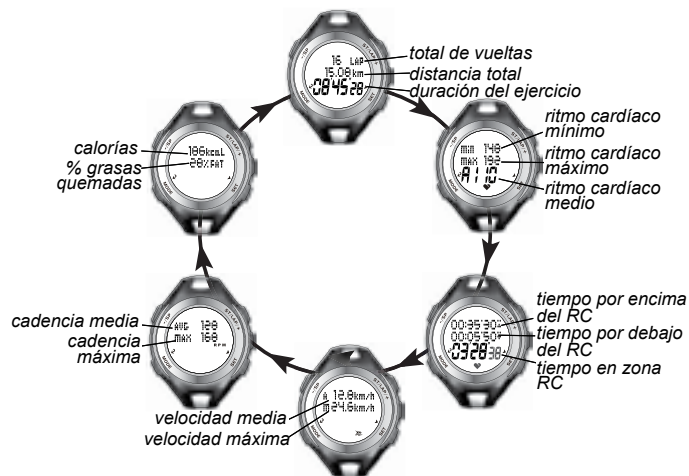
• Cardio:



• Fútbol:



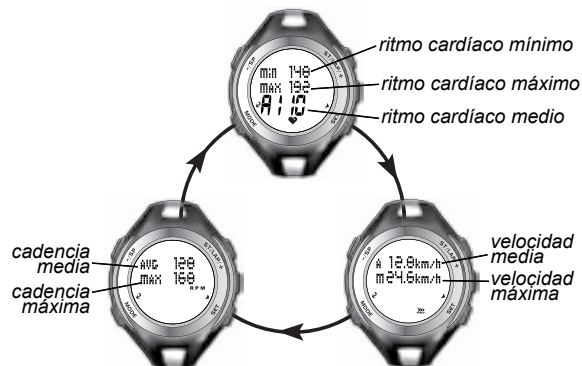
- **Bicicleta:**



VER REGISTRO DEL EJERCICIO EN LA PÁGINA DE REGISTRO DE VUELTAS

Los diagramas que aparecen a continuación muestran qué datos de ejercicio se mostrarán al utilizar distintos perfiles de ejercicio. Pulse **SET** para alternar entre pantallas.

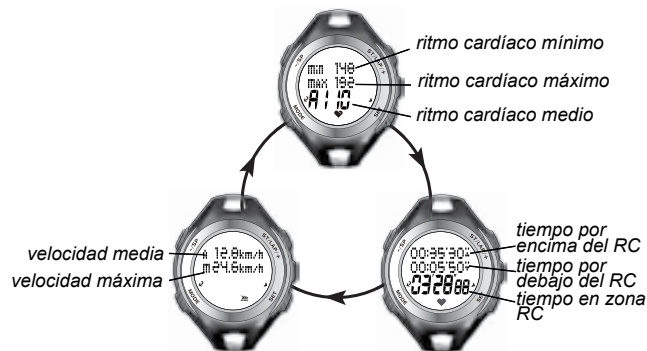
- **Auto:**



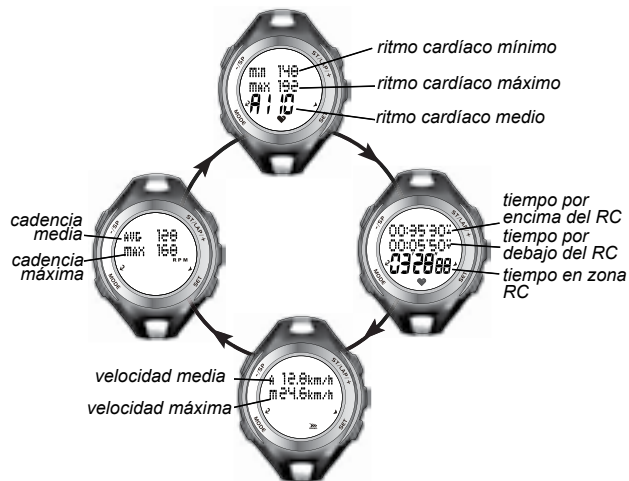
- **Cardio:**



• Fútbol:



• Bicicleta:



BORRAR MEMORIAS

No puede elegir borrar una memoria, sino que tiene que borrarlas todas.

1. Pulse **MODE** repetidamente para elegir **MEM**. Su reloj mostrará el número de registros de ejercicio.
2. Pulse **ST/LAP/+**. El reloj le preguntará si quiere borrar la memoria.
3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el reloj muestre






CÓMO CALCULAR SU NIVEL DE FORMA FÍSICA

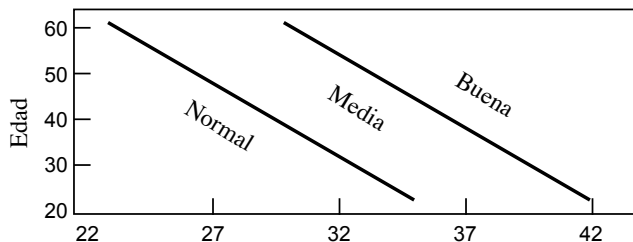
Su reloj genera un índice del nivel de forma física a partir de su ejercicio aeróbico (deberá correr 1 milla = 1,60 km).

IMPORTANTE Asegúrese de que su reloj ya esté conectado con la cinta de ritmo cardíaco antes de hacer la prueba de forma física.

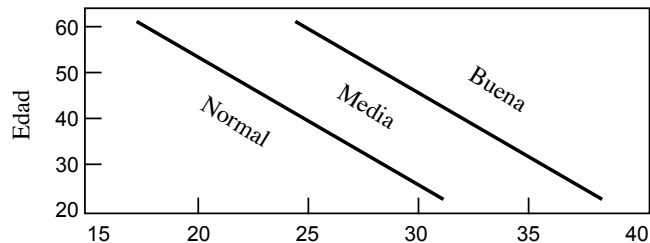
1. Pulse **MODE** para seleccionar **EXE**.

3. Pulse **ST/LAP/+** repetidamente para seleccionar “**PRUEBA DE FORMA FÍSICA**”.
4. Pulse **SET**. El reloj hará una búsqueda de dispositivos, indicada por los iconos parpadeantes  y . Espere hasta que  deje de parpadear. El reloj le pedirá que corra 1 milla (1,6 km).
5. Pulse **SET** para empezar a correr. Asegúrese de correr 1 milla entera (1,6 km) para garantizar que las mediciones sean correctas. Mientras corra el reloj mostrará el tiempo de ejercicio, la distancia recorrida y el ritmo cardíaco.
6. Una vez recorrida toda la distancia, el reloj calculará y mostrará automáticamente su nivel de forma física. Cuanto más alto sea el índice, mejor forma física tiene. Los diagramas que vienen a continuación son una guía aproximada de lo que significa su índice de forma física.

ÍNDICE DE FORMA FÍSICA PARA HOMBRES







ÍNDICE DE FORMA FÍSICA PARA MUJERES






FUNCIONAMIENTO Y CONFIGURACIÓN

ACTIVAR RETROILUMINACIÓN


Pulse  /  para encender la retroiluminación durante 5 segundos.

NOTA La función de retroiluminación no se activará si la pantalla muestra  o .

BLOQUEAR / DESBLOQUEAR BOTONES

Pulse  /  y manténgalo pulsado durante 2 segundos para bloquear o desbloquear los botones.  indica que los botones están bloqueados.

ACTIVAR / DESACTIVAR ALARMA

1. En el Modo de hora, pulse **SET**.
2. Pulse **ST/LAP/+** para activar o desactivar la alarma.  indica que la alarma está activada.
3. Pulse **MODE** o **SET** para salir.

INTERRUMPIR ALARMA

- Pulse cualquier botón para silenciar la alarma y que se active de nuevo pasadas 24 horas.

O bien

- Desactive la alarma.

ACTIVAR / DESACTIVAR PITIDO

En Modo de hora, pulse **ST/LAP/+**.  indica que el pitido está desactivado.

CAMBIO DE PILAS

Si las pilas del reloj o de la cinta se están agotando, el reloj mostrará:

**La pila del reloj
está casi gastada**

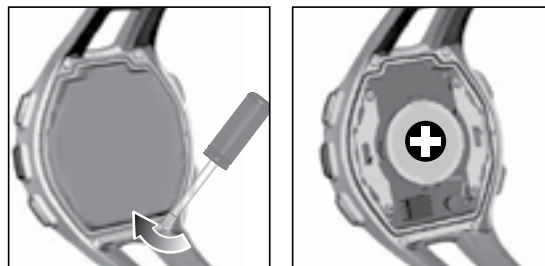


O

**La pila de la cinta
está casi gastada**

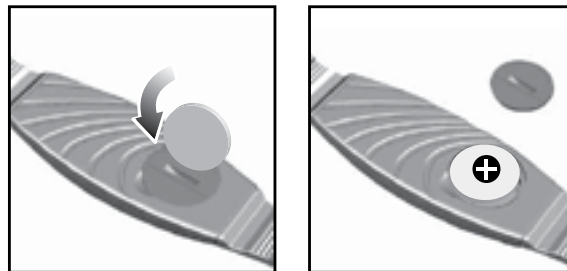


Cómo cambiar la pila del reloj:



1. Use un destornillador pequeño para retirar la cubierta del compartimiento para pila.
2. Retire la pila vieja e introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la cubierta y ciérrela con los tornillos.

Para reemplazar la pila de la cinta:



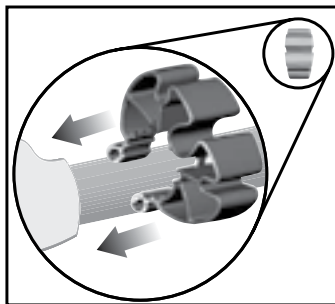
1. Use una moneda para retirar la cubierta del compartimiento para pila.

Haga girar la moneda en la dirección contraria a las agujas del reloj.

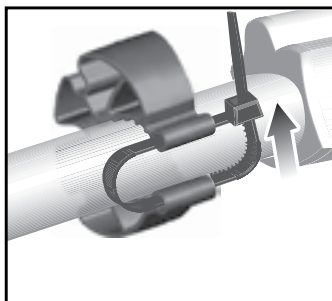
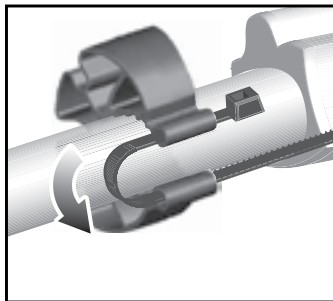
2. Retire la pila vieja e introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la cubierta y ciérrela girando la moneda en la dirección de las agujas del reloj.

INSTALAR SOPORTE PARA BICICLETAS

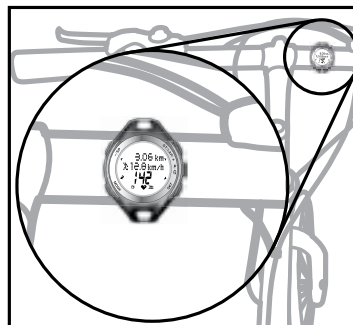
1. Instale el soporte para bicicletas en la bicicleta o la máquina de ejercicio.



2. Introduzca el cable de nylon para fijar el soporte para bicicletas tal y como muestran los siguientes diagramas.



3. Fije el reloj al soporte para bicicletas.



REFERENCIA ÚTIL

ZONA OBJETIVO

Para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

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

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puede obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

$$\text{RCM} = 220 - \text{edad}$$

El reloj viene programado de fábrica con 5 opciones de zona objetivo, cada una de las cuales tiene su límite de ritmo cardíaco inferior y superior, tal y como muestra la tabla siguiente.

	Límite inferior	Límite superior
Zona 1	50% x RCM	60% x RCM
Zona 2	60% x RCM	70% x RCM
Zona 3	70% x RCM	80% x RCM
Zona 4	80% x RCM	90% x RCM
Zona 5	90% x RCM	100% x RCM

Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo.

50%

Actividad moderada

60%

Control del peso

70%

Zona aeróbica

80%

Zona umbral anaeróbica

90%

Zona de línea roja (capacidad máxima)

100%

Hay tres categorías de entrenamiento, que se describen a continuación:

CATEGORÍA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicio aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Anaeróbico Ejercicio	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la categoría de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Una persona de 40 años que hace ejercicio de mantenimiento:

- Su límite cardíaco máximo $[220 - 40(\text{edad})] \times 78\%$
- Su límite cardíaco mínimo $[220 - 40(\text{edad})] \times 65\%$

IMPORTANTE Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la categoría de entrenamiento que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.

ADVERTENCIA Determinar su categoría de entrenamiento individual es un paso crítico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

TAMAÑO DE LA RUEDA DE LA BICICLETA

Consulte el ETRTO (diámetro de la rueda) en la rueda y contrástelo con la columna derecha de la tabla siguiente. Una vez conectado el sensor para bicicleta, introduzca el ajuste de tamaño de rueda correspondiente.

ETRTO	Diámetro de la rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de la rueda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTA Los tamaños de la rueda de esta tabla sirven solamente como referencia, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de la rueda y de la presión del aire.

CONEXIÓN CON APLICACIÓN DE SOFTWARE DEL PC

La aplicación de software AD108 PC ha sido diseñada para que los usuarios puedan utilizar todas las funciones de su reloj SE833. Puede utilizar el software para cargar y descargar datos de/a su reloj SE833 y organizar y consultar los datos que ha descargado en su ordenador. Además, también puede utilizar el software para crear o modificar la configuración de su reloj.

Las funciones del software incluyen:

- Hasta 50 cuentas multi usuario
- Hasta 3 perfiles de ejercicio personalizados que se pueden cargar al reloj
- Muestra registros de ejercicio en resúmenes y gráficos
- Creación y modificación de datos y configuración de usuario

REQUISITOS DE PC

Antes de instalar el software, asegúrese de que su PC cumple los requisitos siguientes:

- Sistema operativo: Microsoft Windows 2000, XP SP2 o Vista
- Procesador: Intel® Pentium® III 1GHz o superior (mínimo); Pentium 4 2GHZ o superior (recomendado)
- RAM: 512MB (mínimo), recomendamos 1GB RAM
- Espacio libre en el disco duro: Mín. 512MB
- Superficie de pantalla: 1024 x 600 píxeles

SINCRONIZACIÓN DEL PC CON EL RELOJ SE833 APLICACIÓN DE SOFTWARE

Puede cargar datos del software al reloj SE833 o descargar datos del reloj SE833 al software.

Datos para cargar de software al reloj:

- hasta 3 perfiles de ejercicio personalizados (los perfiles de ejercicio personalizados se añadirán a los perfiles de

ejercicio predeterminados del reloj)

- los datos de usuario nuevos o modificados o la configuración del dispositivo (una vez cargados, los datos y la configuración del usuario actual del reloj se sobrescribirán)



Datos para descargar de reloj a software:

- todos los registros de ejercicio (los registros de ejercicio se guardarán y acumularán en el software)
- los datos de usuario nuevos o modificados o la configuración del dispositivo (una vez descargados, los datos y la configuración del usuario actual del software se sobrescribirán)

NOTA Para obtener más información acerca de exactamente qué datos se cargan o descargan, consulte **“CARGAR Y DESCARGAR DATOS”** en la **Guía de usuario de la aplicación** que encontrará en el CD-ROM.

Cómo sincronizar el reloj con el software:

En el PC

1. Conecte el dongle USB.
2. Ponga el software en marcha haciendo doble clic en .
3. Haga clic en  en el software.

En el reloj

4. Pulse **MODE** repetidamente para elegir .





5. Se mostrará la pantalla para iniciar la sincronización. Pulse **SET** para iniciar la sincronización.

En el PC

6. Se mostrará el recuadro que aparece a continuación.



- Para cargar datos del software al reloj SE833, haga clic en .
- Para descargar datos del reloj SE833 al software, haga clic en .
- Para salir, pulse **Esc**.

NOTA La sincronización no se puede cancelar una vez ha empezado.

En el reloj

7. Si la calibración se ha realizado correctamente, la



apantalla mostrará

Si la sincronización falla, la pantalla mostrará



Pulse **ST/LAP/+** y a continuación **SET** para volver a intentarlo, o **MODE** para salir.

NOTA Para obtener más información de la interfaz y las funciones del software, consulte la **Guía de usuario del software** que encontrará en el CD-ROM.

RESISTENCIA AL AGUA

Artículo	Resistencia al agua
Reloj SE833	50 metros (164 pies)
	Esto significa que puede utilizar el reloj para nadar o hacer otros deportes acuáticos (como el surf), pero no para bucear o hacer submarinismo.
	NOTA <ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de que los botones y el compartimiento 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.
Cinta SZ909 cinta	10 metros (32,8 pies) No recomendada para nadar
AD112 USB dongle	No

NOTA Aunque tanto el reloj SE833 como la cinta SZ909 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.

FICHA TÉCNICA

RELOJ	
Formato de la hora	Formato de 12 ó 24 horas / minuto / segundo
Formato de la fecha	DD/MM o MM/DD
Años	2009 – 2058
Alarma	Alarma con ajuste diario, días laborables o fin de semana
ENTRENAMIENTO	
Gama de tiempo de ejercicio	00:00:00 a 99:59:59
Reiniciar tiempo de ejercicio	00:00:00 a 99:59:59
Tiempo de calentamiento	00:00:00 a 00:15:00
Recuperar gama de tiempo	0 o 5 minutos
Zona de ritmo cardíaco objetivo	Zona 1 a 5
Límite mínimo de ritmo cardíaco	30 a 220 bpm
Límite máximo de ritmo cardíaco	80 a 240 bpm
Cálculo de distancia	0 a 60,99 (en km o millas)
Recuento de pasos	Entre 0 y 999999
Recuento máximo de vueltas	99

Gama de medición de cadencia	Entre 1 y 1999 rpm
Números de intervalo de entrenamiento	Entre 2 y 5
Gama de calorías	0 a 9.999 kcal
Porcentaje de grasas quemadas	0 a 100%
Índice de forma física	Entre 1 y 99

ALIMENTACIÓN

Reloj	1 pila de litio CR2032 3V
Cinta SZ909	1 pila de litio CR2032 3V

ENTORNO DE TRABAJO

Temperatura de funcionamiento	Reloj 0 °C a 40 °C (32 °F a 104 °F) Cinta SZ909 5 °C a 40 °C (41 °F a 104 °F)
Temperatura de almacenamiento	Reloj y cinta SZ909 cinta -20 °C a 60 °C (-4 °F a 140 °F)

PRECAUCIÓN

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad.

Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.

- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeará.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo. Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros

equipos.

- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuo locales.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin previo aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvasse ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368. Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Monitor del ritmo cardíaco con velocidad, distancia y conexión a PC (Modelo: SE833) cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 1999/5/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific PAÍSES.



PAÍSES BAJO LA DIRECTIVA RTTE

Todos los países de la UE, Suiza **CH**
y Noruega **N**

AVISO DE FCC (EE.UU.) / AVISO DE IC (CANADÁ)

Este reloj cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocara interferencias nocivas y

(2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

ADVERTENCIA Los cambios o modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad que tiene el usuario para operar este reloj.

NOTA Se han realizado pruebas con este equipo y se ha determinado que cumple con los límites establecidos para dispositivos digitales de Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podría causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no aparecerán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o varias de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en

radio y TV.

Este aparato digital de Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003.

Herzfrequenzmesser mit Geschwindigkeit und Distanz sowie PC-Anschluss MODELL: SE833

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung	2
Inhalt der Verpackung	2
Bedientasten	2
Anzeige	3
Inbetriebnahme Ihrer Uhr (erstmalig)	3
Ihre Uhr einstellen	3
Benutzerprofil einstellen	4
Uhrenprofil einstellen	5
Trainingsprofil einstellen	5
Tragen des Brustgurts	8
Gerät koppeln	9
Mit Brustgurt SZ909 koppeln (oder anderen Brustgurt mit ANT-System)	10
Mit Lauf- / Fahrradsensor mit ANT-System koppeln..	10
Reifengröße des Fahrrads eingeben (für Fahrradsensor)	11
Ein Gekoppeltes Gerät entfernen	11
Kalibrierung eines gekoppeltes Gerätes durchführen	12
Kalibrierung durch Laufen oder Gehen durchführen .	12
Kalibrierung durch Eingabe von Parametern durchführen.....	13
Das Training durchführen	13
Für das Training verfügbarer Speicher	14
Gerätesuche vor dem Training	15

Datenanzeige beim Training automatisch wechseln	16
Training unterbrechen und fortsetzen.....	16
Trainingsdaten speichern	17
Herzfrequenzgrenze überschreiten	17
Trainingsdaten beim Training anzeigen.....	17
Trainingsdatensätze anzeigen	19
Trainingsdatensatz auf der Seite der Übersichtsdaten anzeigen	19
Trainingsdatensatz auf der Seite der Rundendaten anzeigen	20
Speicher löschen	21
Ihren Fitnessindex kennen	21
Weitere Funktionen und Einstellungen	22
Hintergrundbeleuchtung aktivieren	22
Tasten sperren / entsperren	22
Alarm ein- / ausschalten	22
Alarm stummschalten	23
Signalton ein- / ausschalten.....	23
Batterie wechseln	23
Fahrradhalterung montieren	24
Nützliche Hinweise	24
Zielzone	24
Reifengröße des Fahrrads.....	26
Verbindung mit PC-Anwenderprogramm herstellen .	26
PC-Voraussetzungen.....	27
Die Uhr SE833 mit PC-Anwenderprogramm synchronisieren	27
Wasserfestigkeit	29
Technische Daten	39
Vorsichtsmaßnahmen	30
Über Oregon Scientific	31
EU-Konformitätserklärung	31

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser mit Geschwindigkeit und Distanz sowie PC-Anschluss (SE833) von Oregon Scientific™ entschieden haben. Diese Uhr ist nicht nur ein fortschrittlicher Herzfrequenzmesser, sondern auch mit einem PC kompatibel, damit der Benutzer Trainingsdaten zur Analyse und Fitnessverwaltung speichern kann. Weitere Funktionen, wie Messung der Geschwindigkeit und Distanz, sowie ein Trainingstimer mit Runden und Trainingsprofilen, sind für den Benutzer verfügbar, um sein Fitnessprogramm zu optimieren. Die 2,4GHz-ANT-Sporttechnologie wird in dieser Uhr benutzt, um eine zuverlässige Übertragungsleitung zu anderen Geräten, wie Brustgurte, Fuß- oder Fahrradsensoren zu ermöglichen.

WICHTIG Diese Uhr ist ausschließlich für sportliche Zwecke bestimmt und nicht dafür vorgesehen, medizinische Geräte zu ersetzen.

Patentvermerk: Dieses Produkt ist durch das US Patent Nr. 7,237,446 geschützt (Europäisches Patent angemeldet).

INHALT DER VERPACKUNG



Diese Packung sollte folgende Teile enthalten:

- 1 x Uhr SE833
- 1 x Brustgurt SZ909
- 1 x USB-Transmitter AD112
- 1 x CD mit Anwenderprogramm AD108

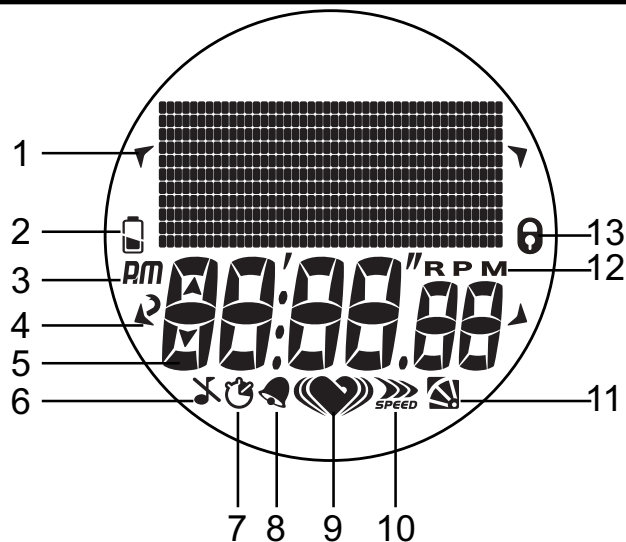
- 1 x Fahrradhalterung (mit 2 Befestigungsbändern)
- 2 x Lithium-Batterien CR2032 3V (bereits in Uhr und Brustgurt installiert)

BEDIENTASTEN



1. **- / SP** : Zwischen Optionen wechseln; Wert verringern; beim Training unterbrechen/beenden
2. **MODE** : Zwischen Modi wechseln; zur vorherigen Seite zurückkehren
3. **SET** : Einstellungen bestätigen; Alarm im Uhrzeitmodus ein-/ausschalten
4.  /  : Hintergrundbeleuchtung aktivieren; Tasten sperren / entsperren
5. **ST/LAP/+** : Zwischen Optionen wechseln; Wert erhöhen; im Uhrzeitmodus stummschalten / Stummschaltung aufheben

ANZEIGE



1. : Zeigt Tasten mit aktuell möglicher Funktion
2. or : Batteriestandsanzeige
3. **AM / PM**: 12-Stundenuhr
4. : Zurück
5. : Gibt oben / unten oder oberen / unteren Grenzwert an
6. : Signalton aus
7. : Trainingstimer aktiviert
8. : Alarm an

9. : Herzfrequenzsignal wird empfangen/ Brustgurt ist gekoppelt
10. : Signal für Geschwindigkeit / Laufsensord gekoppelt
11. : Signal für Fahrrad und Trittfrequenz /Fahrradsensor gekoppelt
12. **RPM**: Umdrehungszahl pro Minute (Einheit der Trittfrequenz)
13. : Gibt an, dass die Tasten gesperrt sind

INBETRIEBNAHME IHRER UHR (ERSTMALIG)

Nachdem Sie die Uhr aus der Verpackung entnommen haben, müssen Sie sie aktivieren, indem Sie die Taste **MODE** gedrückt halten, bis die Anzeige aktiviert wird. Die Uhr fordert Sie sodann auf, Ihr Benutzerprofil einzustellen.

IHRE UHR EINSTELLEN

WICHTIG

- Um präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu gewährleisten, wird dringend empfohlen, die Uhr und Benutzerprofile vor Trainingsbeginn einzustellen.
- Denken Sie daran, die Profile nach jedem Batteriewechsel und jedem Reset der Uhr einzustellen.

HINWEIS Wenn bei Einstellung der Uhr 30 Sekunden lang keine Eingabe erfolgt, wird dieser Vorgang automatisch beendet.

BENUTZERPROFIL EINSTELLEN

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



Normaler Einstellungsvorgang:

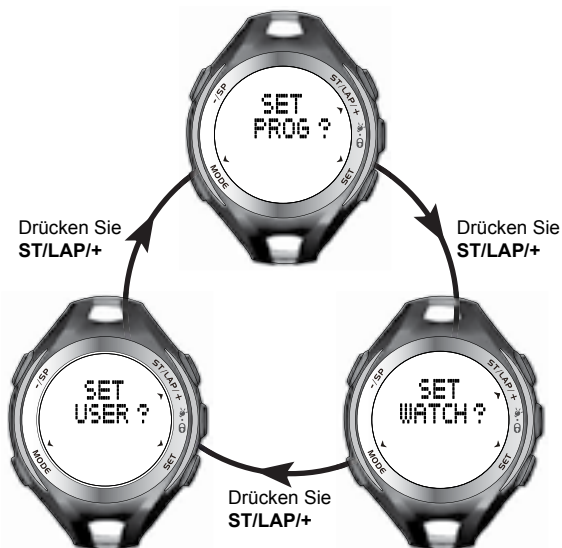
1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **SET** auszuwählen.
2. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **"SET USER"** auszuwählen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die Optionen zur Einstellung des Benutzerprofils aufzurufen.
4. Drücken Sie auf **ST/LAP/+**, um eine Option auszuwählen, und anschließend auf **SET**, um diese zu bestätigen.
5. Fahren Sie mit der Einstellung Ihres Benutzerprofils gemäß nachstehender Reihenfolge fort: Geburtsjahr, Geburtsmonat, Geburtstag, Einheit und Wert für Körpergewicht. Drücken Sie dafür folgende Tasten:
 - **ST/LAP/+**, um den Wert zu erhöhen oder die Option auszuwählen

- **-/SP**, um den Wert zu verringern
- **SET**, um die gewählte Option zu bestätigen

6. Nachdem Ihr Benutzerprofil eingestellt wurde, wird der nachstehende Bildschirm angezeigt.



7. Sie können weitere Profile einrichten (Uhren- oder Trainingsprofile), indem Sie wiederholt auf **ST/LAP/+** drücken.



WICHTIG Sie müssen das Benutzerprofil zurücksetzen, wenn die Uhr von einer anderen Person verwendet wird.

UHRENPROFIL EINSTELLEN

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **SET** auszuwählen.
2. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **"SET WATCH"** auszuwählen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die Optionen zur Einstellung des Uhrenprofils aufzurufen.
4. Drücken Sie auf **ST/LAP/+** oder **-/SP**, um eine Option

zur Einstellung folgender Punkte auszuwählen: Alarm einstellen, Uhrzeit einstellen, Datum einstellen, Einheit einstellen, Warnung* einstellen, Ansicht** einstellen.

5. Drücken Sie auf **SET** und beginnen Sie mit der Einstellung der gewählten Option, indem Sie folgende Tasten drücken:

- **ST/LAP/+**, um den Wert zu erhöhen oder die Option auszuwählen
- **-/SP**, um den Wert zu verringern
- **SET**, um die gewählte Option zu bestätigen

* Wenn sich die Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der Zielzone befindet, sendet die Uhr ein visuelles und akustisches Warnsignal aus. Sie können das akustische Warnsignal in der Option **"SET ALERT"** wahlweise ein- oder ausschalten. Die näheren Angaben zur Zielzone finden Sie im Abschnitt **"ZIELZONE"** in diesem Handbuch.

** Während des Trainings wechselt die Uhr die Anzeige Ihrer Trainingsinformationen. Sie können den Wechsel der Anzeige in der Option **"SET VIEW"** wahlweise ein- oder ausschalten.

TRAININGSPROFIL EINSTELLEN

WICHTIG Sie müssen das Trainingsprofil zurücksetzen, wenn die Uhr von einer anderen Person verwendet wird.

Sie können wahlweise die vorgegebenen Trainingsprofile der Uhr einstellen oder benutzerspezifische Trainingsprofile vom PC-Anwenderprogramm hochladen.

TRAININGSPROFIL IN DER UHR EINSTELLEN

Sie können die 3 vorgegebenen Trainingsprofile (Kardio, Laufen, Radfahren) in der Uhr einstellen.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **SET** auszuwählen.
2. Drücken Sie unter "**SET PROG**" auf **SET**, um die Trainingsoptionen aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **ST/LAP/+** oder **-/SP**, um das Training zur Einstellung auszuwählen: Kardio einstellen, Laufen einstellen, Radfahren einstellen.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Auswahl zu bestätigen und anschließend das Profil* des gewählten Trainings einzustellen, indem Sie folgende Tasten drücken:
 - **ST/LAP/+**, um den Wert zu erhöhen oder die Option auszuwählen
 - **-/SP**, um den Wert zu verringern
 - **SET**, um die gewählte Option zu bestätigen

* Die Einstellungssequenz des Profils lautet wie folgt:

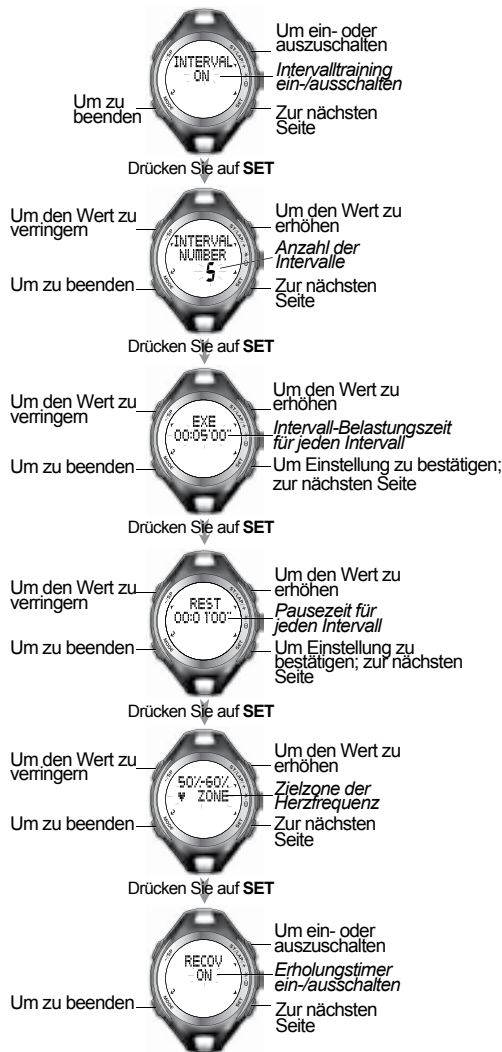
1. Aufwärmzeit



2. Intervalltraining ein-/ausschalten

2a Für das Intervalltraining, müssen Sie Folgendes einstellen:

- ❖ Anzahl der Intervalle (2-5)
- ❖ Intervall-Belastungszeit für jedes Intervall
- ❖ Pausezeit für jedes Intervall
- ❖ Zielzone der Herzfrequenz (1-5) [Nähere Angaben finden Sie im Abschnitt "**ZIELZONE**" in diesem Handbuch]
- ❖ Erholungstimer ein-/ausschalten



2b Wenn Sie das Intervalltraining ausschalten, müssen Sie Folgendes einstellen (Gilt nur für die Einstellung „Kardio“):

❖ Trainingszeit

❖ Zielzone der Herzfrequenz (1-5) [Nähere Angaben finden Sie im Abschnitt **“ZIELZONE”** in diesem Handbuch]

❖ Erholungstimer ein-/ausschalten



2c Wenn Sie das Intervalltraining ausschalten, müssen Sie Folgendes einstellen (Gilt nur für die Einstellung „Laufen“ und „Radfahren“):

- ❖ Training nach Distanz oder nach Zeit
- ❖ Trainingsdistanz oder Trainingszeit
- ❖ Zielzone der Herzfrequenz (1-5) [Nähere Angaben finden Sie im Abschnitt **“ZIELZONE”** in diesem Handbuch]
- ❖ Erholungstimer ein-/ausschalten



BENUTZERSPEZIFISCHES TRAININGSPROFIL VOM PC-ANWENDERPROGRAMM HOCHLADEN

Sie können bis zu 3 Trainingsprofile vom PC-Anwenderprogramm auf Ihre Uhr mit persönlichen Einstellungen hochladen. Sie können die Einstellungen der hochgeladenen Trainingsprofile jedoch nicht über die Uhr, sondern nur über die Software ändern.

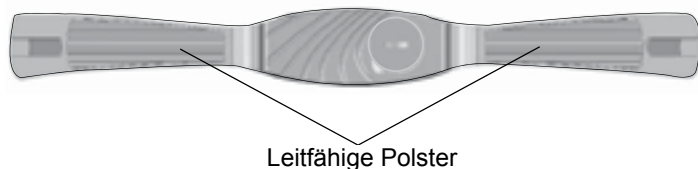
Nähere Angaben über das Hochladen von benutzerspezifischen Trainingsprofilen von der Software auf die Uhr finden Sie im Abschnitt **“DIE UHR SE833 MIT PC-ANWENDERPROGRAMM SYNCHRONISIEREN”** in diesem Handbuch.

Nähere Angaben zur Änderung der benutzerspezifischen Trainingsprofile in der Software finden Sie im Abschnitt **“BENUTZERPROFIL / GERÄTEEINSTELLUNG ERSTELLEN ODER ÄNDERN”** in der **Anleitung des PC-Anwenderprogramms** auf der CD-ROM.

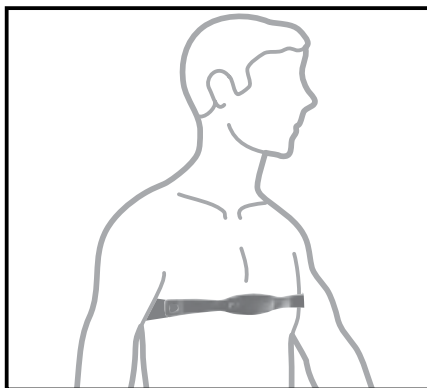
HINWEIS Wenn keine benutzerspezifischen Trainingsprofile von der Software auf die Uhr hochgeladen wurden, zeigt die Uhr nur ihre vorgegebenen Trainingsprofile an.

TRAGEN DES BRUSTGURTS

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. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Brustgurt für ein präzises Herzfrequenzsignal so, dass er genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.



TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Ziehen Sie den Brustgurt am Riemen entlang, bis er über Ihrem Herzen liegt.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Dies

ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

- Um die bestmögliche Funktion Ihres Brustgurts aufrechtzuerhalten, behandeln Sie ihn mit Sorgfalt und beachten Sie die nachfolgenden Punkte:
 - Wickeln Sie den Brustgurt nicht in feuchte Handtücher 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.

GERÄT KOPPELN

WICHTIG Um präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu gewährleisten, sollten Sie die Uhr mit dem Brustgurt SZ909 koppeln. Dieser Brustgurt unterstützt die Koppelung der Funktionen von Herzfrequenz und Laufsensor.

Die Uhr kann auch mit anderen Brustgurten und Geräten, wie Lauf- und Fahrradsensoren, gekoppelt werden, die die ANT-Sporttechnologie verwenden. Andere Brustgurte ermöglichen jedoch nur die Koppelung der Herzfrequenzfunktion.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **MODEV** auszuwählen. Die Uhr zeigt an, welche und wieviele Geräte gekoppelt sind (sofern vorhanden). Wenn kein Gerät gekoppelt ist, zeigt die Uhr **"0 DEVICE PAIRED"** an.
2. Drücken Sie auf **SET**, um **"PAIR DEVICE"** aufzurufen. Drücken Sie auf **SET**, um die Koppelung zu starten.

MIT BRUSTGURT SZ909 KOPPELN (ODER ANDEREN BRUSTGURTEN MIT ANT-SYSTEM)

Sie können die Uhr mit dem Brustgurt auf 2 Arten koppeln.

- Eine Möglichkeit besteht darin, den Gurt um Ihre Brust zu schnallen und zu warten, bis eine Anzeige auf der Uhr erfolgt



(nur mit SZ909)

- Die andere Möglichkeit ist wie folgt:
 - i. Halten Sie den Brustgurt fest und berühren Sie die leitfähigen Polster (die normalerweise Ihre Brust berühren) mit Ihren Daumen.

- ii. Reiben Sie Ihren Daumen am leitfähigen Polster einige Male hin und her, bis die Uhr einen der obigen Bildschirme anzeigt.

HINWEIS Nur mit dem Brustgurt SZ909 können Sie den HF-Gurt und den Laufsensoren gleichzeitig koppeln. Wenn Sie die Koppelung mit anderen Brustgurten mit ANT-System durchführen, wird nur der HF-Gurt gefunden.

HINWEIS Die Koppelung mit dem Brustgurt SZ909 ist nur dann als erfolgreich zu betrachten, wenn der HF-Gurt und der Laufsensoren gefunden werden.

MIT LAUFSSENSOR / FAHRRADSENSOR MIT ANT-SYSTEM KOPPELN

Sie können Lauf- oder Fahrradsensoren separat erwerben, um sie mit ihrer Uhr zu koppeln, solange diese das ANT-System nutzen. Nähere Hinweise zum Vorgang des Koppels finden Sie in den entsprechenden Anleitungen.

- Wenn der Laufsensoren erfolgreich gekoppelt wurde, zeigt die Uhr Folgendes an:



- Wenn der Fahrradsensor erfolgreich gekoppelt wurde, zeigt die Uhr Folgendes an:



HINWEIS Falls die Koppelung zu schwach und instabil ist:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen Gerät und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Geräts.
- Überprüfen Sie die Batterien. Tauschen Sie die Batterien ggf. aus.

HINWEIS Wenn die Uhr bereits mit dem Brustgurt SZ909 gekoppelt ist, und Sie sie mit einem anderen Brustgurt koppeln möchten, müssen Sie zuerst den Brustgurt SZ909 löschen, bevor Sie die Koppelung mit einem anderen Brustgurt vornehmen können. Dieser Grundsatz gilt auch für den Fahrrad- und Laufsensoren.

REIFENGROSSE DES FAHRRADS EINGEBEN (FÜR FAHRRADSENSOR)

Die Uhr zeigt **“WHEEL SIZE”** nur an, wenn ein Fahrradsensor

gekoppelt ist. Nähere Angaben zur Reifengröße des Fahrrads finden Sie im Abschnitt **“REIFENGROSSE DES FAHRRADS”** in diesem Handbuch.

Wenn Ihre Uhr mit dem Fahrradsensor gekoppelt ist, werden Sie aufgefordert, die Werte der Reifengröße einzugeben.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **WDEV** auszuwählen.
2. Drücken Sie auf **SET**.
3. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **“WHEEL SIZE”** auszuwählen.
4. Drücken Sie auf **SET**.
5. Geben Sie die Reifengröße des Fahrrads ein, indem Sie auf **ST/LAP/+** drücken, um die Werte zu erhöhen, oder auf **-/SP**, um diese zu verringern.
6. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

EIN GEKOPPELTES GERÄT ENTFERNEN

Das Gerät zeigt **“DEVICE REMOVE”** nur an, wenn ein Gerät gekoppelt ist.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **WDEV** auszuwählen.
2. Drücken Sie auf **SET**.
3. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **“DEVICE REMOVE”** auszuwählen.
4. Drücken Sie auf **SET**.
5. Drücken Sie auf **ST/LAP/+**, um auszuwählen, welches Gerät gelöscht werden soll.

- Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

KALIBRIERUNG EINES GEKOPPELTEN GERÄTES DURCHFÜHREN




Die Uhr zeigt **"CAL DEVICE"** nur an, wenn ein Gerät gekoppelt ist.

Sie können die Kalibrierung durch Laufen, Gehen oder durch Eingabe von Parametern durchführen. Der Parameter entspricht dem Wert, der nach der erfolgreichen Kalibrierung durch Laufen oder Gehen erzielt wurde.

Wenn Sie das Gerät sofort nach der Koppelung kalibrieren möchten, gehen Sie direkt zu Schritt 4. Andernfalls beginnen Sie am Anfang.

KALIBRIERUNG DURCH LAUFEN ODER GEHEN DURCHFÜHREN

- Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **WDEV** auszuwählen.
- Drücken Sie auf **SET**.
- Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **"CAL DEVICE"** auszuwählen.
- Drücken Sie auf **SET**.
- Drücken Sie auf **ST/LAP/+**, um **"CAL BY RUN"** oder **"CAL BY WALK"** auszuwählen.
- Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

- Die Uhr führt zunächst eine Gerätesuche durch, die durch ein Blinken von  und  angezeigt wird. Warten Sie, bis  aufhört zu blinken, und drücken Sie anschließend auf **SET**, um die Kalibrierung zu starten.
- Achten Sie darauf, dass Sie die gewählte Distanz zur Kalibrierung vollständig durch Gehen oder Laufen zurücklegen.

* Wenn die Kalibrierung erfolgreich ist, zeigt die Uhr Folgendes an:



HINWEIS Der Lauf- oder Gehparameter entspricht dem Wert, der bei der Kalibrierung durch Eingabe von Parametern einzugeben ist.

* Wenn die Kalibrierung fehlgeschlagen ist, zeigt die Uhr Folgendes an:



HINWEIS Der Brustgurt SZ909 sollte durch Laufen **und** Gehen kalibriert werden.

KALIBRIERUNG DURCH EINGABE VON PARAMETERN DURCHFÜHREN

Sie werden Ihre Parameter nur kennen, wenn Sie vorher bereits eine erfolgreiche Kalibrierung durch Laufen oder Gehen vorgenommen haben. Dies kommt daher, weil der Parameter dem Wert entspricht, der nach erfolgreicher Kalibrierung durch Laufen oder Gehen angezeigt wird. Durch die Eingabe von Parametern können Sie sich die erforderliche Zeit für eine erneute Kalibrierung durch Laufen oder Gehen ersparen.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **WDEV** auszuwählen.
2. Drücken Sie auf **SET**.
3. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **"CAL DEVICE"** auszuwählen.
4. Drücken Sie auf **SET**.

5. Drücken Sie auf **ST/LAP/+**, um **"PARA INPUT"** auszuwählen.
6. Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Geben Sie den Parameter für Gehen ein, indem Sie auf **ST/LAP/+** drücken, um die Werte zu erhöhen, oder auf **- / SP**, um diese zu verringern. Der Parameter entspricht dem Wert, den Sie nach erfolgreicher Kalibrierung durch Gehen erzielen.
8. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
9. Geben Sie die Parameter für Laufen ein, indem Sie auf **ST/LAP/+** drücken, um die Werte zu erhöhen, oder auf **- / SP**, um diese zu verringern. Der Parameter entspricht dem Wert, den Sie nach erfolgreicher Kalibrierung durch Laufen erzielen.
10. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

DAS TRAINING DURCHFÜHREN

WICHTIG Um präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu gewährleisten, sollten Sie die Uhr mit dem Brustgurt SZ909 oder mit anderen Geräten, wie dem Fahrradsensor, koppeln. Wenn Sie jedoch keine Koppelung durchführen, empfängt der Brustgurt nur das Herzfrequenzsignal.

Es sind 2 Optionen für das Training verfügbar: AUTO und PROG.

- AUTO bezieht sich auf die Durchführung des Trainings ohne Verwendung des eingestellten Trainingsprofils.
- PROG bezieht sich auf die Durchführung des Trainings mit Verwendung des eingestellten Trainingsprofils

(siehe Abschnitt **“TRAININGSPROFIL EINSTELLEN”** in diesem Handbuch).

So führen Sie das Training durch:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um **EXE** auszuwählen.
 - Um ohne Trainingsprofil zu trainieren, wählen Sie



- Um mit Trainingsprofil zu trainieren, drücken Sie auf **ST/LAP/+** und wählen Sie



Drücken Sie auf **SET** und anschließend auf **-/SP** oder **ST/LAP/+**, um auszuwählen, welches Trainingsprofil Sie verwenden möchten.

HINWEIS Der verfügbare Rundenspeicher verweist auf den Rundenspeicher, der für die Durchführung des Trainings verfügbar ist. Siehe **“FÜR DAS TRAINING VERFÜGBARER SPEICHER”** für weitere Details.

2. Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Warten Sie, bis die Uhr nach dem Gerät sucht, bevor Sie auf **SET** drücken, um mit dem Training zu beginnen. Siehe **“GERÄTESUCHE VOR DEM TRAINING”** für weitere Details.
4. Während des Trainings können Sie Ihre Trainingsdaten anzeigen, indem Sie manuell und wiederholt auf **SET** drücken oder automatisch wechseln. Siehe **“ANZEIGE DER DATEN BEIM TRAINING AUTOM. WECHSELN”** für weitere Details. Um festzustellen, welche Trainingsdaten angezeigt werden, siehe **“TRAININGSDATEN BEIM TRAINING ANZEIGEN”** für weitere Details.
5. Wenn Sie während des Trainings eine Pause einlegen müssen, drücken Sie auf **-/SP**. Sie können das Trainings wieder fortsetzen, indem Sie auf **ST/LAP/+** drücken. Siehe **“TRAINING UNTERBRECHEN UND FORTSETZEN”** für weitere Details.
6. Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, können Sie die Trainingsdaten speichern. Siehe **“TRAININGSDATEN SPEICHERN”** für weitere Details.

FÜR DAS TRAINING VERFÜGBARER SPEICHER

Die Uhr muss über freien Speicher verfügen, um ein Training zu ermöglichen. Wenn Sie trainieren möchten, aber kein freier Rundenspeicher vorhanden ist, wird Sie die Uhr auffordern, die Daten vor dem Training zu überschreiben.

Wenn der verfügbare Rundenspeicher aufgebraucht ist, zeigen die Bildschirme AUTO und PROG Folgendes an:



Die Uhr zeigt die nachstehenden Bildschirme an, wenn Sie auf **SET** drücken, um zu trainieren. Sie können daher erst mit dem Training beginnen, wenn Sie die alten Rundenspeicher überschrieben haben.







Drücken Sie auf **SET**, um die alten Rundenspeicher zu überschreiben. Nach dem Überschreiben der Daten wird der verfügbare Rundenspeicher wieder übernommen, und die nachfolgenden Bildschirme werden angezeigt,

(Überschreiben bedeutet das vollständige Löschen des Rundenspeichers.)



GERÄTESUCHE VOR DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie der Uhr erlauben, einige Sekunden nach dem Gerät zu suchen. Damit wird sichergestellt, dass Sie umfassende Berechnungen (wie Rundenzeit, Kalorien, Herzfrequenz, Distanz, Schritte, Geschwindigkeit und Trittfrequenz) beim Training empfangen können. Wenn Sie mit dem Training jedoch ohne Gerätesuche beginnen, können Sie nur Messwerte der Herzfrequenz empfangen.

Wenn Sie sich bei nachstehendem Bildschirm befinden, werden Sie feststellen, dass die Gerätesymbole (♥, ) oder ) blinken und keine Herzfrequenzwerte angezeigt werden. Warten Sie, bis  oder  aufhören zu blinken und die Herzfrequenzwerte erscheinen. Anschließend können Sie mit dem Training beginnen, indem Sie auf **SET** drücken.



DATENANZEIGE BEIM TRAINING AUTOMATISCH WECHSELN

Wenn Sie möchten, dass die Uhr die Trainingsdaten beim Training automatisch wechselt, gehen Sie zum Einstellungsmodus und nehmen diese Einstellung vor.

1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **SET** auszuwählen.
2. Drücken Sie wiederholt auf **ST / LAP/ +**, um **"SET WATCH"** auszuwählen.
3. Drücken Sie auf **SET**.
4. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+** oder **-/SP**, um **"SET VIEW"** auszuwählen.
5. Drücken Sie auf **SET**.
6. Drücken Sie auf **ST/LAP/+**, um **"TOGGLE ON"** auszuwählen.
7. Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.






HINWEIS Wenn Sie die obige Einstellung nicht 16

vorgenommen haben, können Sie Ihre Trainingsdaten trotzdem anzeigen, indem Sie während des Trainings manuell und wiederholt auf **SET** drücken.

TRAINING UNTERBRECHEN UND FORTSETZEN

Wenn Sie während des Trainings eine Pause einlegen müssen, drücken Sie auf **-/SP**. Drücken Sie nicht auf **MODE**, sonst gehen Ihre Trainingsdaten verloren.



Während einer längeren Pause verliert die Uhr die Verbindung mit dem Gerät. Daher müssen Sie der Uhr beim Fortsetzen des Trainings erneut erlauben, einige Sekunden nach dem Gerät zu suchen, indem Sie auf **SET** drücken. Sie werden feststellen, dass die Gerätesymbole (,  **SPEED** oder ) blinken und keine Herzfrequenzwerte angezeigt werden. Warten Sie, bis  oder  aufhören zu blinken, und die Herzfrequenzwerte erscheinen. Anschließend können Sie das Training fortsetzen, indem Sie auf **ST/LAP/+** drücken.

TRAININGSDATEN SPEICHERN

1. Drücken Sie auf **-/SP**, um den Zählvorgang der Uhr zu stoppen. Drücken Sie nicht auf **MODE**, sonst gehen Ihre Trainingsdaten verloren.
2. Halten Sie **-/SP** gedrückt, um zu speichern und zu beenden.

HERZFREQUENZGRENZE ÜBERSCHREITEN

Wenn die obere oder untere Herzfrequenzgrenze beim Training überschritten wird, warnt Sie die Uhr durch einen Signalton und durch Anzeige von



HINWEIS Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn Sie mit Trainingsprofilen trainieren. Sie ist nicht verfügbar, wenn Sie im Submodus AUTO trainieren.

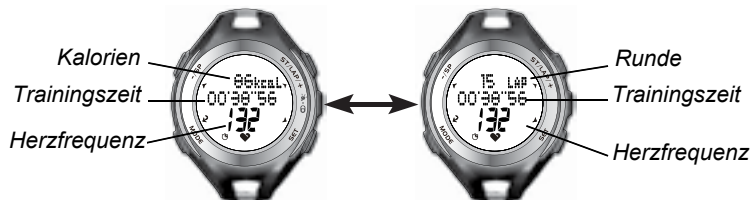
TRAININGSDATEN BEIM TRAINING ANZEIGEN

Sie können Ihre Trainingsdaten während des Trainings anzeigen, indem Sie entweder automatisch wechseln oder manuell auf **SET** drücken, um die Bildschirme zu wechseln.

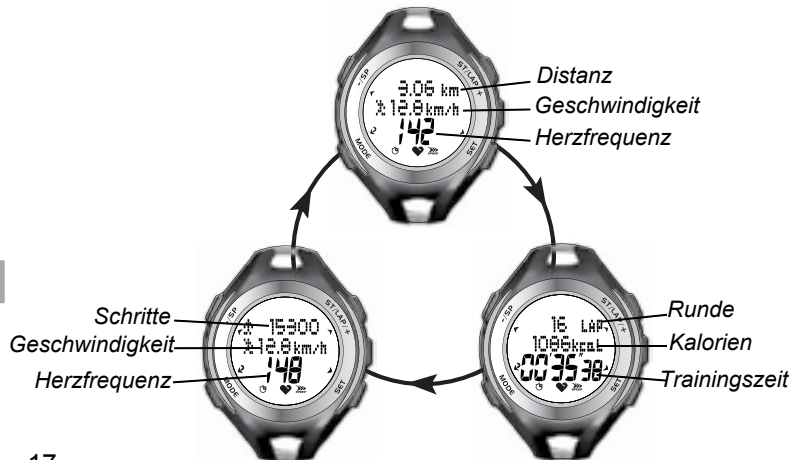
Trainingsdaten für Training AUTO

Auf den nachstehenden Grafiken wird veranschaulicht, welche Trainingsdaten beim Training angezeigt werden, wenn die Uhr mit verschiedenen Geräten gekoppelt ist.

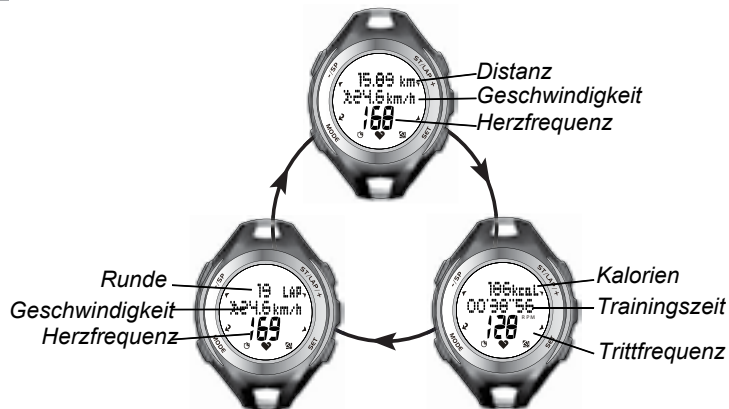
- Bei Koppelung mit HF-Brustgurt (außer Brustgurt SZ909)



- Bei Koppelung mit HF-Brustgurt + Laufsensord (oder nur Koppelung mit Brustgurt SZ909)



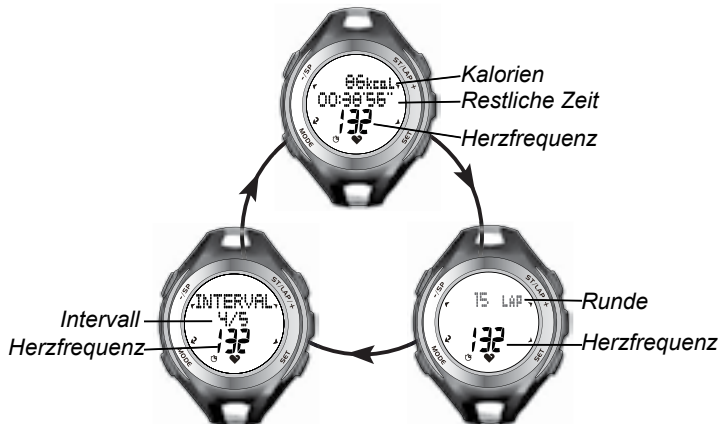
- Bei Koppelung mit Fahrradsensor



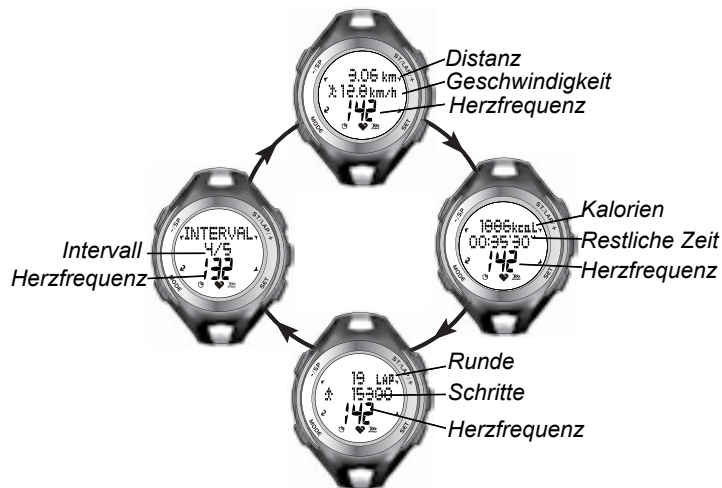
Trainingsdaten für Training PROG

Auf den nachstehenden Grafiken wird veranschaulicht, welche Trainingsdaten beim Training angezeigt werden, wenn verschiedene Trainingsprofile verwendet werden.

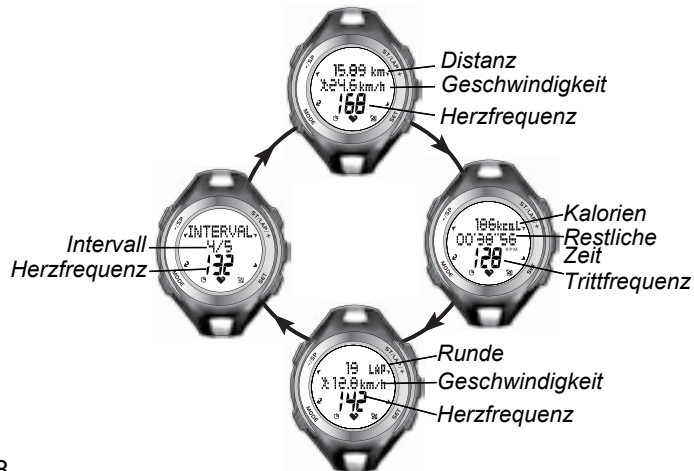
- Bei Verwendung des Profils "Kardio"



- Bei Verwendung des Profils "Laufen"



- Bei Verwendung des Profils "Radfahren"



TRAININGSDATENSÄTZE ANZEIGEN

HINWEIS Der Speichermodus wird nicht angezeigt, wenn kein Trainingsdatensatz gespeichert ist.

So zeigen Sie die Trainingsdatensätze an:

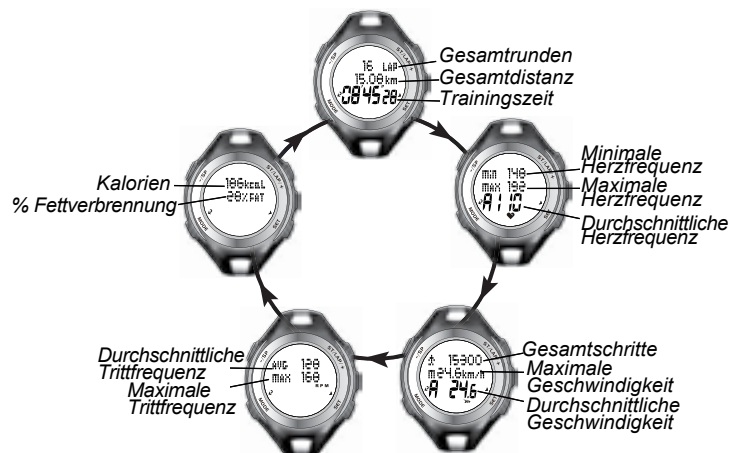
1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **MEM** auszuwählen. Ihre Uhr zeigt sodann die Anzahl der Trainingsdatensätze an.
2. Drücken Sie auf **SET**.
3. Zeigen Sie Ihre Trainingsdatensätze an, indem Sie folgende Tasten drücken:
 - **ST/LAP/+**, um eine Option auszuwählen
 - **-/SP**, um eine Option auszuwählen
 - **SET**, um die Seite der Übersichtsdaten oder der Rundendaten aufzurufen und die Details des Datensatzes anzuzeigen
 - **MODE**, um zur vorherigen Seite zurückzukehren

In jedem Trainingsdatensatz kann entweder nur eine Seite mit Übersichtsdaten oder eine Seite mit Übersichtsdaten zuzüglich einer Seite mit Rundendaten enthalten sein.

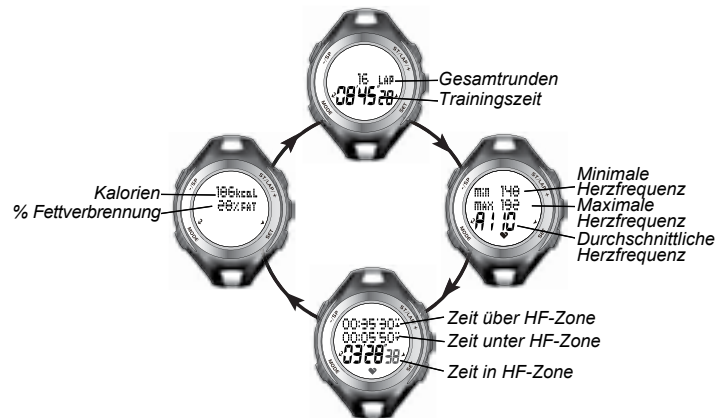
TRAININGSDATENSÄTZE AUF DER SEITE DER ÜBERSICHTSDATEN ANZEIGEN

Auf den nachstehenden Grafiken wird veranschaulicht, welche Details der Trainingsdatensätze bei verschiedenen Trainingsprofilen angezeigt werden. Drücken Sie auf **SET**, um zwischen den Bildschirmen zu wechseln.

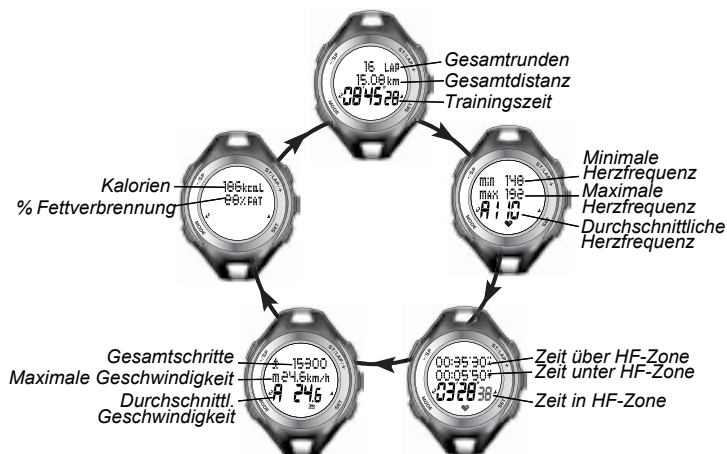
Für Auto



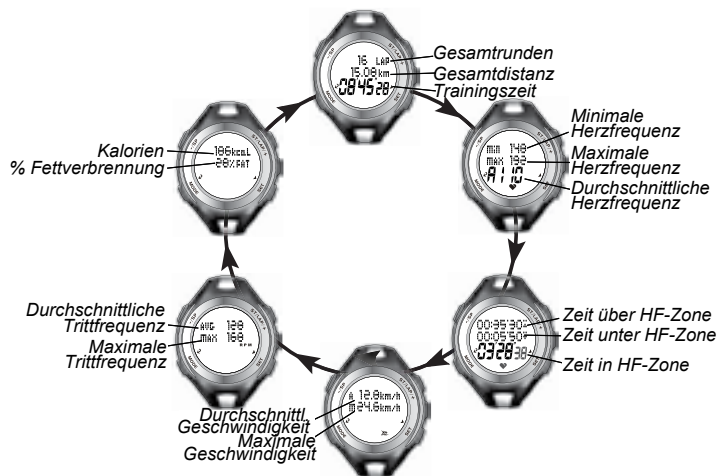
Für Kardo



Für Laufen



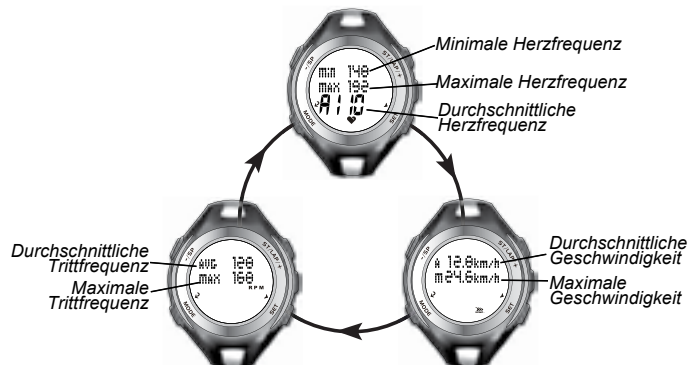
Für Radfahren



TRAININGSDATENSÄTZE AUF DER SEITE DER RUNDENDATEN ANZEIGEN

Auf den nachstehenden Grafiken wird veranschaulicht, welche Details der Trainingsdatensätze bei verschiedenen Trainingsprofilen angezeigt werden. Drücken Sie auf **SET**, um zwischen den Bildschirmen zu wechseln.

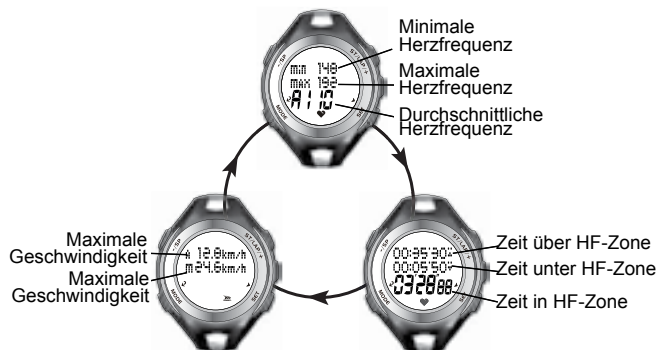
Für Auto



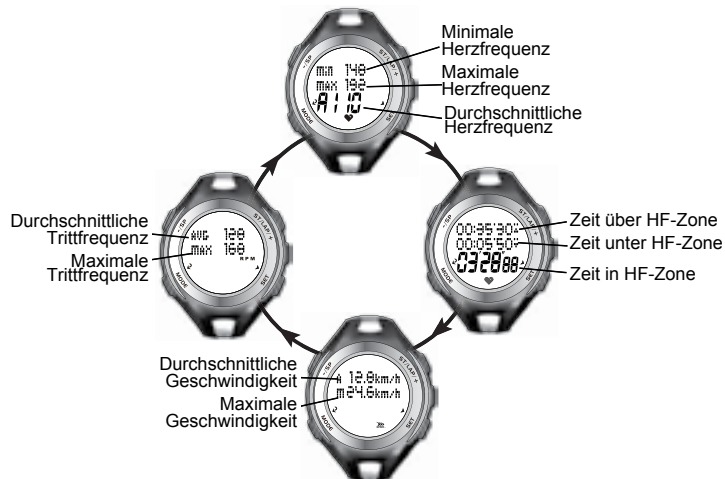
Für Kardio



• Für Laufen



• Für Radfahren



SPEICHER LÖSCHEN

Sie können nicht einzelne Speichersätze zur Löschung auswählen, sondern nur den gesamten Speicher löschen.




1. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um **MEM** auszuwählen. Ihre Uhr zeigt die Anzahl der Trainingsdatensätze an.
2. Drücken Sie auf **ST/LAP/+**. Ihre Uhr fragt Sie, ob Sie den Speicher löschen möchten.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die Uhr Folgendes anzeigt:



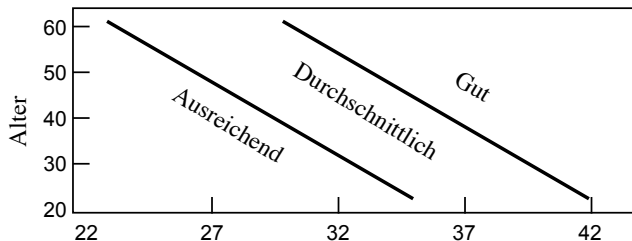
IHREN FITNESSINDEX KENNEN

Ihre Uhr erzeugt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihres aeroben Trainings (durch Laufen von 1,6 km oder 1 Meile).

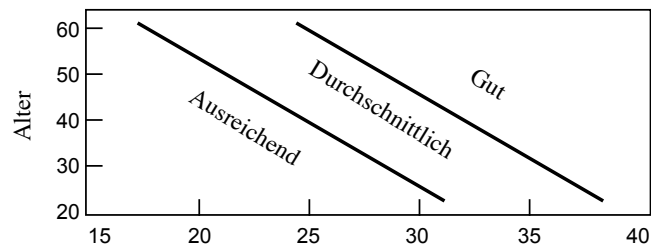
WICHTIG Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr bereits mit dem HF-Brustgurt gekoppelt ist, bevor Sie den Fitnesstest durchführen.

1. Drücken Sie auf **MODE**, um **EXEC** auszuwählen.
2. Drücken Sie wiederholt auf **ST/LAP/+**, um **“FITNESS TEST”** auszuwählen.
3. Drücken Sie auf **SET**. Die Uhr führt zunächst eine Gerätesuche durch, die durch ein Blinken von  und  angezeigt wird. Warten Sie, bis  aufhört zu blinken. Die Uhr fordert Sie dann auch auf, 1,6 km (1 Meile) zu laufen.
4. Drücken Sie auf **SET**, um mit dem Laufen zu beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie die gesamte Strecke von 1,6 km (1 Meile) zurücklegen, um eine präzise Fitnessmessung zu erhalten. Beim Laufen zeigt die Uhr die Trainingszeit, die Distanz und die Herzfrequenz an.
5. Nach Beendigung des Laufes berechnet Ihre Uhr automatisch Ihren Fitnessindex und zeigt diesen an. Je höher der Index, desto höher ist Ihr Fitnessgrad. Die nachstehenden Grafiken liefern eine allgemeine Anleitung zur Bedeutung Ihres Fitnessindex.

FITNESSINDEX FÜR MÄNNER







FITNESSINDEX FÜR FRAUEN






WEITERE FUNKTIONEN UND EINSTELLUNGEN

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG AKTIVIEREN


Drücken Sie auf  / , um die Hintergrundbeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten.

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn  oder  angezeigt wird.

TASTEN SPERREN / ENTPERREN

Halten Sie  /  2 Sekunden lang gedrückt, um die Tasten zu sperren oder zu entsperren.  gibt an, dass die Tasten gesperrt sind.

ALARM EIN- / AUSSCHALTEN

1. Drücken Sie im Uhrzeitmodus auf **SET**.
2. Drücken Sie auf **ST/LAP/+**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.  gibt an, dass der Alarm eingeschaltet ist.

3. Drücken Sie auf **MODE** oder **SET**, um den Modus zu beenden.


ALARM STUMMSCHALTEN

- Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu beenden und ihn nach 24 Stunden erneut zu aktivieren.

ODER

- Schalten Sie den Alarm aus.

SIGNALTON EIN- / AUSSCHALTEN

Drücken Sie im Uhrzeitmodus auf **ST/LAP/+**.  gibt an, dass der Signalton ausgeschaltet ist.

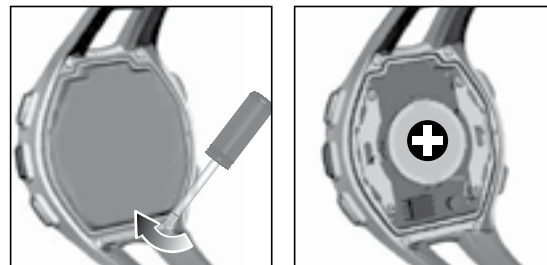
BATTERIE WECHSELN

Wenn die Ladung der Batterien in Ihrer Uhr oder Ihrem Brustgurt niedrig ist, zeigt die Uhr Folgendes an:

Schwache Batterie in Uhr **Schwache Batterie in Brustgurt**

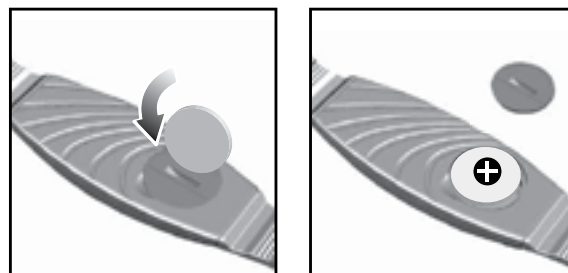


So wechseln Sie die Batterie:



1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einem kleinen Schraubenzieher.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V, ein.
3. Schrauben Sie den Deckel wieder auf das Gehäuse.

So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:

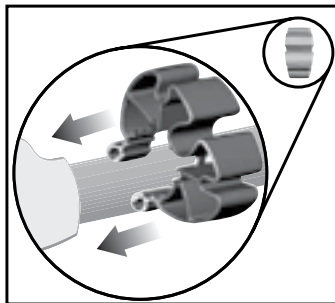


1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V, ein.

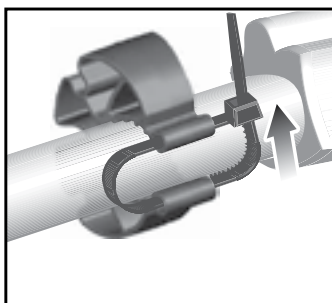
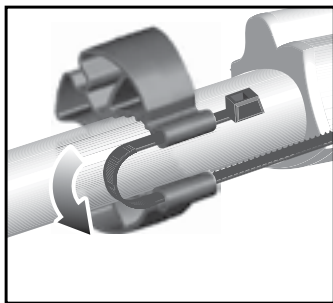
3. Bringen Sie den Deckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an.

FAHRRADHALTERUNG MONTIEREN

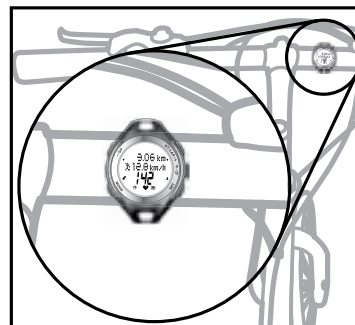
1. Klammern Sie die Fahrradhalterung auf Ihr Fahrrad oder Trainingsgerät.



2. Führen Sie die Nylonkordel wie in nachstehender Abbildung durch die Öffnungen, um die Halterung zu befestigen.



3. Befestigen Sie die Uhr auf der Fahrradhalterung.



NÜTZLICHE HINWEISE

ZIELZONE

Um einen maximalen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnessprogramm zu ziehen, sollten Sie folgende Daten kennen:

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

Die MHF wird in Schlägen pro Minute (SpM) angegeben. Sie können Ihre MHF in einem MHF-Test ermitteln oder anhand der folgenden Formel berechnen:

$$220 - \text{Alter} = \text{MHF}$$

Die Uhr ist mit 5 Optionen für Zielzonen vorprogrammiert, jede Zone mit ihrer unteren und oberen Herzfrequenzgrenze, wie in nachstehender Tabelle angeführt.

	Untere Grenze	Obere Grenze
Zone 1	50 % x MHF	60 % x MHF
Zone 2	60 % x MHF	70 % x MHF
Zone 3	70 % x MHF	80 % x MHF
Zone 4	80 % x MHF	90 % x MHF
Zone 5	90 % x MHF	100 % x MHF

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.

50%	Mäßige Anstrengung
60%	Gewichtsregulierung
70%	Aerobe Zone
80%	Anaerobe Grenzzone
90%	Rote Zone (max. Kapazität)
100%	

Es gibt 3 Trainingskategorien, wie in nachstehender Tabelle erläutert.

TRAININGSKATEGORIE	MHF %	BESCHREIBUNG
Erhaltung der Gesundheit	65-78 %	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und jene geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
Aerobes Training	65-85 %	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien, und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
Anaerobes Training	78-90 %	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an oder oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf, und kann nicht über einen längeren Zeit ausgeübt werden.

Die oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen werden durch Multiplikation Ihrer MHF mit den Prozentsätzen der gewählten Trainingskategorie berechnet.

Beispiel:

Training eines 40-Jährigen zur grundlegenden Erhaltung der Gesundheit:

- Seine obere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 78\%$
- Seine untere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 65\%$

WICHTIG Wärmen Sie sich vor dem Training stets auf und wählen Sie die Trainingskategorie, die Ihrer Konstitution 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 Ermittlung Ihrer persönlichen Trainingskategorie ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem wirkungsvollen und sicheren Trainingsprogramm. 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.

REIFENGROSSE DES FAHRRADS

Passen Sie die auf dem Fahrradreifen aufgedruckte ETRTO-Norm oder den Reifendurchmesser an die Einstellung der Reifengröße in der rechten Spalte der nachstehenden Tabelle an. Geben Sie den entsprechenden Einstellungswert

der Reifengröße ein, nachdem der Fahrradsensor gekoppelt wurde.

ETRTO	Reifendurchmesser (Zoll)	Einstellung der Reifengröße (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

HINWEIS Die Reifengrößen in dieser Tabelle sind nur als Empfehlung zu verstehen, da die Reifengröße vom Reifentyp sowie dem Reifendruck abhängt.

VERBINDUNG MIT PC-ANWENDERPROGRAMM HERSTELLEN

Das PC-Anwenderprogramm AD108 ist für Benutzer vorgesehen, die alle Funktionen der Uhr SE833 nutzen möchten. Sie können das Programm zum Hochladen und Herunterladen von Daten auf/von Ihre(r) Uhr SE833 verwenden, sowie zur Verwaltung und Anzeige der heruntergeladenen Daten auf Ihrem Computer. Darüber hinaus können Sie das Programm zur Erstellung oder

Änderung der Einstellungen Ihrer Uhr nutzen.

Zu den Programmfunktionen zählen:

- Bis zu 50 Multi-Benutzer-Konten
- Bis zu 3 benutzerspezifische Trainingsprofile zum Upload auf die Uhr
- Anzeige von Trainingsdatensätzen in Übersichts- und Grafikform
- Erstellung und Änderung von Benutzerdaten und Einstellungen

PC-VORAUSSETZUNGEN

Stellen Sie vor Installation der Software sicher, dass Ihr PC über die folgende Konfiguration verfügt:

- Betriebssystem: Microsoft Windows 2000, XP SP2 oder Vista
- Prozessor: Intel® Pentium® III, 1 GHz oder höher (minimal); Pentium 4, 2 GHz oder höher (empfohlen)
- RAM: 512 MB (minimal); 1 GB (empfohlen)
- Freier Festplattenspeicher: Min. 512 MB
- Bildschirmauflösung: 1024 x 600 Pixel

DIE UHR SE833 MIT PC-ANWENDERPROGRAMM SYNCHRONISIEREN

Sie können entweder Daten von der Software auf die Uhr SE833 hochladen oder Daten von der Uhr SE833 auf die Software herunterladen.

Daten zum Upload von Software auf Uhr:

- Bis zu 3 benutzerspezifische Trainingsprofile (die persönlichen Trainingsprofile werden zusätzlich zu den vorgegebenen Trainingsprofilen der Uhr hinzugefügt)
- Neue oder geänderte Benutzerdaten oder Geräteeinstellungen (Nach dem Upload werden die aktuellen Benutzerdaten und Geräteeinstellungen in der Uhr überschrieben)

Daten zum Download von Uhr auf Software:

- alle Trainingsdatensätze (Trainingsdaten werden in der Software gespeichert und gesammelt)
- Neue oder geänderte Benutzerdaten oder Geräteeinstellungen (Nach dem Download werden die aktuellen Benutzerdaten und Geräteeinstellungen in der Software überschrieben)

HINWEIS Nähere Angaben über die genauen Daten zum Upload oder Download finden Sie unter **“DATEN HOCHLADEN UND HERUNTERLADEN”** in der **Anleitung des PC-Anwenderprogramms** auf der CD-ROM.

So synchronisieren Sie die Uhr mit der Software:

Auf dem PC

1. Schließen Sie den USB-Transmitter an.
2. Starten Sie das Programm, indem Sie auf das Symbol

 doppelklicken.

3. Klicken Sie auf  im Programm.

Auf der Uhr

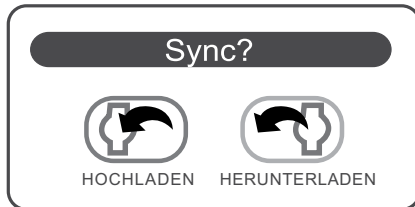
4. Drücken Sie wiederholt auf **MODE**, um  auszuwählen.





5. Der Bildschirm  wird angezeigt. Drücken Sie auf **SET**, um die Synchronisierung zu starten.

Auf dem PC

6. Das nachstehende Hinweisfenster wird angezeigt.



- Um Daten von der Software auf die Uhr SE833 hochzuladen, klicken Sie auf .

- Um Daten von der Uhr SE833 auf die Software herunterzuladen, klicken Sie auf .
- Um zu beenden, drücken Sie auf **Esc**.

HINWEIS Die Synchronisierung kann während der Ausführung nicht unterbrochen werden.

Auf der Uhr

7. Wenn die Synchronisierung erfolgreich ist, wird



dieser Bildschirm angezeigt. Wenn die Synchronisierung fehlgeschlagen ist, wird dieser



Bildschirm angezeigt. Drücken Sie auf **ST/LAP/+** und anschließend auf **SET**, um es erneut zu versuchen, oder drücken Sie auf **MODE**, um den Vorgang zu beenden.

HINWEIS Nähere Angaben über die Benutzeroberfläche

und Funktionen der Software finden Sie in der **Anleitung des PC-Anwenderprogramms** auf der CD-ROM.

WASSERFESTIGKEIT

Artikel	Wasserfestigkeit
Uhr SE833	50 m (164 Fuß)
	Dies bedeutet, dass Sie die Uhr beim Schwimmen und anderen Wassersportarten (z.B. Windsurfen) verwenden können; sie darf jedoch nicht beim Schnorcheln oder Tauchen in tiefem Wasser benutzt werden.
	HINWEIS <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Brustgurt SZ909	10 m (32,8 Fuß) Nicht zur Verwendung beim Schwimmen empfohlen.
USB-Transmitter AD112	Nein

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 / Sekunde
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresbereich	2009 – 2058
Alarm	Alarm mit Einstellung für täglich, Wochentag oder Wochenende
TRAINING	
Bereich für Trainingszeit	00:00:00 bis 99:59:59
Bereich für Zeit-Zurücksetzung	00:00:00 bis 99:59:59
Bereich für Aufwärmzeit	00:00:00 bis 00:15:00
Bereich für Erholungszeit	0 oder 5 Minuten
Zielzone der Herzfrequenz	Zone 1 bis 5
Bereich für untere Herzfrequenzgrenze	30 bis 220 Spm
Bereich für obere Herzfrequenzgrenze	80 bis 240 Spm

HINWEIS Obwohl die Uhr SE833 und der Brustgurt SZ909

Bereich für Distanzmessung	0 bis 60,99 Einheit (Einheit in km oder Meilen)
Bereich für Schrittmessung	0 bis 999999
Maximale Rundenzahl	99
Bereich für Trittfrequenzmessung	1 bis 1999 RPM
Anzahl des Intervalltrainings	2 bis 5
Kalorienbereich	0 bis 9999 kcal
Prozentbereich der Fettverbrennung	0 bis 100 %
Bereich für Fitnessindex	1 bis 99
STROMVERSORGUNG	
Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
Brustgurt SZ909	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
BETRIEBSUMGEBUNG	
Betriebstemperatur	Für Uhr 0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F) Für Brustgurt SZ909 5 °C bis 40 °C (41 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	Für Uhr und Brustgurt SZ909 -20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)

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:

- 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.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funkfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- 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.
- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produktes nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.
- 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 Herzfrequenzmesser mit Geschwindigkeit und Distanz sowie PC-Anschluss (Modell: SE833) mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.



KONFORM IN FOLGENDEN LÄNDERN

Alle Länder der EU, Schweiz (CH) und Norwegen (N)

Cardiofréquencemètre avec calcul de la vitesse et de la distance et connexion PC

MODELE : SE833

Manuel de l'utilisateur

TABLE DES MATIERES

Introduction	2
Contenu de l'emballage	2
Touches de commande	2
Affichage	3
Démarrer votre montre (première utilisation)	3
Paramétrage de la montre	3
Réglage du profil personnel	4
Réglage du profil de la montre	5
Réglage du profil d'entraînement	5
Bracelet pour région pectorale	8
Pairage de Périphérique	9
Pairage avec le bracelet pour région pectorale SZ909 (ou autres ceintures thoraciques au système ANT)	9
Pairage avec podomètre Foot pod / Bike pod	10
Saisie du diamètre de la roue (pour Bike Pod)	11
Supprimer un périphérique en pairage	11
Etalonner un appareil en pairage	11
Etalonner en courant ou en marchant	11
Etalonner en saisissant les paramètres	12
S'entraîner	13
Mémoire disponible pour l'entraînement	14
Recherche de périphérique avant l'entraînement	15

Alterner automatiquement entre les données pendant l'entraînement	15
Interrompre ou reprendre l'entraînement	16
Enregistrer les données d'entraînement	16
Dépasser la limite de pulsations cardiaques	16
Afficher les données pendant l'entraînement	16
Afficher le relevé d'entraînement	18
Afficher le relevé d'entraînement dans la page Relevé récapitulatif	18
Afficher le relevé d'entraînement dans la page Relevé des tours	20
Supprimer les relevés en mémoire	21
Indice d'aptitude physique	21
Autre fonctionnement et réglage	22
Activer le rétro-éclairage	22
Verrouillage / déverrouillage des touches	22
Activer / désactiver l'alarme	22
Eteindre l'alarme	22
Activer / désactiver le bip	22
Remplacer la pile	22
Installer un support pour vélo	23
Référence utile	24
Zone cible	24
Diamètre de la roue	25
Connexion au logiciel d'application pour PC	26
Configuration minimale PC	26
Synchronisation de la montre SE833 avec le logiciel d'application pour PC	26
Résistance à l'eau	28
Caractéristiques	29
Précautions	29
À Propos de Oregon Scientific	30
Europe - Déclaration De Conformité	31
Avis FCC (Etats-Unis) / Avis IC (Canada)	31

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le cardiofréquencemètre de Oregon Scientific™ avec calcul de la vitesse, de la distance et connexion PC (SE833). Bien plus qu'un cardiofréquencemètre avancé, cette montre est également compatible avec un PC, permettant aux utilisateurs d'enregistrer les données de l'entraînement pour effectuer une analyse et une gestion de la condition physique. Des fonctions supplémentaires sont également disponibles comme le calcul de la vitesse et de la distance, le compteur d'entraînement avec tours et les profils pour un entraînement optimal. Cette montre est équipée du système ANT Sports à 2,4 GHz pour une transmission idéale avec les autres périphériques comme le bracelet pectoral, le foot pod et le bike pod.

IMPORTANT Cette montre est uniquement conçue à des fins sportives et ne doit pas remplacer un appareil médical.

Brevet : Ce produit est breveté, N° de brevet américain 7,237,446 (Brevet européen en instance).

CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage contient les éléments suivants :

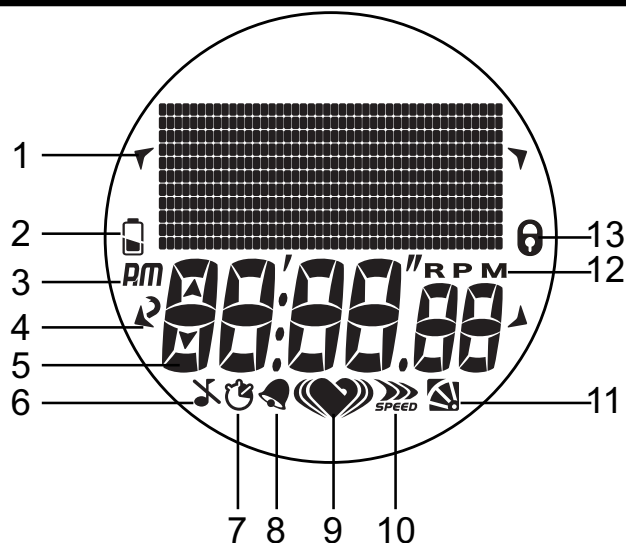
- 1 montre SE833
- 1 bracelet pour région pectorale SZ909
- 1 clé USB AD112
- 1 CD du logiciel d'application AD108
- 1 support vélo (avec 2 cordons de nylon)

- 2 piles au lithium CR2032 3 V (préalablement installées dans la montre et le bracelet pectoral)

TOUCHES DE COMMANDE



1. **- / SP** : vous permet d'alternier entre les différentes options ; de diminuer les valeurs ; d'interrompre ou d'arrêter l'entraînement
2. **MODE** : vous permet d'alternier entre les modes ; de revenir à la page précédente
3. **SET** : vous permet de confirmer les réglages, d'activer/désactiver l'alarme dans le mode Heure
4. / : active le rétro-éclairage, verrouillage / déverrouillage des touches
5. **ST / LAP / +** : vous permet d'alternier entre les options ; augmenter les valeurs ; fonction muet du mode Heure



1. ▲ : Indicateur des touches
2. 🔋 ou 🔌 : Indique que la pile est faible ou vide
3. **AM / PM**: Horloge format 12 heures
4. ↻ : Appuyez sur cette touche pour sortir
5. ▼ : Indique la limite maximale / inférieure /supérieure
6. 🔔 : Indique que le bip est désactivé
7. 🎵 : Indique que le compteur d'entraînement est activé
8. 🔔 : Indique que l'alarme est activée
9. ❤️ : Indique la réception du signal des fréquences

cardiaques ou le pairage de la ceinture thoracique

10. 🏃 : Indique la réception du signal de la vitesse et de la distance ou le pairage du foot pod
11. 🚲 : Indique la réception du signal de la cadence et du vélo ou le pairage du bike pod
12. **RPM**: Résolutions par minute (unité de cadence)
13. 🔒 : Indique que les touches sont verrouillées

DÉMARRER VOTRE MONTRE (PREMIÈRE UTILISATION)

Après avoir déballé la montre, activez-la en maintenant la touche **MODE** jusqu'à ce que l'écran s'allume. La montre vous demandera automatiquement de paramétrer votre profil utilisateur.

PARAMÉTRAGE DE LA MONTRE

IMPORTANT

- Pour garantir l'exactitude des calculs pendant l'entraînement, nous vous recommandons de régler la montre et les profils personnels avant de commencer l'entraînement.
- Rappelez-vous de régler les profils après avoir remplacé la pile ou réinitialisé l'appareil.

REMARQUE Si pendant le réglage, la montre n'est pas utilisée pendant 30 secondes, elle sortira automatiquement du mode en question.

RÉGLAGE DU 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.



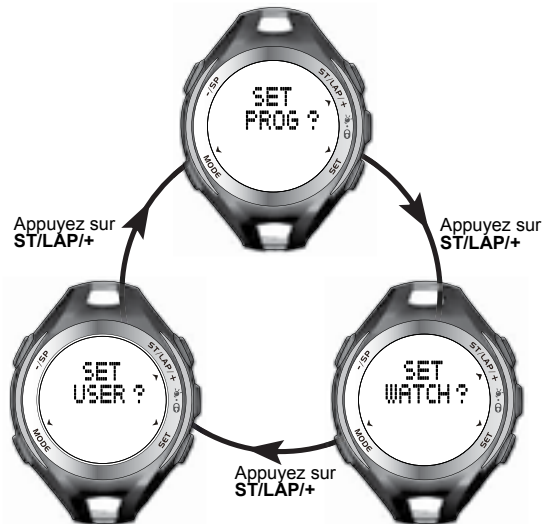
Pour une procédure de réglage normale :

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **SET**.
2. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner **"SET USER"** (REGLER L'UTILISATEUR).
3. Appuyez sur **SET** pour entrer dans les options du profil personnel.
4. Appuyez sur **ST/LAP/+** pour sélectionner l'option, et appuyez sur **SET** pour confirmer.
5. Continuez de paramétrer votre profil personnel dans l'ordre suivant : année de naissance, mois de naissance, jour de naissance, unité de poids et poids en appuyant sur les divers boutons :
 - **ST/LAP/+** pour augmenter la valeur ou sélectionner l'option
 - **-SP** pour diminuer la valeur
 - **SET** pour confirmer l'option sélectionnée

6. Après avoir paramétré le profil personnel, l'écran ci-dessous s'affichera.




7. Vous pouvez paramétrer d'autres profils (montre ou profils d'entraînement) en appuyant plusieurs fois sur **ST/LAP/+**.



IMPORTANT Réinitialisez le profil personnel si un autre utilisateur utilise la montre.

REGLAGE DU PROFIL DE LA MONTRE

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner .
2. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner **“SET WATCH”**. (REGLAGE DE LA MONTRE)
3. Appuyez sur **SET** pour entrer dans les options de paramétrage du profil.
4. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** ou **-/SP** pour sélectionner l'option à paramétrer : régler l'alarme, régler l'heure, régler la date, régler l'alerte* et régler la vue**.
5. Appuyez sur **SET** et commencez à paramétrer l'option sélectionnée à l'aide des boutons suivants :

- **ST/LAP/+** pour augmenter la valeur ou sélectionner l'option
- **-/SP** pour diminuer la valeur
- **SET** pour confirmer l'option sélectionnée

* Pendant l'entraînement, si la fréquence cardiaque est hors de la zone cible, la montre émettra une alerte visuelle et sonore. Vous avez le choix d'activer ou de désactiver l'alerte sonore dans l'option **“SET ALERT”** (REGLER L'ALERTE). Pour de plus amples détails sur la zone cible, veuillez vous reporter à la section « **ZONE CIBLE** » de ce manuel.

** Pendant l'entraînement, la montre affichera par alternance les informations en relation. Vous avez le choix d'activer/désactiver l'affichage par alternance dans

l'option **“SET VIEW”** (REGLER LA VUE).


REGLAGE DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT

IMPORTANT Réinitialisez le profil d'entraînement si un autre utilisateur utilise la montre.

Vous avez le choix de régler les profils d'entraînement par défaut dans la montre ou de charger les profils d'entraînement personnalisés depuis le logiciel d'application PC.

REGLER LE PROFIL D'ENTRAÎNEMENT DE LA MONTRE

Vous pouvez paramétrer 3 profils d'entraînement par défaut (Cardio, course et cyclisme) dans la montre.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner .
2. Dans **“SET PROG”**, appuyez sur **SET** pour accéder aux options d'entraînement.
3. Appuyez sur **ST/LAP/+** ou **-/SP** pour sélectionner l'entraînement à paramétrer : cardio, course ou cyclisme.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer la sélection, puis poursuivez par le profil* de l'entraînement sélectionné en appuyant sur les boutons suivants :
 - **ST/LAP/+** pour augmenter la valeur ou sélectionner l'option
 - **-/SP** pour diminuer la valeur
 - **SET** pour confirmer l'option sélectionnée

- * Les réglages du profil se présentent dans l'ordre suivant :

1. Temps d'échauffement



2. Activation / désactivation de l'entraînement par intervalle

2a Si vous activez un entraînement par intervalle, vous devez régler :

- ❖ le nombre d'intervalle (2-5)
- ❖ le temps d'entraînement pour chaque intervalle
- ❖ le temps de repos pour chaque intervalle
- ❖ la zone de pulsations cardiaques cible (1-5), [Pour de plus amples informations, reportez-vous à la section « **ZONE CIBLE** » de ce manuel]
- ❖ Activation / désactivation du compteur de récupération



Appuyez sur **SET**



Appuyez sur **SET**



Appuyez sur **SET**



Appuyez sur **SET**

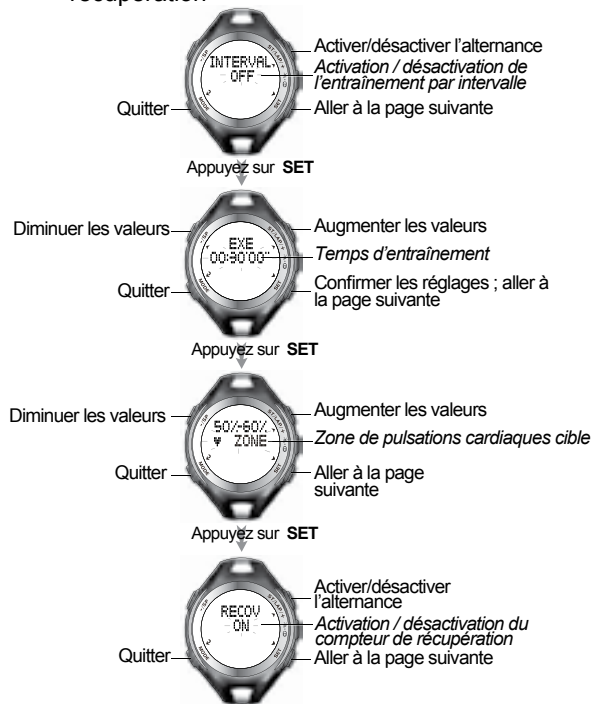


Appuyez sur **SET**



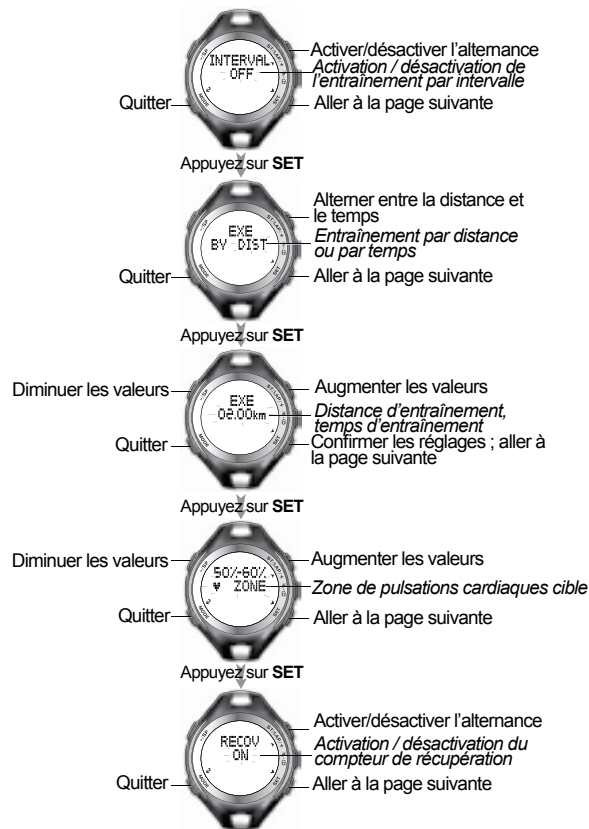
2b Si vous désactivez un entraînement par intervalle, vous devez régler (pour les paramètres cardio uniquement) :

- ❖ le temps d'entraînement
- ❖ la zone de pulsations cardiaques cible (1-5), [Pour de plus amples informations, reportez-vous à la section « **ZONE CIBLE** » de ce manuel]
- ❖ Activation / désactivation du compteur de récupération



2c Si vous désactivez un entraînement par intervalle, vous devez régler (pour les paramètres course et cyclisme uniquement) :

- ❖ Entraînement par distance ou par temps
- ❖ Temps et distance d'entraînement
- ❖ Zone de pulsations cardiaques cible (1-5), [Pour de plus amples informations, reportez-vous à la section « **ZONE CIBLE** » de ce manuel]
- ❖ Activation / désactivation du compteur de récupération



CHARGEMENT DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ DEPUIS LE LOGICIEL D'APPLICATION PC

Vous pouvez charger 3 profils d'entraînement maximum de votre logiciel d'application sur votre montre à l'aide des paramètres personnalisés. Vous ne pouvez cependant pas modifier les réglages des profils d'entraînement chargés via la montre, seuls les réglages chargés via le logiciel sont modifiables.

Pour de plus amples informations sur le chargement de profils d'entraînement personnalisés du logiciel à la montre, reportez-vous à la section « **SYNCHRONISATION DE LA MONTRE SE833 AVEC LE LOGICIEL D'APPLICATION SUR PC** », de ce manuel.

Pour de plus amples informations sur les modifications des profils d'entraînement personnalisés du logiciel, reportez-vous à « **CREER OU MODIFIER UN PROFIL PERSONNEL / REGLAGE DU PERIPHERIQUE** » dans le guide de l'utilisateur du logiciel d'application pour PC disponible sur le CD-ROM.

REMARQUE Si vous ne chargez aucun profil d'entraînement du logiciel à la montre, la montre n'affichera que ses propres profils d'entraînement par défaut.

BRACELET POUR REGION PECTORALE

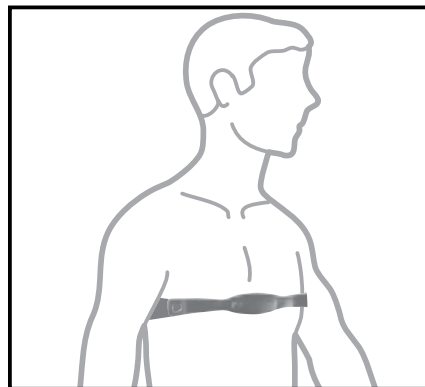
1. Humectez les coussinets conducteurs situés sur la partie intérieure de la ceinture thoracique avec quelques

gouttes d'eau ou un gel conducteur pour assurer un contact solide.



coussinets conducteurs

2. Sanglez le bracelet pectoral autour de votre poitrine. Pour assurer un signal de fréquence cardiaque précis, régler la sangle jusqu'à ce que la ceinture soit positionnée de façon adéquate en dessous de vos pectoraux.



CONSEILS

- La position du bracelet pectoral affecte son bon fonctionnement. Déplacez la ceinture thoracique le long de la sangle de façon à ce qu'elle soit positionnée au niveau du cœur.

- Evitez autant que possible les zones poilues.
- Lors de climats secs ou froids, le bracelet peut prendre plusieurs minutes avant de fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et cela devrait s'estomper après quelques minutes d'effort physique.
- Pour garantir la meilleure performance possible de votre bracelet pectoral, maniez-le avec soin en respectant les consignes suivantes :
 - N'enveloppez pas le bracelet pectoral dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
 - Ne pas ranger le bracelet dans un environnement chaud (environ 50 °C) et humide (environ 90 %).
 - Ne mettez pas le bracelet sous l'eau, ne le 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 le bracelet pectoral immédiatement après l'avoir utilisé.

PAIRAGE DE PERIPHERIQUE

IMPORTANT Pour garantir l'exactitude des calculs de votre entraînement, vous devriez connecter la montre au bracelet pectoral SZ909. Ce bracelet pectoral permet un pairage des pulsations cardiaques et du foot pod.

Vous pouvez effectuer une procédure de pairage entre la montre et d'autres ceintures thoraciques et périphériques comme le foot pod ou le bike pod avec système ANT Sports.

Pour les autres ceintures thoraciques, seule la fonction de pulsations cardiaques sera prise en compte dans la procédure de pairage.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **MODE**. La montre affichera le nombre et le type de périphérique à connecter (le cas échéant). Si aucun périphérique n'est connecté, la montre affichera "**0 DEVICE PAIRED**". (0 PERIPHERIQUE CONNECTE)
2. Appuyez sur **SET** pour entrer dans "**PAIR DEVICE**" (PAIRAGE DU PERIPHERIQUE). Appuyez sur **SET** pour commencer la procédure de pairage.

PAIRAGE AVEC LE BRACELET PECTORAL (OU AUTRES CEINTURES THORACIQUES AU SYSTEME ANT)

Vous avez le choix entre 2 procédures de pairage de la montre au bracelet pectoral.

- La première est de sangler la ceinture autour de votre poitrine et d'attendre que l'écran affiche



(seulement avec le modèle SZ909)

- La seconde procédure est la suivante :
 - i. Tenez fermement le bracelet pectoral, les pouces en contact avec les coussinets conducteurs, normalement sur votre poitrine.
 - ii. Passez plusieurs fois vos pouces sur les coussinets conducteurs jusqu'à ce la montre affiche les écrans ci-dessus.

REMARQUE Vous ne pouvez effectuer un pairage de la ceinture thoracique et du foot pod uniquement avec un bracelet pectoral SZ909. Si vous effectuez un pairage avec une autre ceinture thoracique au système ANT, la montre ne localisera que la ceinture thoracique.

REMARQUE Avec le bracelet pectoral SZ909, la procédure de pairage sera considérée valide qu'après avoir localisé à la fois la ceinture thoracique et le foot pod.

PAIRAGE AVEC PODOMETRE FOOT POD / BIKE POD AU SYSTEME ANT

Vous pouvez acheter séparément un foot pod ou un bike pod à paier avec la montre, à condition qu'ils soient compatibles avec le système ANT. Pour de plus amples informations sur la procédure de pairage, veuillez vous reporter aux Guides de l'utilisateur respectifs.

- Si le foot pod est connecté de manière appropriée, la montre affichera



- Si le bike pod est connecté de manière appropriée, la montre affichera



REMARQUE Si le pairage est faible ou instable :

- Réduisez la distance entre le périphérique et la montre.
- Réajustez la position du périphérique.
- Vérifiez les piles. Remplacez-les si nécessaire.

REMARQUE Si la montre est déjà connectée au bracelet pectoral SZ909, et si vous désirez connecter une autre

ceinture thoracique, vous devez tout d'abord supprimer le bracelet SZ909 avant d'effectuer le pairage d'une autre ceinture thoracique. Ce principe s'applique également au bike pod et au foot pod.

SAISIE DU DIAMÈTRE DE LA ROUE (POUR BIKE POD)

La montre n'affichera pas **"WHEEL SIZE"** (« DIAMETRE DE LA ROUE »), si aucun bike pod n'est connecté. Pour de plus amples détails sur le diamètre de la roue, veuillez vous reporter à la section **« DIAMETRE DE LA ROUE »** de ce manuel.

Si votre montre est connectée à un bike pod, vous serez invité à saisir le diamètre de la roue de votre vélo.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **NDEV**.
2. Appuyez sur **SET**.
3. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner **"WHEEL SIZE"** (DIAMETRE DE LA ROUE).
4. Appuyez sur **SET**.
5. Entrez le diamètre de la roue en appuyant sur **ST/LAP/+** pour augmenter les valeurs ou sur **-/SP** pour les diminuer.
6. Appuyez sur **SET** pour valider.

SUPPRIMER UN PERIPHERIQUE EN PAIRAGE

La montre n'affichera pas **"DEVICE REMOVE"** (PERIPHERIQUE SUPPRIME) si aucun périphérique n'est

connecté.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **NDEV**.
2. Appuyez sur **SET**.
3. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner **"DEVICE REMOVE"**. (PERIPHERIQUE SUPPRIME)
4. Appuyez sur **SET**.
5. Appuyez sur **ST/LAP/+** pour sélectionner le périphérique à supprimer.
6. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.

ETALONNER UN PERIPHERIQUE EN PAIRAGE



La montre n'affichera pas **"CAL DEVICE"** (ETALONNAGE DU PERIPHERIQUE) si aucun périphérique n'est connecté.

Vous pouvez étalonner le périphérique en courant, en marchant ou en saisissant manuellement les paramètres. Ces paramètres sont identiques à ceux indiqués après l'étalonnage en marchant ou en courant.

Si vous désirez étalonner le périphérique immédiatement après la procédure de pairage, rendez-vous directement à l'étape 4. Autrement, commencez dès la début.

ETALONNER EN COURANT OU EN MARCHANT

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **NDEV**.

2. Appuyez sur **SET**.
3. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner "**CAL DEVICE**". (ETALONNAGE DU PERIPHERIQUE)
4. Appuyez sur **SET**.
5. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner "**CAL BY RUN**" (ETALONNAGE EN COURANT) ou "**CAL BY WALK**". (ETALONNAGE EN MARCHANT)
6. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.
7. La montre effectuera tout d'abord une recherche du périphérique, comme indiqué par les icônes clignotantes  et  **SPEED**. Attendez que l'icône **SPEED** s'arrête de clignoter, puis appuyez sur **SET** pour commencer l'étalonnage.
8. Assurez-vous de marcher ou de courir la distance sélectionnée pour l'étalonnage .
 - * Si l'étalonnage est effectué avec succès, la montre affichera



Paramètres de course

ou



Paramètres de marche



REMARQUE Le bracelet pectoral SZ909 doit être étalonné à la fois en courant et en marchant.

ETALONNER EN SAISSANT LES PARAMETRES

Vous ne connaîtrez ces paramètres uniquement après avoir correctement étalonné le périphérique en courant ou en marchant. En effet, ces paramètres sont identiques à ceux affichés après avoir correctement étalonné le périphérique en marchant ou en courant. En saisissant les paramètres, vous n'aurez nul besoin d'étalonner une nouvelle fois le périphérique en marchant ou en courant.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **MODE**.
2. Appuyez sur **SET**.
3. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner "**CAL DEVICE**". (ETALONNAGE DU PERIPHERIQUE)
4. Appuyez sur **SET**.
5. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner

REMARQUE Les paramètres de course et de marche sont identiques à ceux que vous entrez lors de la saisie manuelle des paramètres de l'étalonnage.

* Si l'étalonnage échoue, la montre affichera

“PARA INPUT” (SAISIE DE PARAMETRES).

6. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.
7. Entrez les paramètres de marche en appuyant sur **ST/LAP/+** pour augmenter les valeurs ou sur **-/SP** pour les diminuer. Les paramètres sont identiques à ceux affichés après avoir correctement étalonné le périphérique en marchant.
8. Appuyez sur **SET** pour valider.
9. Entrez les paramètres de course en appuyant sur **ST/LAP/+** pour augmenter les valeurs ou sur **-/SP** pour les diminuer. Les paramètres sont identiques à ceux affichés après avoir correctement étalonné le périphérique en courant.
10. Appuyez sur **SET** pour valider.

S'ENTRAINER

IMPORTANT Pour garantir l'exactitude des calculs de votre entraînement, vous devriez connecter la montre au bracelet pectoral SZ909 ou à d'autres périphériques comme le bike pod par exemple. Sans procédure de pairing, le bracelet pectoral ne recevra que le signaux des fréquences cardiaques.

Vous avez le choix entre 2 options d'entraînement : AUTO et PROG.

- AUTO est l'option d'entraînement sans profil d'entraînement paramétré.
- PROG est l'option d'entraînement avec le profil d'entraînement paramétré (reportez-vous à la section

« **REGLER LE PROFIL D'ENTRAINEMENT** » de ce manuel).

S'entraîner :

1. Appuyez sur **MODE** pour sélectionner **▲EXE**.

- Pour s'entraîner sans profil d'entraînement, sélectionnez



Mémoire des tours disponible

- Pour s'entraîner avec profil d'entraînement, appuyez sur **ST/LAP/+** pour sélectionner



Mémoire des tours disponible

Appuyez sur **SET**, puis sur **-/SP** ou **ST/LAP/+** pour sélectionner le profil d'entraînement à utiliser.

REMARQUE La mémoire des tours disponible se reporte aux tours disponibles pour s'entraîner. Voir la section « **MEMOIRE DISPONIBLE POUR L'ENTRAÎNEMENT** » pour de plus amples détails.

2. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.
3. Attendre que la montre recherche un périphérique avant d'appuyer sur **SET** pour commencer l'entraînement. Voir la section « **RECHERCHE DE PERIPHERIQUE AVANT L'ENTRAÎNEMENT** » pour de plus amples détails.
4. Vous pouvez pendant l'entraînement afficher vos données en appuyant plusieurs fois sur **SET** ou par alternance automatique de l'affichage. Voir la section « **ALTERNANCE AUTOMATIQUE DES DONNEES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT** » pour de plus amples détails. Pour savoir le type de données affiché, reportez-vous à « **AFFICHER LES DONNEES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT** » pour de plus amples détails.
5. Si vous avez besoin de faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur **-SP**. Vous pouvez reprendre l'entraînement en appuyant sur la touche **ST/LAP/+**. Voir la section « **INTERROMPRE ET REPREDRE L'ENTRAÎNEMENT** » pour de plus amples détails.
6. Vous pouvez enregistrer les données d'entraînement à la fin de votre session. Voir la section « **ENREGISTRER LES DONNEES D'ENTRAÎNEMENT** » pour de plus amples détails.

MÉMOIRE DISPONIBLE POUR L'ENTRAÎNEMENT

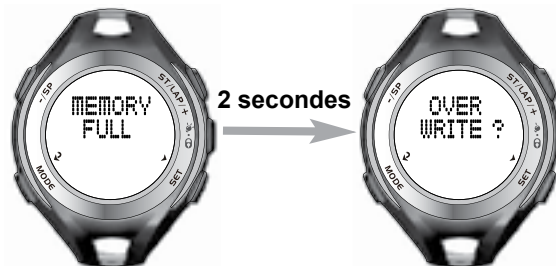
La montre doit disposer de mémoire suffisante pour permettre l'entraînement. Si vous désirez vous entraîner

mais que la mémoire n'a pas les capacités suffisantes, vous serez invité à écraser des relevés existants avant de commencer l'entraînement.

Si la mémoire des tours est épuisée, les écrans AUTO et PROG afficheront



et la montre affichera les écrans ci-dessous si vous appuyez sur **SET** pour vous entraîner. Vous ne pouvez commencer l'entraînement avant d'avoir écrasé les tours existants en mémoire.







Appuyez sur **SET** pour écraser la mémoire des tours. Une fois cette opération terminée, la mémoire des tours disponible reprendra et les écrans suivants s'afficheront



RECHERCHE DE PÉRIPHÉRIQUE AVANT L'ENTRAÎNEMENT


Avant de commencer l'entraînement, la montre effectuera une recherche de périphérique pendant quelques secondes. Cette opération vous permettra de recevoir des calculs complets (tels que le tour, les calories, les pulsations cardiaques, la distance, les pas, la vitesse et la cadence) pendant l'entraînement. Si vous commencez à vous entraîner sans rechercher de périphérique, vous ne recevrez que les relevés de pulsations cardiaques.

Une fois dans les écrans suivants, vous constaterez que les icônes de périphérique suivantes (♥, , **SPEED**, ou ) clignotent et qu'il n'y a aucune valeur de pulsations cardiaques. Attendez que  ou  ne clignote plus et que les valeurs de pulsations cardiaques s'affichent. Vous pouvez alors reprendre l'entraînement en appuyant sur la touche **SET**.



ALTERNER AUTOMATIQUEMENT ENTRE LES DONNEES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Si vous désirez que les données d'entraînement alternent pendant que vous vous entraînez, rendez-vous dans le Mode réglage pour les paramétrer.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner .
2. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner "**SET WATCH**". (REGLAGE DE LA MONTRE)
3. Appuyez sur **SET**.
4. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** ou **-/SP** pour sélectionner "**SET VIEW**". (Réglage de la vue)
5. Appuyez sur **SET**.
6. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner "**TOGGLE ON**". (ACTIVER ALTERNANCE)
7. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.





REMARQUE Si vous n'avez pas défini les réglages ci-dessous, vous pourrez toujours afficher manuellement les données d'entraînement en appuyant plusieurs fois sur **SET** pendant la session.

INTERROMPRE OU REPREDRE L'ENTRAÎNEMENT

Si vous avez besoin de faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur **-/SP**. Ne pas appuyer sur **MODE**, autrement les données d'entraînement seront perdues.



Pendant les longues pauses, la montre interrompra la connexion avec le périphérique. En reprenant l'entraînement, la montre effectuera une recherche de périphérique pendant quelques secondes si vous appuyez sur **SET**. Vous constaterez que les icônes de périphérique suivantes

( **SPEED**, ou ) clignotent et qu'il n'y a aucune valeur de pulsations cardiaques. Attendre que  **SPEED** ou  ne clignote plus et que les valeurs de pulsations cardiaques s'affichent. Vous pouvez maintenant reprendre l'entraînement en appuyant sur la touche **ST/LAP/+**.

ENREGISTRER LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

1. Appuyez sur **-/SP** pour arrêter le compteur de la montre. Ne pas appuyer sur **MODE**, autrement les données d'entraînement seront perdues.
2. Appuyez et maintenez la touche **-/SP** pour enregistrer et sortir.

DEPASSER LA LIMITE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Si pendant l'entraînement vous dépassez la limite supérieure ou inférieure de pulsations cardiaques, la montre émettra un avertissement sonore (bip) et visuel.



REMARQUE Cette fonction est uniquement disponible si vous vous entraînez avec un profil d'entraînement. Elle n'est pas disponible pour les entraînements paramétrés en sous-mode AUTO.

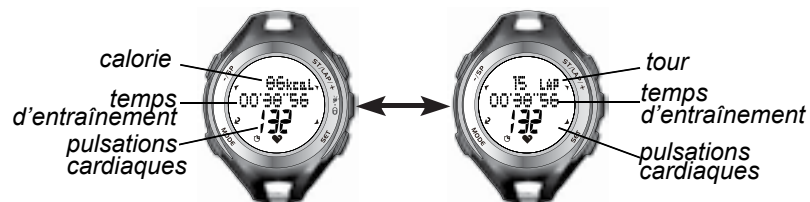
AFFICHER LES DONNÉES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez pendant l'entraînement afficher vos données soit par alternance automatique de l'affichage soit en appuyant plusieurs fois sur **SET** pour faire alterner les écrans.

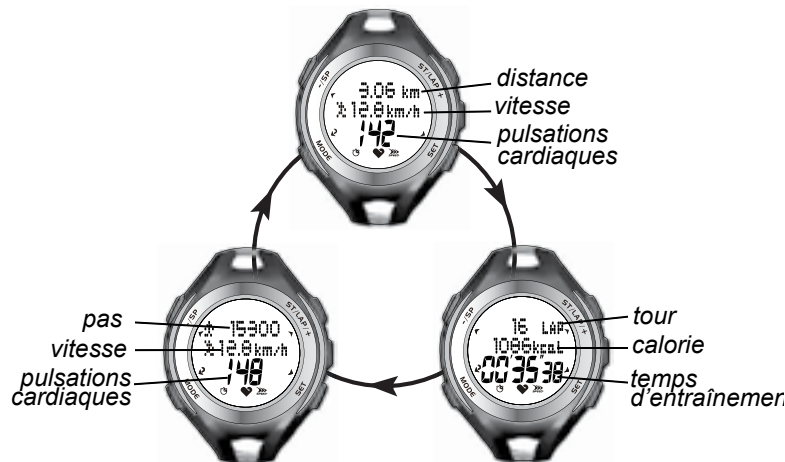
Données d'entraînement pour l'entraînement AUTO

L'illustration ci-dessous indique les données d'entraînement qui s'afficheront une fois le pairage avec différents périphériques établi.

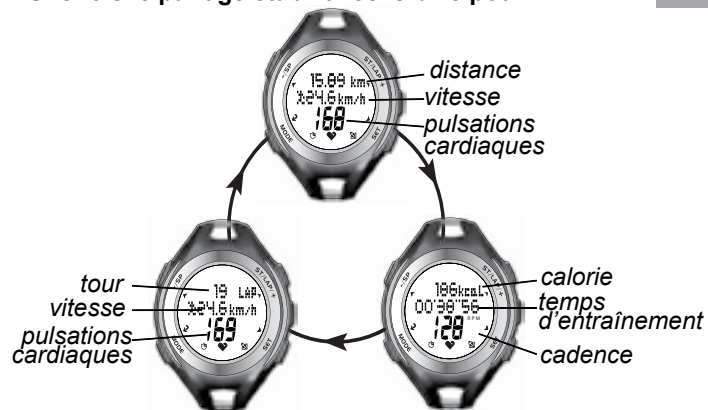
- Une fois le pairage établi avec la ceinture thoracique (sauf la bracelet pectoral SZ909)



- Une fois le pairage établi avec la ceinture thoracique et le foot pod (ou avec le bracelet pectoral SZ909 uniquement)



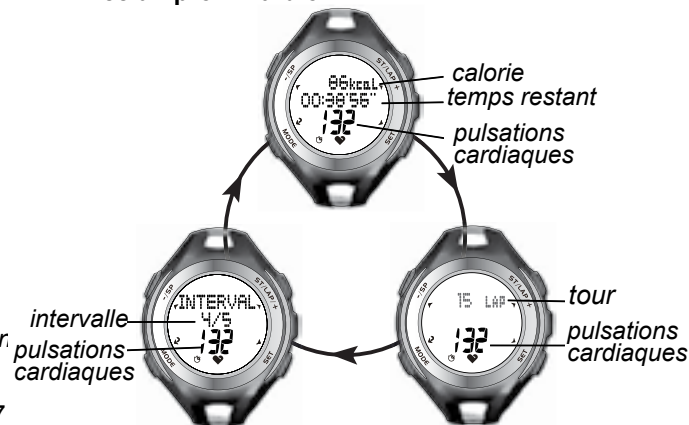
- Une fois le pairage établi avec le bike pod



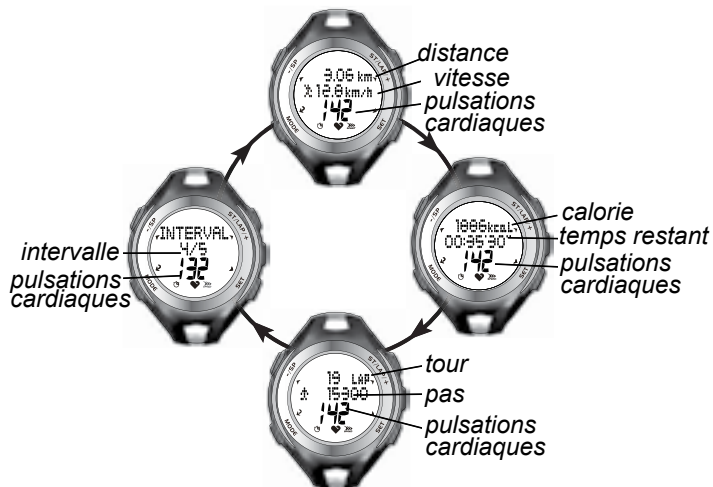
Données d'entraînement pour l'entraînement PROG

L'illustration ci-dessous indique les données d'entraînement qui s'afficheront si vous utilisez différents profils d'entraînement.

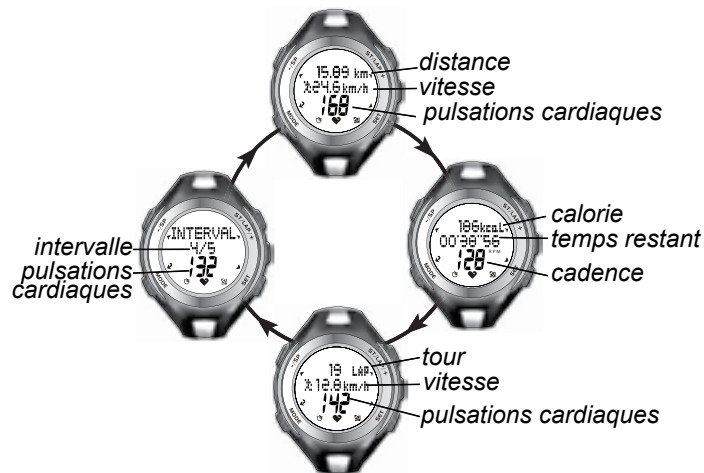
- Avec un profil Cardio



- Avec un profil Course



- Avec un profil Cyclisme



AFFICHER LE RELEVÉ D'ENTRAÎNEMENT

REMARQUE Le Mode mémoire ne s'affichera pas si aucun relevé d'entraînement n'est enregistré.

Afficher les relevés d'entraînement :

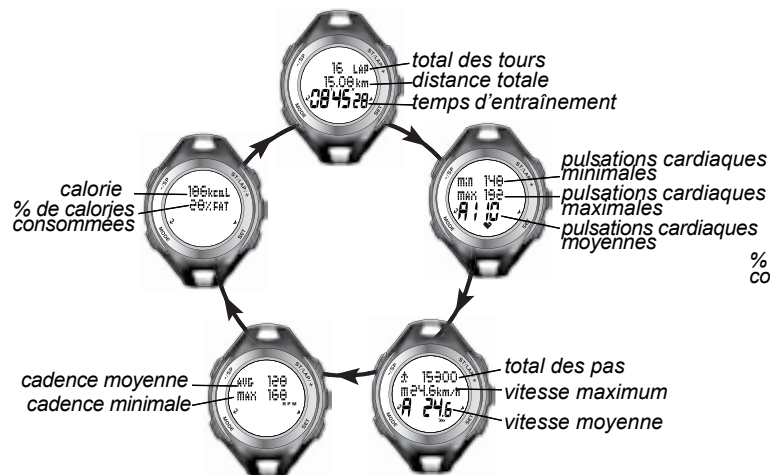
1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **MEM**. Votre montre affichera les différents relevés d'entraînement.
2. Appuyez sur **SET**.
3. Affichez les relevés d'entraînement en appuyant sur les différents boutons :
 - **ST/LAP/+** pour sélectionner l'option
 - **-/SP** pour sélectionner l'option
 - **SET** pour entrer dans la page Relevé récapitulatif ou Relevé des tours et pour afficher les différentes informations
 - **MODE** pour revenir à la page précédente

Chaque relevé d'entraînement peut inclure une page Relevé récapitulatif uniquement ou un Relevé récapitulatif et un Relevé des tours.

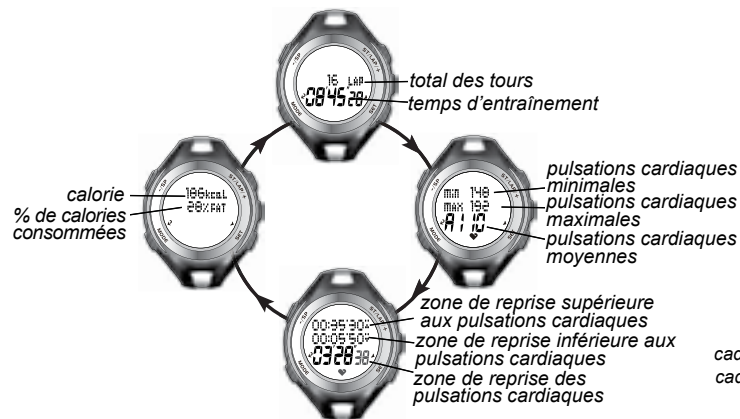
AFFICHER LE RELEVÉ D'ENTRAÎNEMENT DANS LA PAGE RELEVÉ RÉCAPITULATIF

L'illustration ci-dessous indique les relevés d'entraînement qui s'afficheront pour les différents profils. Appuyez sur **SET** pour alterner entre les écrans.

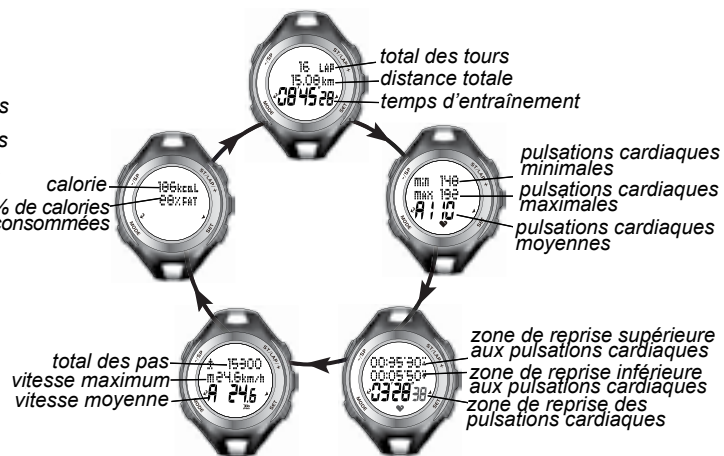
• Profil Auto



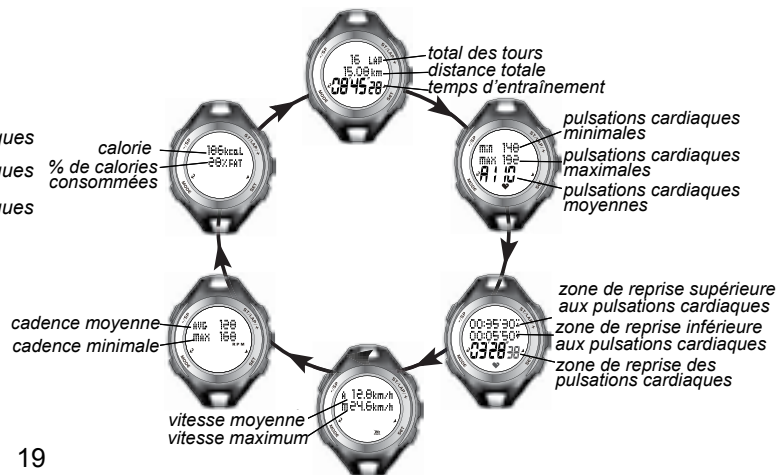
• Pour le profil cardio



• Profil Course



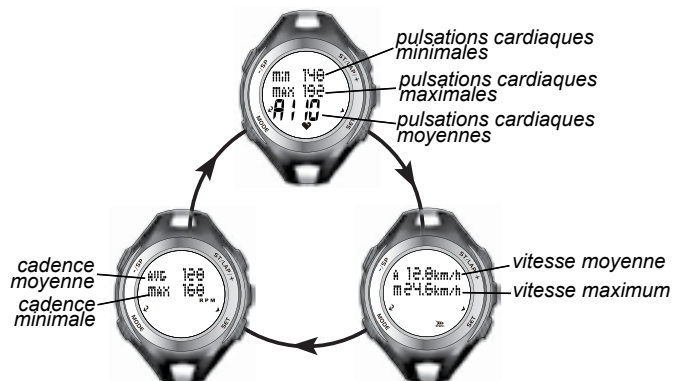
• Profil Cyclisme



AFFICHER LE RELEVÉ D'ENTRAÎNEMENT DANS LA PAGE RELEVÉ DES TOURS

L'illustration ci-dessous indique les relevés d'entraînement qui s'afficheront pour les différents profils. Appuyez sur **SET** pour alterner entre les écrans.

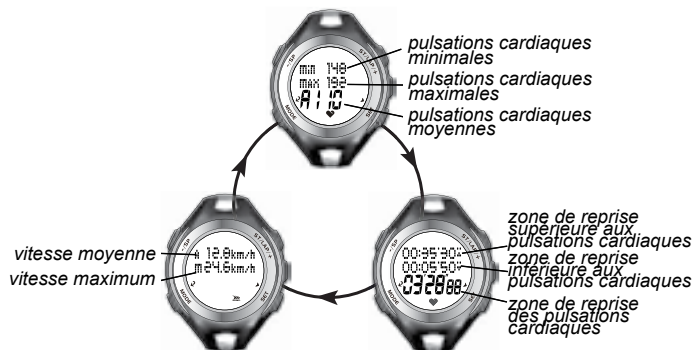
• Profil Auto



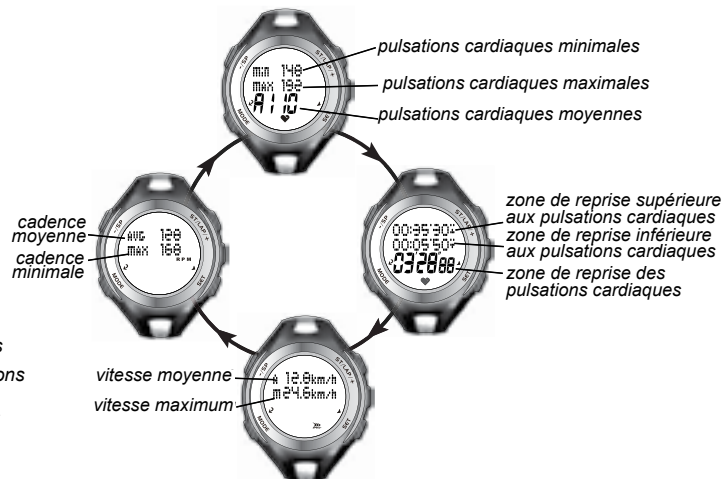
• Pour le profil cardio



• Profil Course



• Profil Cyclisme



SUPPRIMER LES RELEVÉS EN MÉMOIRE

Vous ne pouvez pas supprimer individuellement les relevés mais au contraire les supprimer tous.

1. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner **MEM**. Votre montre affichera les différents relevés d'entraînement.
2. Appuyez sur **ST/LAP/+**. La montre vous demandera si vous avez l'intention d'effacer la mémoire.
3. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que la montre affiche






INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE

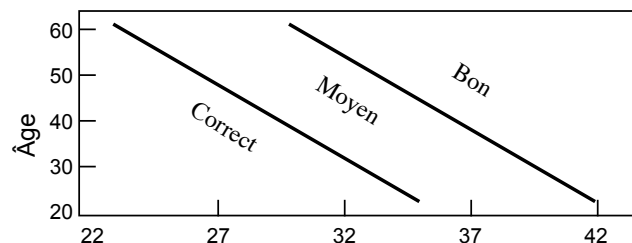
Votre montre génère un indice d'aptitude physique basé sur votre entraînement aérobic (courir 1 mile ou 1,60 km).

IMPORTANT Assurez-vous que la montre est connectée à la ceinture thoracique avant de procéder au test d'aptitude physique.

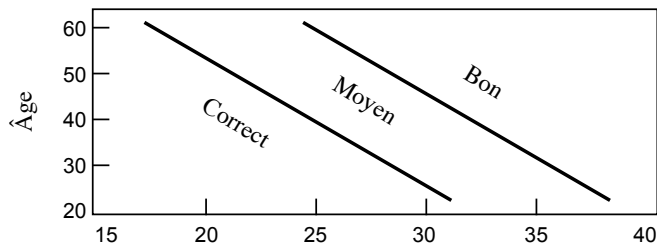
1. Appuyez sur **MODE** pour sélectionner **PEX**.

2. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** pour sélectionner "**FITNESS TEST**". (TEST D'APTITUDE PHYSIQUE)
3. Appuyez sur **SET**. La montre effectuera tout d'abord une recherche du périphérique, comme indiqué par les icônes clignotantes  et . Attendez que l'icône  s'arrête de clignoter. L'appareil vous demandera automatiquement de courir 1 mile.
4. Appuyez sur **SET** pour commencer à courir. Veillez à courir sur la distance sélectionnée, 1 mile, pour garantir l'exactitude des mesures. Alors que vous courez, la montre affiche le temps d'entraînement, la distance et les pulsations cardiaques.
5. Une fois la course achevée, la montre calculera automatiquement l'indice d'aptitude physique. Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Les graphiques ci-dessous fournissent des indications quant à la signification de l'indice d'aptitude physique.

INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR HOMME



INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR FEMME



AUTRE FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGE

ACTIVER LE RETRO-ECLAIRAGE

Appuyez sur / pendant 5 secondes, pour activer le rétro-éclairage.

REMARQUE La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si ou sont affichés.

VERROUILLAGE / DÉVERROUILLAGE DES TOUCHES

Appuyez et maintenez / pendant 2 secondes pour verrouiller ou déverrouiller les touches. indique que les touches sont verrouillées.

ACTIVER / DESACTIVER L'ALARME

1. En Mode Heure, appuyez sur **SET**.
2. Appuyez sur **ST/LAP/+** pour activer ou désactiver l'alarme. indique que l'alarme est activée.

3. Appuyez sur **MODE** ou **SET** pour sortir.

ETEINDRE L'ALARME

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme et pour la réactiver 24 heures plus tard.

OU

- Régler l'alarme sur Off.

ACTIVER / DÉSACTIVER LE BIP

En mode Heure, appuyez sur **ST/LAP/+**. indique que le bip est désactivé.

REEMPLACER LA PILE

Si la pile de votre montre ou du bracelet pectoral est faible, la montre affichera :

Pile de la montre faible

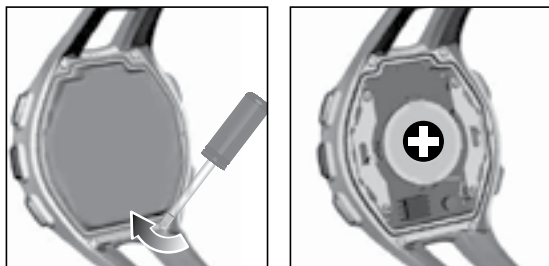


ou

Pile de la ceinture thoracique faible

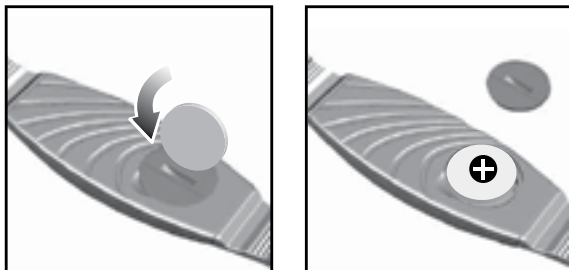


Remplacer la pile :



1. Utilisez un petit tournevis pour ouvrir le couvercle du compartiment de la pile.
2. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile au lithium CR2032, 3 V.
3. Remplacez le couvercle en le revissant.

Remplacer la pile de la ceinture thoracique :



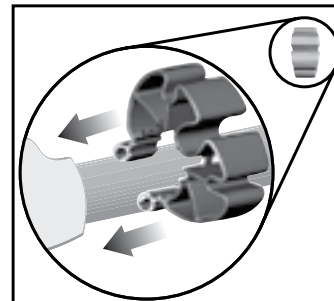
1. Utilisez une pièce de monnaie pour ouvrir le couvercle du compartiment de la pile, en tournant dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.
2. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile au

lithium CR2032, 3 V.

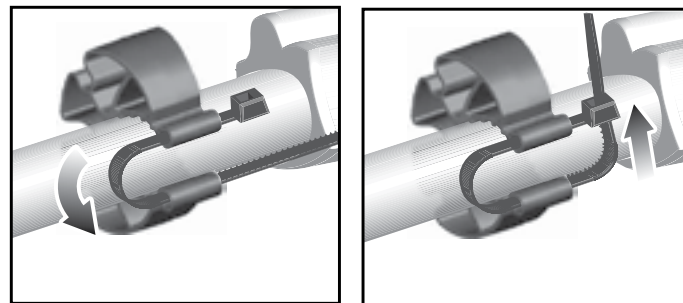
3. Refermez le couvercle en le revissant à l'aide de pièce de la monnaie.

INSTALLER UN SUPPORT POUR VÉLO

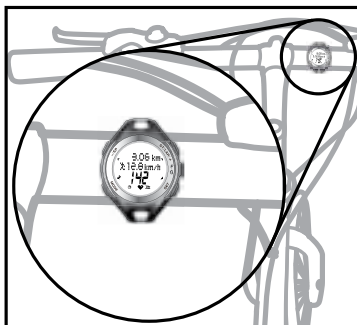
1. Fixer le support sur le vélo ou la machine d'entraînement.



2. Insérez le cordon de nylon pour sécuriser le support comme indiqué dans l'image ci-dessous.



3. Fixez la montre sur le support pour vélo.



RÉFÉRENCE UTILE

ZONE CIBLE

Afin de bénéficier de tous les avantages de votre programme d'exercice physique et pour entretenir votre forme, il est important de connaître :

- Votre rythme cardiaque maximum (RCM)
- Votre limite supérieure de pulsations cardiaques
- Votre limite inférieure de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous obtiendrez votre RCM en procédant à un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

La montre est préprogrammée avec 5 options de zone cible, chacune disposant de limite inférieure et supérieure de pulsations cardiaques comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

	Limite inférieure	Limite supérieure
Zone 1	50 % x RCM	60 % x RCM
Zone 2	60 % x RCM	70 % x RCM
Zone 3	70 % x RCM	80 % x RCM
Zone 4	80 % x RCM	90 % x RCM
Zone 5	90 % x RCM	100 % x RCM

La zone la plus courante est comprise entre 50 % et 80 % de votre rythme cardiaque maximum. C'est là que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, brûlerez les graisses et serez en meilleure forme.

50%

60%

70%

80%

90%

100%

Activité modérée

Gestion du poids

Zone aérobie

Zone limite d'anaérobie

Zone ligne rouge (capacité maximale)

Il y a trois catégories d'entraînement, telles que décrites ci-après :

CATEGORIE D'ENTRAÎNEMENT	% RCM	DESCRIPTION
Maintien de la forme	65-78 %	Niveau d'intensité d'entraînement le plus faible. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
Aérobic	65-85 %	Accroît la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Exercice d'anaérobie	78-90 %	Génère puissance et vitesse. Ce mode permet de travailler au-delà de la capacité du corps à consommer de l'oxygène, il permet de construire les muscles et ne peut durer trop longtemps.

Les limites inférieures et supérieures de pulsations cardiaques sont calculées en multipliant votre RCM

par les pourcentages des catégories d'entraînement sélectionnées.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Une limite supérieure de pulsations cardiaques de $[220 - 40 (\text{âge})] \times 78 \%$
- Une limite inférieure de pulsations cardiaques de $[220 - 40 (\text{âge})] \times 65 \%$

IMPORTANT Veillez toujours à vous échauffer avant l'exercice et à sélectionner la catégorie d'entraînement correspondant le mieux à votre 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 sa catégorie personnelle d'entraînement est une étape critique du processus et permet de disposer d'un programme d'exercice efficace et sans danger. 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.

DIAMÈTRE DE LA ROUE

Rapprochez les données ETRTO ou du diamètre de la roue indiquées sur la roue avec le paramètre de diamètre de la roue de la colonne de droite du tableau ci-dessous. Entrez le paramètre du diamètre de la roue approprié après avoir

effectué le pairage du bike pod.

ETRTO	Diamètre de la roue (pouces)	Paramètre du diamètre de la roue (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

REMARQUE Le diamètre de la roue indiqué dans ce tableau n'est qu'à titre indicatif et dépend du type de roue et de la pression d'air.

CONNEXION AU LOGICIEL D'APPLICATION POUR PC

Le logiciel d'application pour PC AD108 est un logiciel conçu pour les utilisateurs désireux de bénéficier de toutes les fonctionnalités de la montre SE833. Vous pouvez utiliser le logiciel pour charger et télécharger des données de/à la montre SE833 et pour organiser et afficher les données téléchargées sur votre ordinateur. Vous pouvez également grâce au logiciel créer ou modifier les paramètres de votre montre.

Les caractéristiques du logiciel sont les suivantes :

- Jusqu'à 50 comptes multi-utilisateurs
- 3 profils d'entraînement personnalisés à charger sur la montre
- Affichage des relevés d'entraînement dans une zone Récapitulatif et graphique
- Création et modification des données et paramètres de l'utilisateur

CONFIGURATION MINIMALE PC

Assurez-vous que votre PC dispose de la configuration suivante avant d'installer le logiciel :

- Système d'exploitation : Microsoft Windows 2000, XP SP2 ou Vista
- Processeur : Intel® Pentium® III 1 GHz ou plus rapide (minimum); Pentium 4 2 GHz ou plus rapide (recommandé)
- Mémoire RAM : 512 Mo (minimum); 1 Go (recommandé)
- Espace libre sur le disque dur : 512 Mo minimum
- Zone d'affichage à l'écran : 1 024 x 600 pixels

SYNCHRONISATION DE LA MONTRE SE833 AVEC LE LOGICIEL D'APPLICATION POUR PC

Vous pouvez charger les données du logiciel à la montre SE833 ou les télécharger de la montre SE833 au logiciel.

Données à charger du logiciel à la montre :

- Jusqu'à 3 profils d'entraînement personnalisés (les profils d'entraînement personnalisés seront ajoutés aux profils d'entraînement par défaut de la montre)
- Les nouvelles données de l'utilisateur ou les données modifiées, ou les réglages du périphérique (une fois chargés, les données de l'utilisateur actuelles et les réglages du périphérique de la montre seront remplacés)


Données à télécharger de la montre au logiciel :

- Tous les relevés d'entraînement (les relevés d'entraînement seront enregistrés et ajoutés au logiciel)
- Les nouvelles données de l'utilisateur ou les données modifiées, ou les réglages du périphérique (une fois téléchargés, les données de l'utilisateur actuelles et les réglages du périphérique du logiciel seront remplacés)


REMARQUE Pour de plus amples informations sur les données en cours de chargement ou de téléchargement, veuillez vous reporter à « **DONNEES CHARGEABLES ET TELECHARGEABLES** » du **Guide de l'utilisateur du logiciel d'application pour PC** disponible sur le CD-ROM.

Synchroniser la montre avec le logiciel :

Sur le PC

1. Branchez la clé USB.
2. Démarrez le logiciel en cliquant deux fois sur .
3. Cliquez sur **Synchro** de la page du logiciel.

Sur la montre

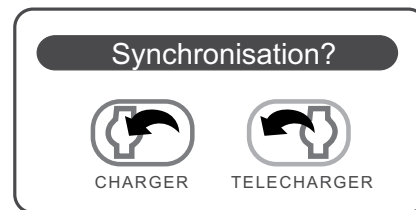
4. Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour sélectionner .





5. L'écran s'affichera. Appuyez sur **SET** pour commencer la synchronisation.

Sur le PC

6. La boîte de dialogue ci-dessous s'affichera.



- Pour charger les données du logiciel à la montre SE833, cliquez sur .
- Pour télécharger les données de la montre SE833 au logiciel, cliquez sur .
- Appuyez sur **Esc.** pour sortir.

REMARQUE Vous ne pouvez pas annuler une synchronisation en cours.

Sur la montre

7. Si la synchronisation est effectuée avec succès, la



montre affichera

. Si la synchronisation



échoue, la montre affichera

. Appuyez plusieurs fois sur **ST/LAP/+** puis sur **SET** pour réessayer ou sur **MODE** pour sortir.

REMARQUE Pour de plus amples informations sur les fonctions et l'interface du logiciel, veuillez vous reporter au **Guide de l'utilisateur du logiciel d'application pour PC** disponible sur le CD-ROM.

RESISTANCE A L'EAU

Élément	Résistance à l'eau
Montre SE833	<p>50 mètres (164 pieds)</p> <p>Vous pouvez utiliser la montre pour nager ou pour d'autres activités sportives (comme le surf) mais en aucun cas pour faire de la plongée libre ou en eau profonde.</p> <p>REMARQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
Bracelet pectoral SZ909	<p>10 mètres (32,8 pieds)</p> <p>Nous ne recommandons pas le port du bracelet pectoral en nageant.</p>
Clé USB AD112	Non

REMARQUE Même si la montre SE833 et le bracelet pectoral SZ909 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 thoracique sera donc impossible.

CARACTERISTIQUES

HORLOGE

Format de l'heure	Format 12 / 24 heures affichage heure/minute / seconde
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ
Année	2009 – 2058
Alarme	Alarme avec paramétrage quotidien, jour de semaine et week-end

ENTRAINEMENT

Plage d'entraînement	00 : 00 : 00 à 99 : 59 : 59
Plage de réinitialisation du temps	00 : 00 : 00 à 99 : 59 : 59
Plage d'échauffement	00 : 00 : 00 à 00 : 15 : 00
Plage temps de récupération	0 à 5 minutes
Zone de pulsations cardiaques cible	Zone 1 à 5
Limite inférieure de pulsations cardiaques	30 à 220 battements par minute
Limite supérieure de pulsations cardiaques	80 à 240 pulsations par minute
Etendue de mesure de la distance	0 à 60,99 unités (en km ou en miles)
Etendue de mesure des pas	0 à 999999
Pas maximum	99
Gamme de mesure de la cadence	1 à 1 999 rpm

Nombre d'entraînements par intervalle	2 à 5
Echelle de calories	0 à 9 999 Kcal
Proportion de consommation de calories	0 à 100 %
Etendue de l'indice d'aptitude physique	1 à 99

ALIMENTATION

Montre	1 pile au lithium CR2032 3V
Bracelet pectoral SZ909	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 le bracelet pectoral SZ909 5° C à 40° C (41° F à 104° F)
Température de rangement	Pour la montre et le bracelet pectoral SZ909 - 20 °C à 60 °C (-40°F à 140°F)

PRECAUTIONS

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 :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de

nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et bracelet avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.

- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet pectoral.
- 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.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région pectorale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des

dispositifs de contrôle des autres équipements.

- 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 fabricant.

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 - DECLARATION DE CONFORMITE

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardiofréquencemètre avec calcul de la vitesse et de la distance et connexion PC (Modèle:SE833) est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



PAYS CONCERNÉS RTT&E

Tous les pays Européens, la Suisse 
et la Norvège 

AVIS FCC (ETATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA)

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes: (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

AVERTISSEMENT Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

**Cardiofrequenzimetro con misurazione di velocità e
distanza e possibilità di collegamento al computer**

MODELLO: SE833

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Introduzione	2
Contenuto della confezione	2
Pulsanti	2
Dettagli display	3
Avvio dell'orologio (la prima volta)	3
Configurazione dell'orologio	3
Configurazione del profilo utente	4
Configurazione dell'orologio	5
Configurazione del profilo di allenamento	5
Come indossare la fascia toracica	8
Sincronizzazione dei dispositivi	9
Sincronizzazione con la fascia toracica SZ909 (o con altre fasce toraciche compatibili ANT)	10
Sincronizzazione con Foot Pod / Bike Pod compatibili ANT	10
Impostazione delle dimensioni della ruota (per il Bike Pod)	11
Rimozione del dispositivo sincronizzato	11
Calibratura del dispositivo sincronizzato	11
Calibratura mediante corsa o camminata	12
Calibratura mediante inserimento manuale del parametro	13
Esecuzione dell'allenamento	13
Memoria disponibile per l'allenamento	14
Ricerca dei dispositivi prima dell'allenamento	15

Visualizzazione alternata automatica dei dati durante l'allenamento	16
Intervallo e ripresa dell'allenamento	16
Salvataggio dei dati dell'allenamento	16
Superamento del limite di frequenza cardiaca	16
Visualizzazione dei dati durante l'allenamento	16

Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento

Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento nella Pagina riepilogativa delle rilevazioni	19
Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento nella Pagina delle rilevazioni dei giri	20
Eliminazione di tutte le memorie	21

Conoscere il proprio indice di allenamento

Altre operazioni e impostazioni

Attivazione della retroilluminazione	22
Blocco / sblocco dei tasti	22
Attivazione / disattivazione della sveglia	22
Silenziamento della sveglia	23
Attivazione / disattivazione del segnale acustico	23
Sostituzione della batteria	23
Installazione del supporto per bicicletta	24

Riferimenti utili

Zona target	24
Dimensioni della ruota	26

Collegamento con il software per computer

Requisiti del computer	27
Sincronizzazione dell'orologio SE833 con il software	27

Resistenza all'acqua

Specifiche tecniche

Precauzioni

Informazioni su Oregon Scientific

Dichiarazione di conformità UE

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il Cardiorespolimetro con misurazione di velocità, distanza e possibilità di collegamento al computer (SE833) di Oregon Scientific™. Oltre ad essere un cardiorespolimetro dalle funzionalità avanzate, quest'orologio è anche progettato per essere compatibile con il computer, al fine di consentire agli utenti di memorizzare i dati dell'allenamento per l'analisi e la gestione dello stesso. Altre funzioni, come la misurazione di velocità e distanza, il timer con i giri e i profili dell'allenamento sono a disposizione degli utenti per ottimizzarne l'allenamento. In questo orologio, il sistema Sports System ANT 2.4 GHz viene usato per realizzare trasmissioni affidabili con altri dispositivi come la fascia toracica, il foot pod o il bike pod.

IMPORTANTE Questo orologio è per uso unicamente sportivo e non è da intendersi come sostitutivo di dispositivi medici.

Nota sul brevetto: questo prodotto è protetto dal Brevetto Statunitense num. 7.237.446 (brevetto europeo in corso).

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

La confezione comprende:

- 1 orologio SE833
- 1 fascia toracica SZ909
- 1 dongle USB AD112
- 1 CD con il software applicativo AD108
- 1 supporto per bicicletta (con 2 fascette di nylon)

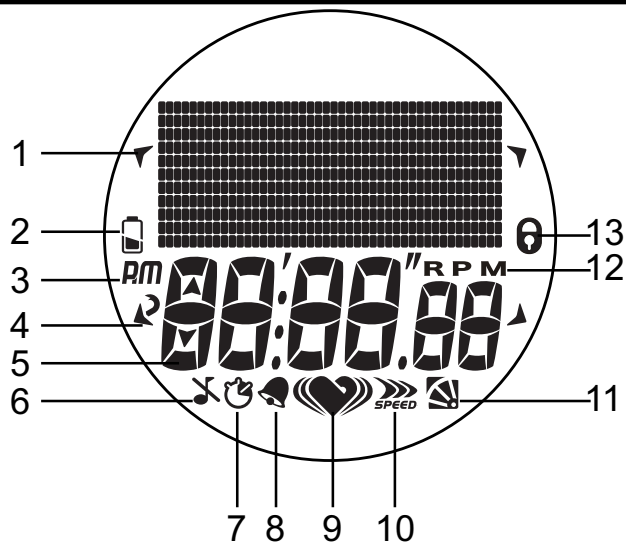
- 2 batterie al litio CR2032 da 3V (già inserite nell'orologio e nella fascia toracica)

PULSANTI



1. **- / SP** : consente di alternare le opzioni, di diminuire il valore e di mettere in pausa/interrompere l'allenamento
2. **MODE** : consente di alternare le modalità e di tornare alla pagina precedente
3. **SET** : consente di confermare le impostazioni e di attivare/disattivare la sveglia in Modalità Ora
4. **☀ / ⌚** : consente di attivare la retroilluminazione e di bloccare / sbloccare i tasti
5. **ST / LAP / +** : consente di alternare le opzioni, di aumentare il valore e di silenziare/disattivare il silenziamento dei tasti in Modalità Ora

DETTAGLI DISPLAY



1. ▲ : indicatore del tasto da premere
2. 🔋 o 🔋 : indica che la batteria è in esaurimento o esaurita
3. **AM / PM**: orologio in formato 12 ore
4. ▲ : premere per uscire
5. ▼ : indica su / giù o il limite superiore / inferiore
6. 🔊 : indica che il segnale acustico è disattivato
7. 🕒 : indica che è attivo il timer dell'allenamento
8. 🛖 : indica che la sveglia è attiva

9. ❤️ : indica che viene ricevuto il segnale della frequenza cardiaca o che è avvenuta la sincronizzazione con la fascia toracica
10. 🏃 : indica che viene ricevuto il segnale di velocità e distanza o che è avvenuta la sincronizzazione con il foot pod
11. 🚲 : indica che viene ricevuto il segnale della bicicletta e della cadenza o che è avvenuta la sincronizzazione con il bike pod
12. **RPM**: giri al minuto (unità della cadenza)
13. 🔒 : indica che il blocco dei tasti è attivo

AVVIO DELL'OROLOGIO (LA PRIMA VOLTA)

Dopo aver tolto l'orologio dalla confezione, attivarlo tenendo premuto **MODE** finché non si accende il display. L'orologio chiederà di configurare il profilo utente.

CONFIGURAZIONE DELL'OROLOGIO

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

NOTA Quando l'orologio rimane inattivo per 30 secondi durante la configurazione, questa verrà abbandonata automaticamente.

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 di impostazione:

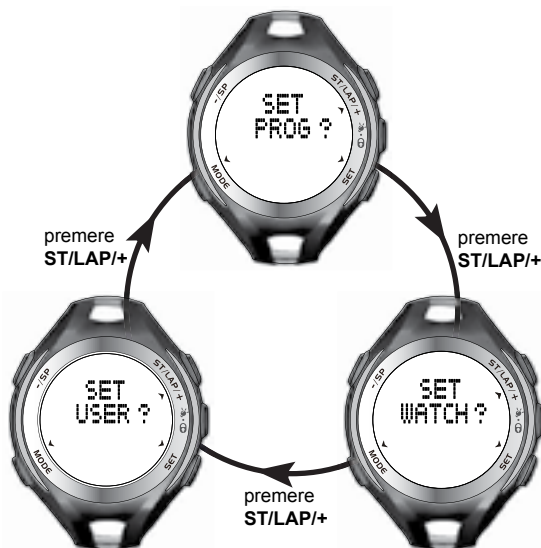
1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **SET**.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**SET USER**".
3. Premere **SET** per accedere alle opzioni di configurazione del profilo utente.
4. Premere **ST/LAP/+** per selezionare l'opzione, quindi premere **SET** per confermare.
5. Continuare a configurare il proprio profilo utente nel seguente ordine: anno di nascita, mese di nascita, giorno di nascita, unità di misura del peso e valore del peso, premendo i seguenti pulsanti:
 - **ST/LAP/+** per aumentare il valore o selezionare l'opzione

- **-/SP** per diminuire il valore
- **SET** per confermare l'opzione selezionata

6. Dopo aver configurato il proprio profilo utente, apparirà la schermata qui sotto.



7. È possibile continuare a configurare altri profili (quelli dell'orologio o dell'allenamento) premendo ripetutamente **ST/LAP/+**.



IMPORTANTE Azzerare il profilo utente se l'orologio verrà usato da un'altra persona.

CONFIGURAZIONE DELL' OROLOGIO

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **SET**.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**SET WATCH**".
3. Premere **SET** per accedere alle opzioni di configurazione del profilo dell'orologio.
4. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** o **-SP** per selezionare l'opzione da impostare: impostazione della sveglia,

impostazione dell'ora, impostazione della data, impostazione dell'unità, impostazione di segnali di allerta* impostazione della visualizzazione**.

5. Premere **SET** e cominciare a impostare l'opzione selezionata premendo i seguenti pulsanti:

- **ST/LAP/+** per aumentare il valore o selezionare l'opzione
- **-SP** per diminuire il valore
- **SET** per confermare l'opzione selezionata

* Durante l'allenamento, quando la frequenza cardiaca è fuori dalla zona target, l'orologio invia segnali di allerta visivi e sonori. È possibile attivare/disattivare l'avviso sonoro con l'opzione "**SET ALERT**". Per i dettagli della zona target, si veda il paragrafo "**ZONA TARGET**" di questo manuale.

** Durante l'allenamento, l'orologio alternerà la visualizzazione delle informazioni dell'allenamento. È possibile attivare/disattivare la visualizzazione alternata con l'opzione "**SET VIEW**".

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO DI ALLENAMENTO

IMPORTANTE Azzerare il profilo dell'allenamento se l'orologio verrà usato da un'altra persona.

È possibile impostare nell'orologio profili di allenamento predefiniti oppure caricare profili personalizzati mediante il software in dotazione.

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO DI ALLENAMENTO NELL'OROLOGIO

È possibile impostare nell'orologio 3 profili di allenamento predefiniti (Cardio, Corsa, Ciclismo).

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **SET**.
2. In "**SET PROG**", premere **SET** per accedere alle opzioni di allenamento.
3. Premere **ST/LAP/+** o **-/SP** per selezionare l'allenamento da impostare: impostazione cardio, impostazione corsa, impostazione ciclismo.
4. Premere **SET** per confermare la scelta, quindi continuare impostando il profilo* dell'allenamento selezionato premendo i seguenti pulsanti:
 - **ST/LAP/+** per aumentare il valore o selezionare l'opzione
 - **-/SP** per diminuire il valore
 - **SET** per confermare l'opzione selezionata

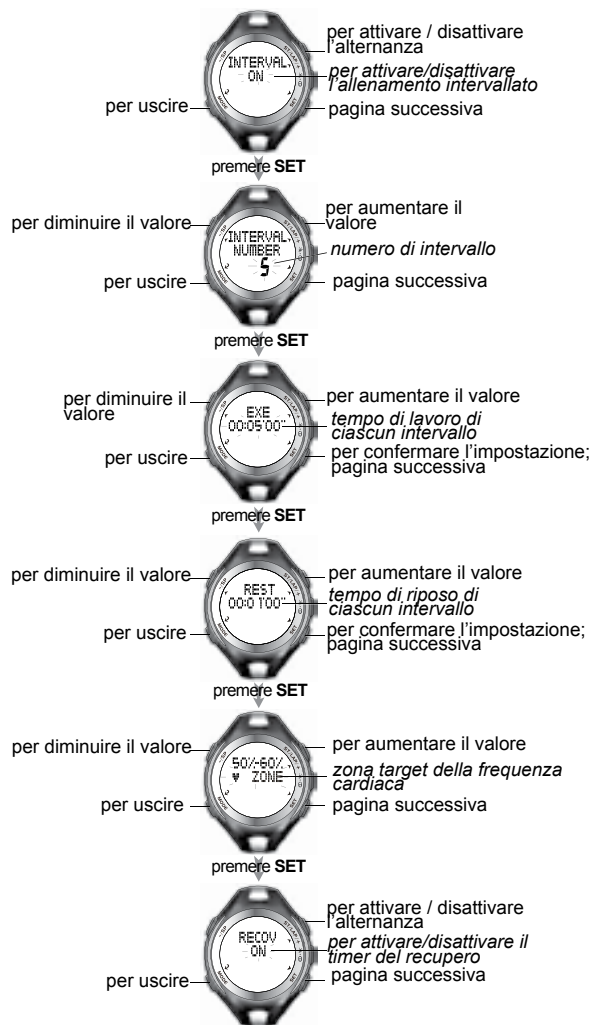
* La sequenza delle impostazioni del profilo è la seguente:

1. Tempo di riscaldamento



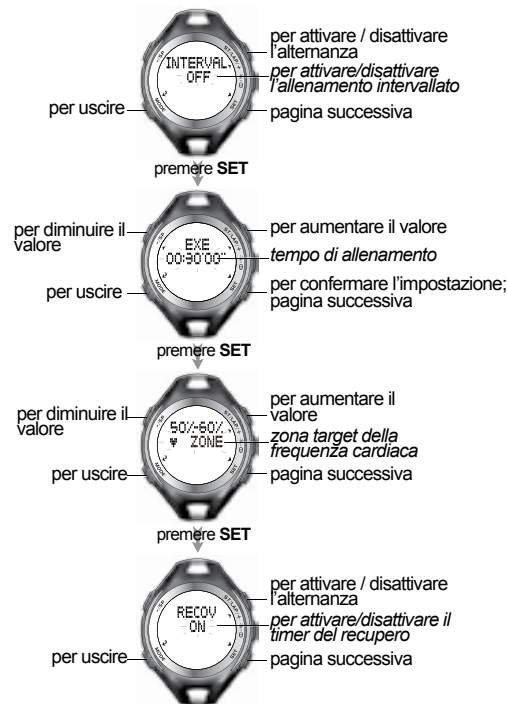
2. Attivazione/disattivazione dell'allenamento intervallato

- 2a Se si attiva l'allenamento intervallato, occorre impostare:
- ❖ Numero di intervallo (2-5)
 - ❖ Tempo di lavoro di ciascun intervallo
 - ❖ Tempo di riposo di ciascun intervallo
 - ❖ Zona target della frequenza cardiaca (1-5)
[per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**ZONA TARGET**" di questo manuale]
 - ❖ Attivazione/disattivazione timer del recupero



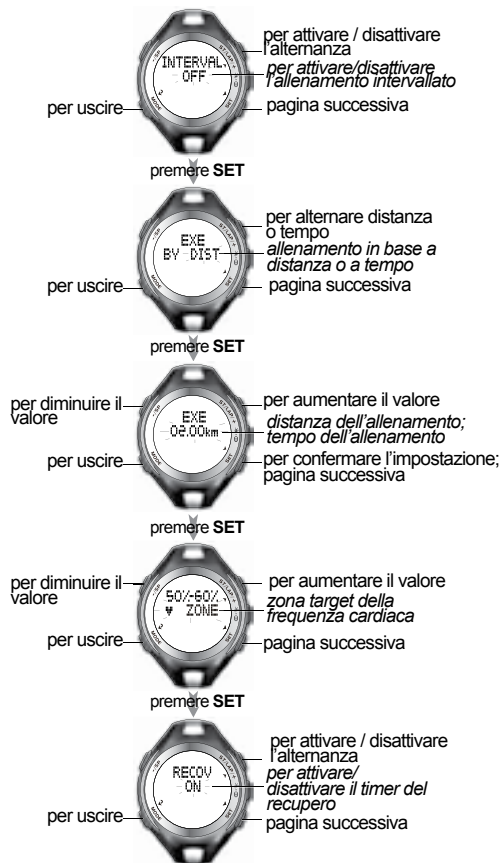
2b Se si disattiva l'allenamento intervallato, occorre impostare (solo per l'impostazione Cardio):

- ❖ Tempo di allenamento
- ❖ Zona target della frequenza cardiaca (1-5) [per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **"ZONA TARGET"** di questo manuale]
- ❖ Attivazione/disattivazione timer del recupero



2c Se si disattiva l'allenamento intervallato, occorre impostare (solo per l'impostazione Corsa e Ciclismo):

- ❖ Allenamento in base a distanza o a tempo
- ❖ Distanza o tempo dell'allenamento
- ❖ Zona target della frequenza cardiaca (1-5) [per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **“ZONA TARGET”** di questo manuale]
- ❖ Attivazione/disattivazione timer del recupero



UPLOAD DI UN PROFILO DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO DAL SOFTWARE APPLICATIVO PER COMPUTER

È possibile caricare sull'orologio fino a 3 profili di allenamento mediante il software in dotazione e l'opzione di personalizzazione. Le impostazioni dei profili di allenamento caricati non si possono modificare attraverso l'orologio, ma solo tramite il software.

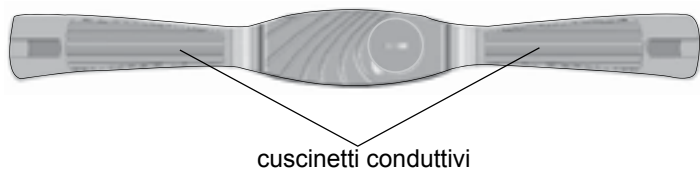
Per maggiori dettagli sull'upload dei profili di allenamento personalizzati dal software sull'orologio, si veda il paragrafo **“SINCRONIZZAZIONE DELL'OROLOGIO SE833 CON IL SOFTWARE”** di questo manuale.

Per maggiori dettagli sulla modifica dei profili di allenamento personalizzati nel software, si veda il paragrafo **“CREAZIONE O MODIFICA DEL PROFILO UTENTE / DELLE IMPOSTAZIONI DEL DISPOSITIVO”** nella Guida per l'utente al software applicativo per computer contenuta nel CD-ROM.

NOTA Se non viene caricato nessun profilo di allenamento personalizzato dal software sull'orologio, quest'ultimo visualizzerà unicamente i profili personalizzati predefiniti.

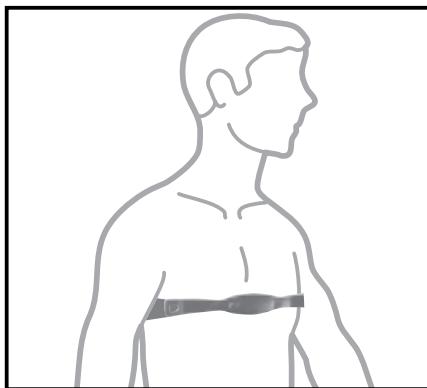
COME INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

1. Inumidire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.



cuscinetti conduttivi

2. Stringere la fascia sul torace. Per garantire un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a quando la stessa non si sistema saldamente sotto i pettorali.



SUGGERIMENTI

- La posizione della fascia ne determina la prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare le aree particolarmente villose.
- In climi secchi e freddi, possono essere necessari diversi minuti perché la fascia funzioni in maniera regolare. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni

minuti di allenamento.

- 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.

SINCRONIZZAZIONE DEI DISPOSITIVI

IMPORTANTE Per garantire calcoli precisi durante l'allenamento, sincronizzare l'orologio con la fascia toracica SZ909. Questa fascia toracica consente di sincronizzare sia la funzione della frequenza cardiaca, sia quella del foot pod.

L'orologio può anche essere sincronizzato con altre fasce toraciche e dispositivi come il foot pod e il bike pod che usano il sistema Sports System ANT. Tuttavia, altre fasce toraciche possono consentire solamente la rilevazione della frequenza cardiaca.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **WDEV**. L'orologio visualizzerà quanti e quali dispositivi sono sincronizzati (se ve ne sono). Se non è accoppiato nessun dispositivo,

l'orologio visualizzerà la scritta **"0 DEVICE PAIRED"**.

2. Premere **SET** per accedere a **"PAIR DEVICE"**. Premere **SET** per avviare la sincronizzazione.

SINCRONIZZAZIONE CON LA FASCIA TORACICA SZ909 (O CON ALTRE FASCE TORACICHE COMPATIBILI ANT)

I modi per sincronizzare orologio e fascia toracica sono due:

- Stringere la fascia sul torace e attendere che l'orologio indichi



(solo con il modello SZ909)

- Oppure:
 - a) Tenere ben salda la fascia toracica toccando con i pollici i cuscinetti conduttivi che normalmente vanno a contatto con il petto.
 - b) Strofinare avanti e indietro con i pollici i cuscinetti conduttivi finché l'orologio non visualizza le schermate qui sopra.

NOTA Solo con la fascia toracica SZ909 è possibile accoppiare sia la fascia stessa, sia il foot pod. Se si esegue l'accoppiamento con un'altra fascia toracica compatibile ANT, può essere rilevata solo quest'ultima.

NOTA Per la fascia toracica SZ909, la sincronizzazione viene considerato riuscito solo quando vengono rilevati sia questa, sia il foot pod.

SINCRONIZZAZIONE CON FOOT POD / BIKE POD COMPATIBILI ANT

È possibile acquistare il foot pod e il bike pod separatamente per sincronizzarli con il proprio orologio, purché siano entrambi compatibili ANT. Per informazioni sulla sincronizzazione, si vedano le Guide per l'utente.

- Quando il foot pod viene sincronizzato con successo, l'orologio indicherà



- Quando il bike pod viene sincronizzato con successo, l'orologio indicherà



NOTA Se la sincronizzazione è debole o instabile:

- Ridurre la distanza tra il dispositivo e l'orologio.
- Regolare la posizione del dispositivo.
- Controllare le batterie. Se necessario, procedere alla loro sostituzione.

NOTA Se l'orologio è già sincronizzato con la fascia toracica SZ909 e si desidera sincronizzarlo con un'altra fascia, è necessario eliminare la fascia SZ909 prima di procedere con una nuova sincronizzazione. Lo stesso principio vale per bike pod e foot pod.

IMPOSTAZIONE DELLE DIMENSIONI DELLA RUOTA (PER IL BIKE POD)

L'orologio non visualizzerà la scritta "**WHEEL SIZE**" se non viene accoppiato nessun bike pod. Per maggiori dettagli sulle dimensioni della ruota, si veda il paragrafo "**DIMENSIONI DELLA RUOTA**" di questo manuale.

Se l'orologio viene accoppiato con il bike pod, verrà chiesto di inserire i valori relativi alle dimensioni della ruota.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **NDEV**.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**WHEEL SIZE**".
4. Premere **SET**.
5. Inserire le dimensioni della ruota della bicicletta premendo **ST/LAP/+** per aumentare i valori o **-SP** per diminuirli.
6. Premere **SET** per confermare.

RIMOZIONE DEL DISPOSITIVO SINCRONIZZATO

Se non è accoppiato nessun dispositivo, l'orologio visualizzerà la scritta "**0 DEVICE PAIRED**".

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **NDEV**.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**DEVICE REMOVE**".
4. Premere **SET**.
5. Premere **ST/LAP/+** per selezionare il dispositivo da eliminare.
6. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.

CALIBRATURA DEL DISPOSITIVO SINCRONIZZATO




Se non è accoppiato nessun dispositivo, l'orologio non

visualizzerà la scritta "**CAL DEVICE**".

È possibile calibrare il dispositivo mediante corsa, camminata o con l'inserimento del parametro. Il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante corsa o camminata.

Se si desidera calibrare il dispositivo subito dopo la sincronizzazione passare direttamente al punto 4. In alternativa, cominciare dall'inizio.

CALIBRATURA MEDIANTE CORSA O CAMMINATA

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **MODEV**.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**CAL DEVICE**".
4. Premere **SET**.
5. Premere **ST/LAP/+** per selezionare "**CAL BY RUN**" o "**CAL BY WALK**".
6. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.
7. L'orologio eseguirà prima la ricerca di eventuali dispositivi, come indicato dalle icone lampeggianti  e . Attendere che l'icona  smetta di lampeggiare, quindi premere **SET** per avviare la calibratura.
8. Coprire tutta la distanza selezionata per la calibratura camminando o correndo.

✱ Se la calibratura avviene con successo, sull'orologio vengono visualizzate le seguenti informazioni:



parametro Corsa

oppure



parametro Camminata

NOTA Il parametro Corsa e il parametro Camminata sono i valori da inserire quando si esegue la calibratura manuale del parametro.

✱ Se la calibratura non riesce, l'orologio apparirà come segue



NOTA La fascia toracica SZ909 deve essere calibrata correndo e camminando.

CALIBRATURA MEDIANTE L'INSERIMENTO MANUALE DEI PARAMETRI

È possibile conoscere il proprio parametro solo se si è già eseguita in precedenza la calibratura mediante corsa o camminata. Ciò è dovuto al fatto che il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante corsa o camminata. Inserendo manualmente il parametro, si risparmierà il tempo di una nuova calibratura mediante corsa o camminata.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **WDEV**.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**CAL DEVICE**".
4. Premere **SET**.
5. Premere **ST/LAP/+** per selezionare "**PARA INPUT**".
6. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.
7. Inserire il parametro della Camminata premendo **ST/LAP/+** per aumentare i valori o **-SP** per diminuirli. Il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante camminata.
8. Premere **SET** per confermare.
9. Inserire il parametro della Corsa premendo **ST/LAP/+** per aumentare i valori o **-SP** per diminuirli. Il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante corsa.
10. Premere **SET** per confermare.

ESECUZIONE DELL'ALLENAMENTO

IMPORTANTE Per garantire calcoli precisi durante l'allenamento, sincronizzare l'orologio con la fascia toracica SZ909 o con altri dispositivi come il bike pod. Se non viene accoppiata, la fascia toracica riceve unicamente il segnale della frequenza cardiaca.

Le opzioni di allenamento sono due: AUTO e PROG.

- AUTO si riferisce all'esecuzione dell'allenamento senza ricorrere al profilo configurato di allenamento.
- PROG si riferisce all'esecuzione dell'allenamento ricorrendo al profilo configurato di allenamento (si veda il paragrafo "**CONFIGURAZIONE DEL PROFILO DI ALLENAMENTO**" di questo manuale).

Esecuzione dell'allenamento:

1. Premere **MODE** per selezionare **EXE**.
 - Per allenarsi senza il profilo di allenamento, selezionare



- Per allenarsi con il profilo di allenamento, premere **ST/LAP/+** per selezionare



Premere **SET**, quindi premere **-/SP** o **ST/LAP/+** per selezionare il profilo di allenamento da usare.

NOTA La memoria disponibile per i giri si riferisce alla memoria disponibile per i giri di allenamento. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **“MEMORIA DISPONIBILE PER L’ALLENAMENTO”**.

2. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.
3. Attendere che l'orologio avvii la ricerca del dispositivo prima di premere **SET** per cominciare l'allenamento. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **“RICERCA DEI DISPOSITIVI PRIMA DELL’ALLENAMENTO”**.
4. Durante l'allenamento, è possibile visualizzarne i dati premendo ripetutamente **SET** o mediante l'alternanza automatica. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **“VISUALIZZAZIONE ALTERNATA AUTOMATICA DEI DATI DURANTE L’ALLENAMENTO”**. Per sapere quali sono i dati visualizzati, si veda il paragrafo **“VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE L’ALLENAMENTO”**.

5. Se si necessita di una pausa durante l'allenamento, premere **-/SP**. Per riprenderlo, premere **ST/LAP/+**. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **“PAUSA E RIPRESA DELL’ALLENAMENTO”**.
6. Una volta terminato l'allenamento, è possibile salvare i dati dello stesso. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **“SALVATAGGIO DEI DATI DELL’ALLENAMENTO”**.

MEMORIA DISPONIBILE PER L’ALLENAMENTO

L'orologio deve avere una memoria disponibile per consentire l'allenamento. Se si desidera allenarsi ma non c'è memoria disponibile per i giri, l'orologio chiederà di sovrascrivere quella presente prima di cominciare.

Quando la memoria disponibile per i giri è esaurita, appariranno le schermate **AUTO** e **PROG**



e l'orologio visualizzerà le schermate qui sotto se si preme **SET** per allenarsi. Non è possibile cominciare ad allenarsi a meno di non sovrascrivere i giri memorizzati in precedenza.





Premere **SET** per sovrascrivere i giri memorizzati in precedenza. Dopo la sovrascrittura, la memoria ritornerà disponibile e le schermate indicheranno



RICERCA DEI DISPOSITIVI PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Prima di cominciare l'allenamento, attendere che l'orologio avvii la ricerca dei dispositivi. Ciò ha lo scopo di garantire la ricezione di informazioni complete (come giri, calorie, frequenza cardiaca, distanza, passi, velocità e cadenza) durante l'allenamento. Infatti, se si comincia l'allenamento senza aver avviato la ricerca dei dispositivi, si riceveranno


soltanto le rilevazioni della frequenza cardiaca.

Quando ci si trova nella schermata qui sotto, l'icona del dispositivo (♥, **SPEED**, o ) lampeggerà e non verranno rilevati i valori della frequenza cardiaca. Attendere che l'icona **SPEED**  smetta di lampeggiare e che appaiano i valori della frequenza cardiaca. Quindi, si può cominciare l'allenamento premendo **SET**.



VISUALIZZAZIONE ALTERNATA AUTOMATICA DEI DATI DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, se si desidera che l'orologio alterni automaticamente i dati dell'allenamento, accedere alla Modalità Impostazioni e configurare l'opzione corrispondente.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare  **SET**.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "SET

WATCH”.

3. Premere **SET**.
4. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** o **-/SP** per selezionare “**SET VIEW**”.
5. Premere **SET**.
6. Premere **ST/LAP/+** per selezionare “**TOGGLE ON**”.
7. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.





NOTA Anche se non sono state impostate le opzioni di cui sopra, è possibile vedere i dati del proprio allenamento premendo ripetutamente **SET** durante lo stesso.

INTERVALLO E RIPRESA DELL'ALLENAMENTO

Se si necessita di una pausa durante l'allenamento, premere **-/SP**. Non premere **MODE**, altrimenti i dati dell'allenamento andranno perduti.



In caso di pausa prolungata, l'orologio perde il collegamento con il dispositivo. Per questo, dopo aver ripreso l'allenamento, attendere per qualche secondo che l'orologio avvii la ricerca del dispositivo premendo **SET**. L'icona del dispositivo (♥),

 o ) lampeggerà e non verranno rilevati i valori della frequenza cardiaca. Attendere che l'icona  o  smetta di lampeggiare e che appaiano i valori della frequenza cardiaca. Per riprendere l'allenamento, premere **ST/LAP/+**.

SALVATAGGIO DEI DATI DELL'ALLENAMENTO

1. Premere **-/SP** per interrompere il conteggio dell'orologio. Non premere **MODE**, altrimenti i dati dell'allenamento andranno perduti.
2. Tenere premuto **-/SP** per memorizzare e uscire.

SUPERAMENTO DEL LIMITE DI FREQUENZA CARDIACA

Durante l'allenamento, se viene superato il limite superiore o inferiore della frequenza cardiaca, l'orologio avviserà emettendo un segnale acustico e indicando



oppure



NOTA Questa funzione è disponibile solo quando ci si allena con il profilo di allenamento. Essa non è disponibile

quando ci si allena nella sottomodalità AUTO.

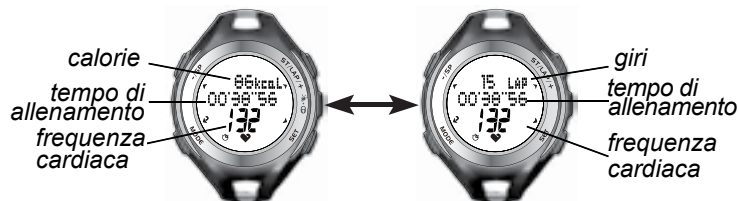
VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile visualizzarne i dati mediante l'alternanza automatica o premendo ripetutamente **SET** per alternare le schermate.

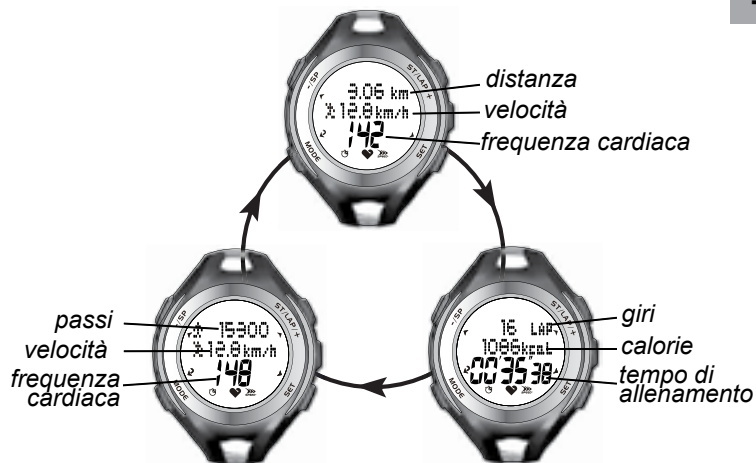
Dati dell'allenamento in modalità AUTO

Le immagini di seguito mostrano quali dati verranno visualizzati durante l'allenamento in caso di sincronizzazione con dispositivi diversi.

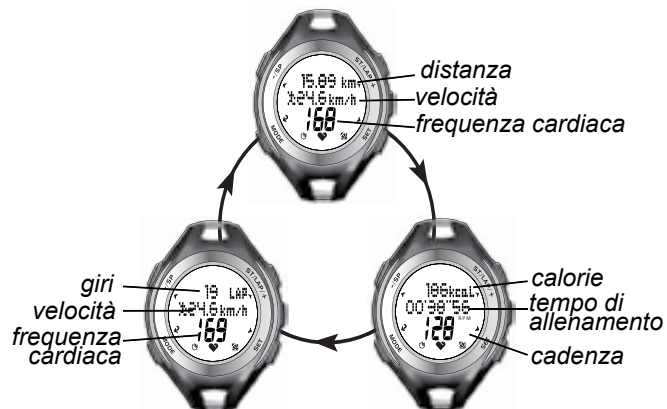
- In accoppiamento con una fascia toracica
(tranne la fascia SZ909)



- In accoppiamento con una fascia toracica e il foot pod (o solo con la fascia toracica SZ909)



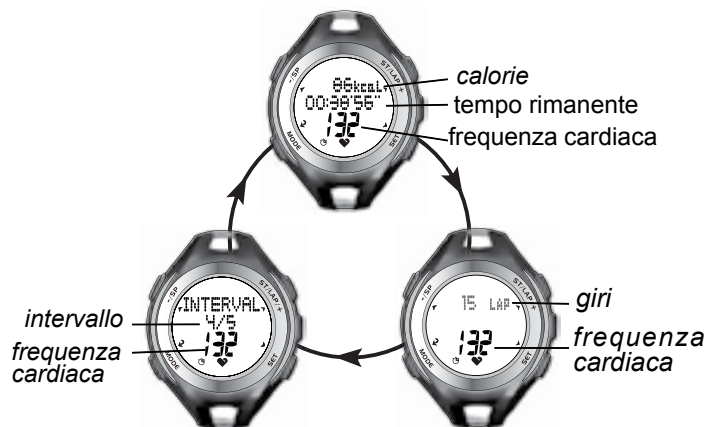
- In accoppiamento con il bike pod



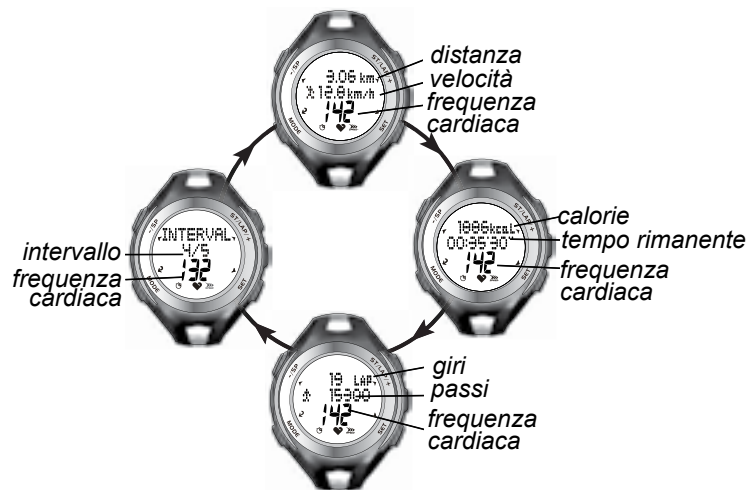
Dati dell'allenamento in modalità PROG

Le immagini di seguito mostrano quali dati verranno visualizzati durante l'allenamento in caso di utilizzo di profili di allenamento diversi.

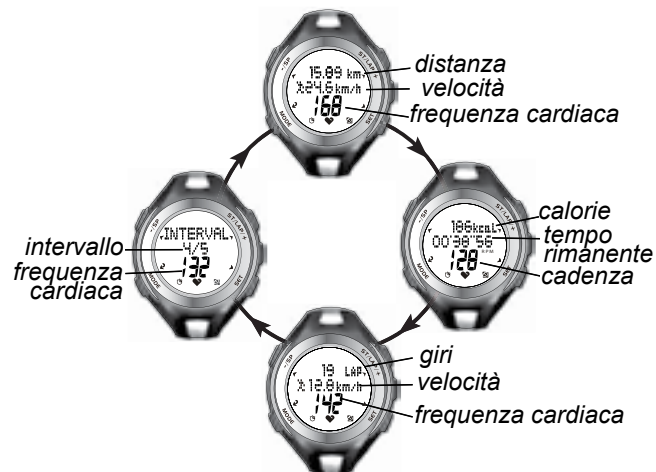
- Se si usa il profilo Cardio



- Se si usa il profilo Corsa



- Se si usa il profilo Ciclismo



VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI DI ALLENAMENTO

NOTA La Modalità Memoria non viene visualizzata se non sono presenti rilevazioni di allenamento.

Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento:

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **MEM**.
L'orologio visualizzerà il numero delle rilevazioni di allenamento.
2. Premere **SET**.
3. Visualizzare le proprie rilevazioni di allenamento premendo i seguenti pulsanti:
 - **ST/LAP/+** per selezionare l'opzione
 - **-/SP** per selezionare l'opzione
 - **SET** per accedere alla Pagina riepilogativa delle rilevazioni o alla Pagina delle rilevazioni dei giri e visualizzarne i dettagli
 - **MODE** per tornare alla pagina precedente

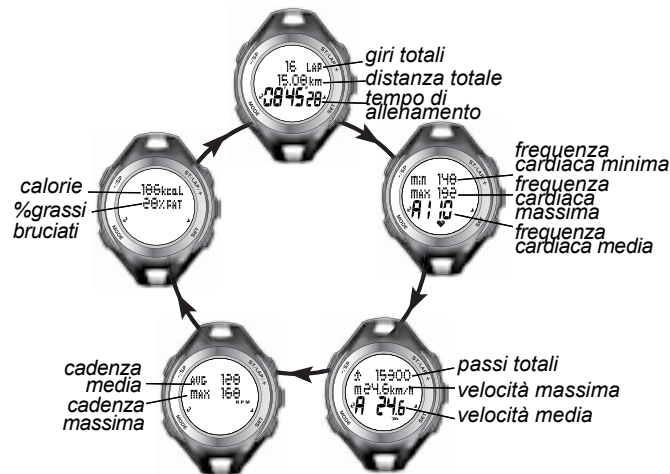
Ogni rilevazione di allenamento può comprendere solo una Pagina riepilogativa delle rilevazioni o una Pagina riepilogativa delle rilevazioni e una Pagina delle rilevazioni dei giri.

VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI DI ALLENAMENTO NELLA PAGINA RIEPILOGATIVA DELLE RILEVAZIONI

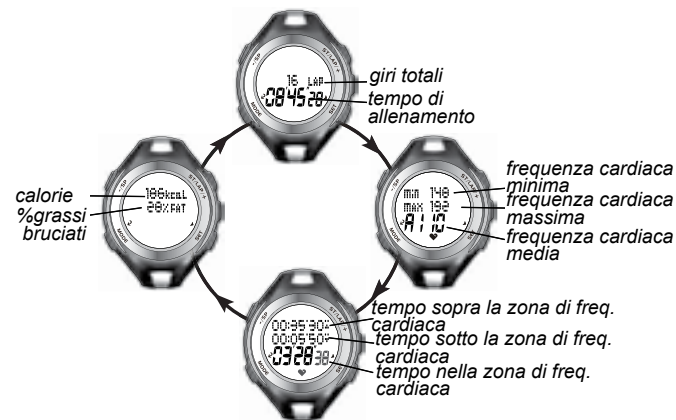
Le immagini di seguito mostrano quali dati dell'allenamento

verranno visualizzati in caso di utilizzo di profili di allenamento diversi. Premere **SET** per alternare le visualizzazioni.

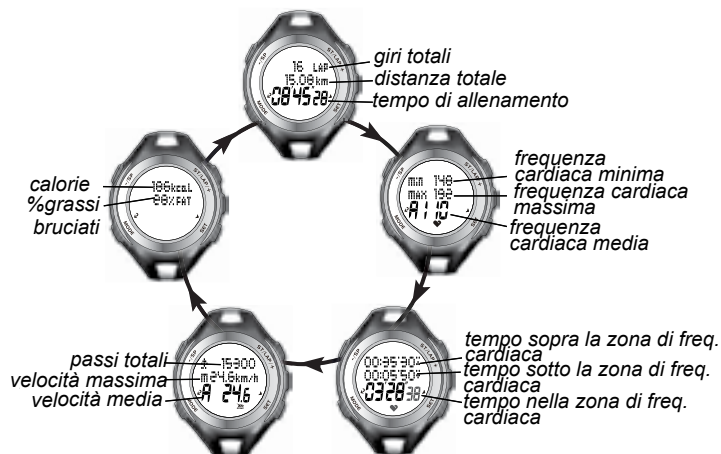
• Per l'impostazione Auto:



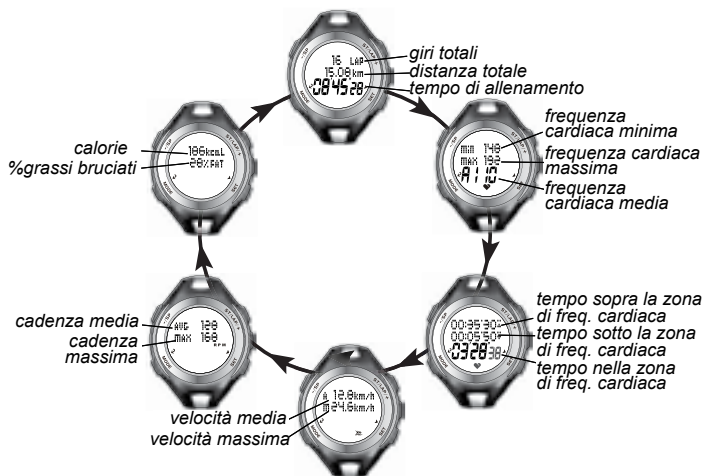
• Per l'impostazione Cardio:



- Per l'impostazione Corsa:



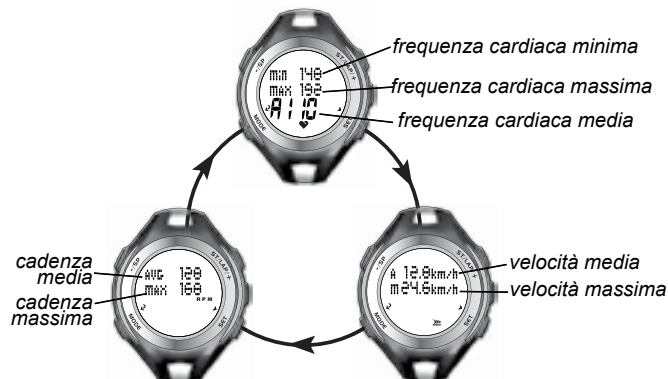
- Per l'impostazione Ciclismo:



VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI DI ALLENAMENTO NELLA PAGINA DELLE RILEVAZIONI DEI GIRI

Le immagini di seguito mostrano quali dati dell'allenamento verranno visualizzati in caso di utilizzo di profili di allenamento diversi. Premere **SET** per alternare le visualizzazioni.

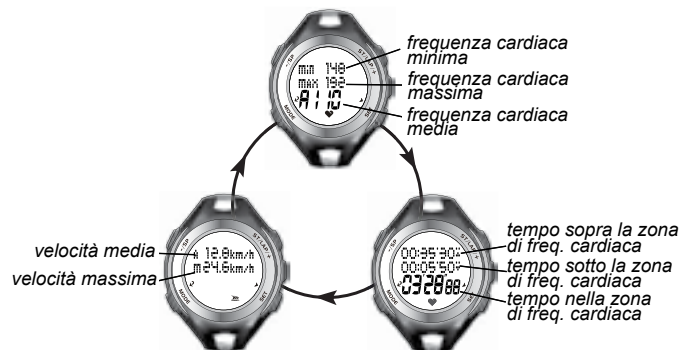
- Per l'impostazione Auto:



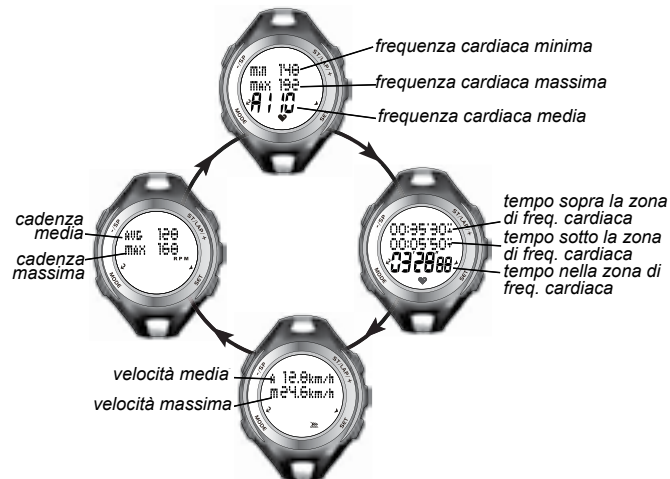
- Per l'impostazione Cardio:



- Per l'impostazione **Corsa**:



- Per l'impostazione **Ciclismo**:



ELIMINAZIONE DI TUTTE LE MEMORIE

Non è possibile selezionare la memoria da eliminare, devono essere eliminate tutte le memorie.




1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare **MEM**.
L'orologio visualizzerà il numero delle rilevazioni di allenamento.
2. Premere **ST/ LAP/+**. L'orologio chiederà se si è certi di voler cancellare la memoria.
3. Tenere premuto **SET** finché l'orologio non visualizza.



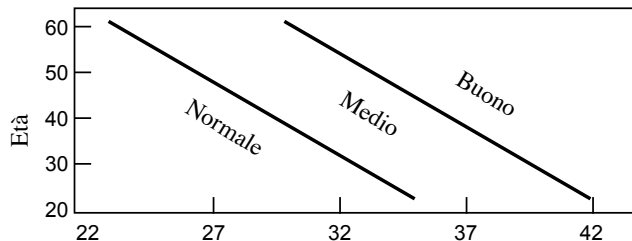
CONOSCERE IL PROPRIO INDICE DI ALLENAMENTO

L'orologio genera un indice di allenamento in base al proprio allenamento aerobico (correndo 1 miglio o 1,6 km).

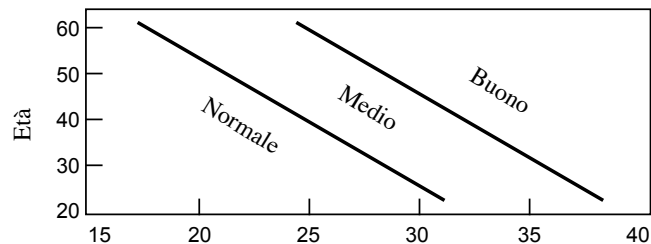
IMPORTANTE Verificare che l'orologio sia già sincronizzato con la fascia toracica prima di eseguire il test di allenamento.

1. Premere **MODE** per selezionare **AXE**.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare **"FITNESS TEST"**.
3. Premere **SET**. L'orologio eseguirà prima la ricerca di eventuali dispositivi, come indicato dalle icone lampeggianti  e . Attendere che l'icona  smetta di lampeggiare. L'orologio chiederà inoltre di percorrere un miglio correndo.
4. Premere **SET** per cominciare a correre. Percorrere un miglio intero per essere sicuri di misurare l'indice di allenamento con precisione. Mentre si corre, l'orologio visualizza il tempo di allenamento, la distanza e la frequenza cardiaca.
5. Dopo aver completato la corsa, l'orologio calcola automaticamente l'indice di allenamento e lo visualizza. Più l'indice è alto, più si è in forma. Le immagini di seguito offrono una panoramica generale del significato del proprio indice di allenamento.

INDICE DI ALLENAMENTO PER GLI UOMINI







INDICE DI ALLENAMENTO PER LE DONNE






ALTRE OPERAZIONI E IMPOSTAZIONI

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE


Premere  /  per attivare la retroilluminazione per 5 secondi.

NOTA La retroilluminazione non funziona se sono visualizzate le icone  o .

BLOCCO / SBLOCCO DEI TASTI

Tenere premuto  /  per 2 secondi per bloccare o sbloccare i tasti.  indica che il blocco dei tasti è attivo.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELLA SVEGLIA

1. In Modalità Ora, premere **SET**.
2. Premere **ST/LAP/+** per attivare o disattivare la sveglia.  indica che la sveglia è attiva.

SILENZIAMENTO DELLA SVEGLIA

- Premere qualsiasi pulsante per interrompere la sveglia e riattivarla dopo 24 ore.

OPPURE

- Disattivare la sveglia.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DEL SEGNALE ACUSTICO

In Modalità Ora, premere **ST/LAP/+**.  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:

**Batteria orologio
in esaurimento**

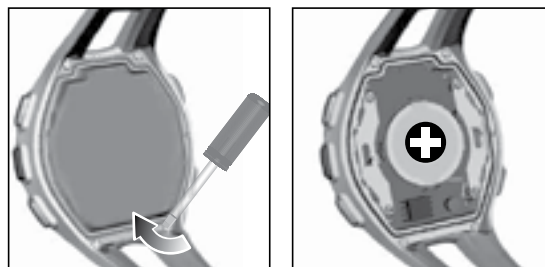


oppure

**Batteria fascia toracica
in esaurimento**

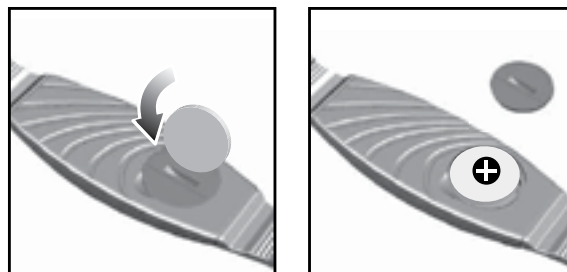


Sostituzione della batteria dell'orologio:



1. Con un piccolo cacciavite, aprire la copertura del vano batterie.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2032 da 3 V.
3. Fissare la copertura riavvitandola.

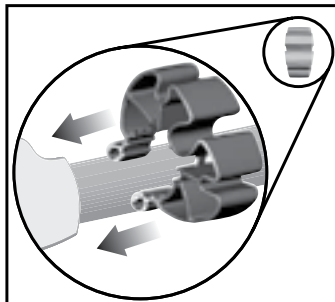
Sostituzione della batteria della fascia toracica:



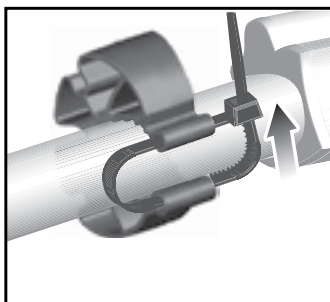
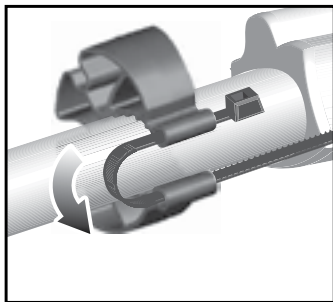
1. Con una moneta, aprire la copertura del vano batterie facendola ruotare in senso antiorario.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2032 da 3 V.
3. Fissare la copertura ruotando la moneta in senso orario.

INSTALLAZIONE DEL SUPPORTO PER BICICLETTA

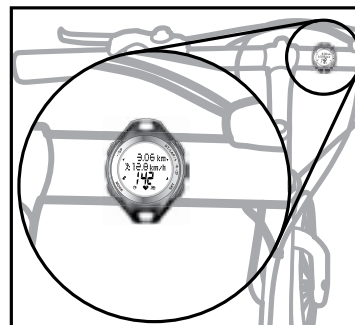
1. Agganciare il supporto per bicicletta sul manubrio di una bicicletta o su un altro attrezzo.



2. Inserire la fascetta di nylon per assicurare il supporto come indicato nelle immagini qui sotto.



3. Fissare l'orologio sul supporto.



RIFERIMENTI UTILI

ZONA TARGET

Per ottenere i massimi benefici dal proprio programma di allenamento, è importante conoscere i seguenti valori:

- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite superiore della frequenza cardiaca
- Limite inferiore della frequenza cardiaca

La MHR viene espressa in battiti al minuto. La propria MHR si può rilevare con un test della frequenza cardiaca, oppure si può stabilire usando la seguente formula:

$$220 - \text{età} = \text{MHR}$$

L'orologio è pre-programmato con 5 opzioni di zone target, ciascuna con il proprio limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca, come indicato nella tabella seguente.

	Limite inferiore	Limite superiore
Zona 1	50% x MHR	60% x MHR
Zona 2	60% x MHR	70% x MHR
Zona 3	70% x MHR	80% x MHR
Zona 4	80% x MHR	90% x MHR
Zona 5	90% x MHR	100% x MHR

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.

50%	Attività moderata
60%	Gestione del peso
70%	Zona aerobica
80%	Zona della soglia anaerobica
90%	Zona della linea rossa (capacità massima)
100%	

Le categorie di allenamento sono tre e sono riportate nella

tabella seguente.

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	%MHR	DESCRIZIONE
Per mantenersi sani	65-78%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatto ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
Allenamento aerobico	65-85%	Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
Allenamento anaerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

I limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca si

calcolano moltiplicando la propria MHR per le percentuali della categoria di allenamento selezionata.

Esempio:

Nel caso di un uomo di 40 anni che si allena per mantenersi in forma:

- Il limite superiore di frequenza cardiaca è $[220 - 40(\text{età})] \times 78\%$
- Il limite inferiore di frequenza cardiaca è $[220 - 40(\text{età})] \times 65\%$

IMPORTANTE Prima di cominciare l'allenamento, eseguire sempre esercizi di riscaldamento e scegliere la categoria di allenamento 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 della propria categoria di allenamento individuale costituisce una fase fondamentale della procedura di realizzazione di 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, condizione e obiettivi specifici.

DIMENSIONI DELLA RUOTA

Far corrispondere il diametro della ruota o quello ETRTO stampato sulla stessa con l'impostazione delle dimensioni della ruota nella colonnina di destra della tabella qui sotto. Inserire il numero dell'impostazione delle dimensioni della ruota dopo aver sincronizzato il bike pod.

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione delle dimensioni della ruota (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTA Le dimensioni della ruota riportate in questa tabella sono solo di riferimento, dal momento che esse dipendono dal tipo e dalla pressione della ruota.

COLLEGAMENTO CON IL SOFTWARE PER COMPUTER

Il Software applicativo AD108 per computer è un programma che ha lo scopo di permettere agli utenti di sfruttare appieno tutte le funzioni del loro orologio SE833. È possibile utilizzare il software per eseguire upload e download di dati sull'orologio o dall'orologio SE833 e di organizzare e visualizzare i dati scaricati sul computer. Inoltre, è possibile usare il programma per creare o modificare le impostazioni dell'orologio.

Il software è dotato delle seguenti funzioni:

- Fino a 50 account multiutente
- Fino a 3 profili di allenamento personalizzati da caricare sull'orologio
- Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento in riepiloghi e grafici
- Creazione e modifica dei dati e delle impostazioni dell'utente

REQUISITI DEL COMPUTER

Verificare che il computer disponga della configurazione indicata di seguito prima di procedere all'installazione del software:

- Sistema operativo: Microsoft Windows 2000, XP SP2 o Vista
- Processore: Intel® Pentium® III 1GHz o superiore (minimo); Pentium 4 2GHZ o superiore (consigliato)
- RAM: 512MB (minimo); 1GB (consigliato)
- Spazio libero su disco fisso: Min. 512MB
- Risoluzione dello schermo: 1024 x 600 pixel

SINCRONIZZAZIONE DELL'OROLOGIO SE833 CON IL SOFTWARE

È possibile caricare i dati dal software sull'orologio SE833 o scaricarli da questo sul software.

Dati da caricare dal software sull'orologio:

- fino a 3 profili di allenamento personalizzati (i profili di allenamento personalizzati verranno aggiunti a quelli predefiniti già inclusi nell'orologio)
- dati dell'utente o impostazioni del dispositivo nuovi o modificati (dopo l'upload, i dati correnti dell'utente e le impostazioni del dispositivo presenti sull'orologio verranno sovrascritti)



Dati da scaricare dall'orologio sul software:

- tutte le rilevazioni di allenamento (verranno salvate e memorizzate sul software)
- dati dell'utente o impostazioni del dispositivo nuovi o modificati (dopo il download, i dati correnti dell'utente e le impostazioni del dispositivo presenti sull'orologio verranno sovrascritti)

NOTA Per maggiori dettagli sui dati esatti che vengono caricati o scaricati, si veda il paragrafo **“UPLOAD E DOWNLOAD DEI DATI”** nella **Guida per l'utente al software applicativo** contenuta nel CD-ROM.

Sincronizzazione dell'orologio con il software:

Sul computer

1. Inserire il dongle USB.
2. Avviare il software facendo doppio clic sull'icona .
3. Fare clic su  nel software.

Sull'orologio

4. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare .





5. Il display apparirà come segue:
Premere **SET** per avviare la sincronizzazione.

Sul computer

6. Apparirà il seguente riquadro.



- Per caricare i dati dal software sull'orologio SE833, fare clic su .
- Per scaricare i dati dall'orologio SE833 sul software, fare clic su .
- Premere **Esc** per uscire.

NOTA Non è possibile annullare la sincronizzazione mentre essa è in corso.

Sull'orologio

7. Se la sincronizzazione riesce, il display apparirà come segue:



Se la sincronizzazione non riesce, il display apparirà come segue:



Premere **ST/LAP/+**, quindi premere **SET** per riprovare o **MODE** per uscire.

NOTA Per maggiori dettagli sull'interfaccia e sulle funzioni del software, si veda la **Guida per l'utente al software applicativo** contenuta nel CD-ROM.

RESISTENZA ALL'ACQUA

Unità	Resistenza all'acqua
Orologio SE833	50 m Ciò significa che è possibile utilizzare l'orologio per nuotare o per altre attività sportive in acqua (ad es. surf), ma esso non deve essere usato per snorkeling e immersioni.
	NOTA <ul style="list-style-type: none">• Verificare che i pulsanti e il vano batterie siano ben chiusi e intatti 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.
Fascia toracica SZ909	10 m Non consigliato l'uso mentre si nuota.
Dongle USB AD112	No

NOTA Anche se sia l'orologio SE833, sia la fascia toracica SZ909 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 / secondi
Formato data	GG/MM o MM/GG
Calendario	2009 – 2058
Sveglia	sveglia con impostazione giornaliera, giorno della settimana o weekend
ALLENAMENTO	
Cronometro dell'allenamento	da 00:00:00 a 99:59:59
Cronometro del riposo	da 00:00:00 a 99:59:59
Cronometro del riscaldamento	da 00:00:00 a 00:15:00
Cronometro del recupero	0 o 5 minuti
Zona target della frequenza cardiaca	zona da 1 a 5
Limite inferiore di frequenza cardiaca	da 30 a 220 bpm
Limite superiore di frequenza cardiaca	da 80 a 240 bpm
Misurazione della distanza	da 0 a 60,99 unità (km o miglia)
Misurazione dei passi	da 0 a 999999

Conteggio massimo dei giri	99
Misurazione della cadenza	da 1 a 1999 rpm
Numero allenamento intervallato	da 2 a 5
Misurazione delle calorie	da 0 a 9999 kcal
Percentuale dei grassi bruciati	da 0 a 100%
Indice di allenamento	da 1 a 99

ALIMENTAZIONE

Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3V
Fascia toracica SZ909	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 SZ909 da 5°C a 40°C
Temperatura di stoccaggio	Per l'orologio e la fascia toracica SZ909 da -20°C a 60°C

PRECAUZIONI

- 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 sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non piegare o tirare la trasmettente della fascia toracica.
- 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.
- 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.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso

di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.

- 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. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Non smaltire le batterie vecchie come rifiuto indifferenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo idoneo.
- 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.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (Modello:SE833) è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



PAESI CONFORMI ALLA DIRETTIVA R&TTE

Tutti I Paesi Ue, Svizzera (CH)

E Norvegia (N)

Hartslagmeter met Snelheid en Afstand, plus PC-verbinding

MODEL: SE833

HANDLEIDING

INHOUD

Introductie	2
Inhoud Verpakking	2
Besturingsknoppen	2
Schermb.....	3
Uw horloge aanzetten (eerste keer)	3
Uw horloge instellen	3
Gebruikersprofiel instellen	4
Horlogeprofiel instellen	5
Trainingsprofiel instellen	5
De borstriem dragen	8
Apparaten koppelen	9
Koppelen met SZ909 borstriem (of andere borstriemen met het ANT-systeem)	9
Koppelen met Foot Pod / Bike Pod met het ANT-systeem	10
Wielmaat invoeren (voor Bike Pod)	10
Gekoppelde apparaten verwijderen	11
Gekoppelde apparaten ijken	11
Ijken door hard te lopen of te wandelen	11
Ijken door waarde in te vullen	12
Training opzetten	12
Beschikbaar trainingsgeheugen	13
Apparaten zoeken voor training	14
Automatisch getoonde gegevens schakelen tijdens training	15

Pauzeren en training voortzetten	15
Trainingsgegevens opslaan	16
Hartslaglimiet overschrijden	16
Trainingsgegevens bekijken tijdens de training	16
Trainingsgegevens bekijken	18
Trainingsgegevens bekijken op Samenvatting scherm	18
Trainingsgegevens bekijken op Ronderecord scherm	19
Geheugens wissen	21
Ken uw Fitnessindex	21
Overige bediening en instellingen	22
Schermerverlichting activeren	22
Toetsblokkering aan- / uitzetten	22
Alarm aan- / uitzetten	22
Stil alarm	22
Pieptoon aan- / uitzetten	22
Batterij vervangen	22
Fietssteun bevestigen	23
Nuttige verwijzingen	24
Doelzone	24
Wielmaat	25
Verbinden met de PC-software	26
PC Systeemeisen	26
SE833 Horloge synchroniseren met de PC-software	26
Waterdicht	28
Specificaties	29
Kenmerken	29
Over Oregon Scientific	30
EU Conformiteits Verklaring	30

INTRODUCTIE

Bedankt voor de aanschaf van de Oregon Scientific™ Hartslagmeter met snelheid en afstand, plus PC-verbinding (SE833). Behalve een geavanceerde hartslagmeter is dit horloge ook ontworpen om aan te sluiten op uw pc, zodat u trainingsgegevens kunt opslaan voor analyse en fitnessmanagement. U kunt andere functies zoals meting van snelheid en afstand, trainingstimer met de rondes en trainingsprofielen gebruiken om uw conditie te optimaliseren. Het 2.4GHz-ANT Sports System wordt gebruikt in dit horloge om een betrouwbare verbinding te kunnen leggen met andere apparaten zoals een borstriem, foot pod of bike pod.

BELANGRIJK Dit horloge is voor gebruik tijdens het sporten en dient niet ter vervanging van medische apparatuur.

Patentmededeling: Dit product wordt beschermd door US Patent Nr. 7,237,446 (Europees Patent in behandeling).



INHOUD VERPAKKING

In deze verpakking zouden zich de volgende voorwerpen moeten bevinden:

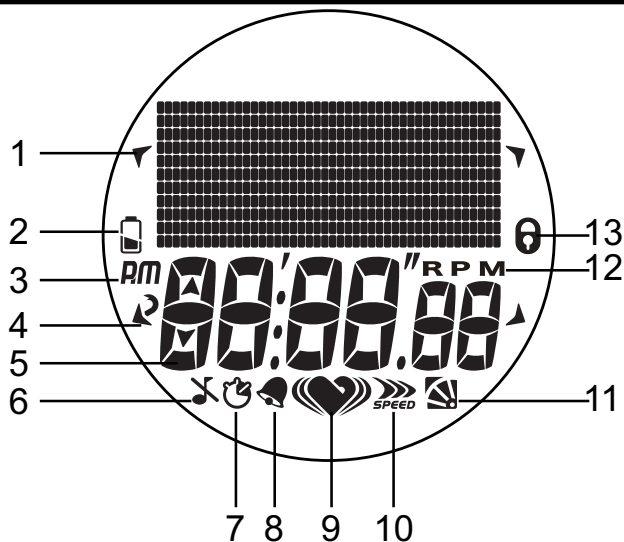
- 1 x SE833 horloge
- 1 x SZ909 borstriem
- 1 x AD112 USB-dongle
- 1 x AD108 applicatiesoftware CD
- 1 x fietssteun (met 2 nylon koorden)
- 2 x CR2032 3V lithium batterijen (bevinden zich al in het horloge en de borstriem)

BESTURINGKNOPPEN



1. **- / SP** : Opties kiezen; waarde verlagen; pauzeren/ stoppen tijdens training
2. **MODE** : Modus kiezen; terug naar de vorige pagina
3. **SET** : Instelling bevestigen; alarm aan-/uitzetten in Tijdmodus
4.  /  : Schermverlichting activeren; toetsblokkering aan- / uitzetten
5. **ST / LAP / +** : Opties kiezen; waarde verhogen; geluid aan/uit in Tijdmodus

SCHERM



1. ▲ : Indicator op welke knop te drukken
2. 🔋 of 🔋 : Geeft aan dat de batterij leeg raakt of is
3. **AM / PM**: 12-uurs klok
4. ⌚ : Druk om af te sluiten
5. ▼ : Geeft omhoog / omlaag of onder- / bovenlimiet aan
6. 🚫 : Geeft aan dat de pieptoon uit staat
7. ⌚ : Geeft aan dat trainingstimer geactiveerd is
8. 🚫 : Geeft aan dat het alarm aan staat

9. ❤️ : Geeft aan dat een hartslagsignaal wordt ontvangen of een borstriem is gekoppeld

10. 🏃 : Geeft aan dat een snelheid- en afstands signaal ontvangen wordt of een foot pod is gekoppeld

11. 🚲 : Geeft aan dat een fiets- en cadanssignaal ontvangen wordt of een bike pod is gekoppeld

12. **RPM**: Resoluties per minuut (eenheid van cadans)

13. 🚫 : Geeft aan dat toetsblokkering actief is

UW HORLOGE AANZETTEN (EERSTE KEER)

Nadat u uw horloge uit verpakking heeft gehaald, kunt u het activeren door **MODE** ingedrukt te houden totdat het scherm aan gaat. Het horloge vraagt u uw gebruikersprofiel in te stellen.

UW HORLOGE INSTELLEN

BELANGRIJK

- Om tijdens uw training voor accurate metingen te zorgen, is het raadzaam dat u het horloge en uw gebruikersprofiel instelt 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, zal het zichzelf automatisch afsluiten.

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.



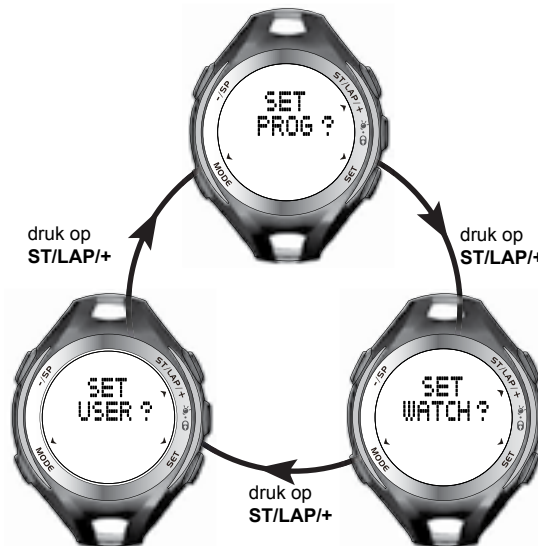
Voor normale instellingsprocedure:

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **SET** te selecteren.
2. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om "SET USER" te selecteren.
3. Druk op **SET** om instellingen in uw gebruikersprofiel in te voeren.
4. Druk op **ST/LAP/+** om een optie te kiezen, en vervolgens op **SET** om te bevestigen.
5. Ga verder met het instellen van uw gebruikersprofiel in deze volgorde: geboorteejaar, geboortemaand, geboortedag, gewichtseenheid en gewicht, door op de volgende knoppen te drukken:
 - **ST/LAP/+** om een waarde te verhogen of een optie te kiezen
 - **-/SP** om een waarde te verlagen
 - **SET** om de gekozen optie te bevestigen

6. Nadat uw gebruikersprofiel is ingesteld, verschijnt het onderstaande scherm.




7. U kunt doorgaan met andere profielen instellen (horloge- of trainingsprofielen) door herhaaldelijk op **ST/LAP/+** te drukken.



BELANGRIJK Reset het gebruikersprofiel als het horloge gebruikt zal worden door een ander persoon.

HORLOGEPROFIEL INSTELLEN

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om  **SET** te selecteren.
 2. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om “**SET WATCH**” te selecteren.
 3. Druk op **SET** om instellingen in uw horlogeprofiel in te voeren.
 4. Druk op **ST/LAP/+** of op **-/SP** om de in te stellen optie te selecteren: alarm instellen, tijd instellen, datum instellen, eenheid instellen, waarschuwing instellen*, weergave instellen**.
 5. Druk op **SET** en stel de gekozen optie in met de volgende knoppen:
 - **ST/LAP/+** om een waarde te verhogen of een optie te kiezen
 - **-/SP** om een waarde te verlagen
 - **SET** om de gekozen optie te bevestigen
- * Als de hartslag tijdens een training buiten de doelzone komt, zal het horloge een visuele en auditieve waarschuwing geven. U kunt er voor kiezen om de auditieve waarschuwing aan/uit te zetten met de optie “**SET ALERT**”. Voor meer informatie over doelzone, kijkt u in de sectie “**DOELZONE**” van deze handleiding.
- ** Tijdens de training schakelt het horloge de weergave van uw trainingsinformatie. U kunt er voor kiezen om de geschakelde weergave aan/uit te zetten met de optie “**SET VIEW**”.


TRAININGSPROFIEL INSTELLEN

BELANGRIJK Reset het trainingsprofiel als het horloge gebruikt zal worden door een ander persoon.

U kunt het standaard trainingsprofiel van het horloge kiezen, of een persoonlijk trainingsprofiel instellen vanuit de PC-software.

TRAININGSPROFIEL INSTELLEN IN HORLOGE

U kunt in het horloge de drie standaard trainingsprofielen instellen (Cardio, Hardlopen, Fietsen).

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om  **SET** te selecteren.
2. In “**SET PROG**” drukt u op **SET** om de trainingsopties te openen.
3. Druk op **ST/LAP/+** of op **-/SP** om de in te stellen training te selecteren: cardio instellen, hardlopen instellen, fietsen instellen.
4. Druk op **SET** om de selectie te bevestigen, en ga verder met het instellen van het profiel* van de gekozen training door op de volgende knoppen te drukken:
 - **ST/LAP/+** om een waarde te verhogen of een optie te kiezen
 - **-/SP** om een waarde te verlagen
 - **SET** om de gekozen optie te bevestigen

* De volgorde van profielinstellingen is:

1. Opwarmtijd



2. Interval training aan/uit

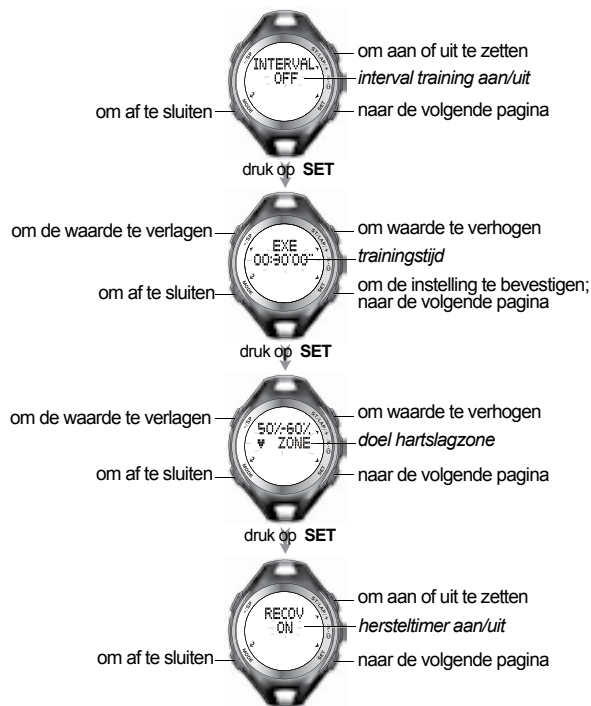
2a Als u interval training aanzet, moet u het volgende instellen:

- ❖ Interval aantal (2-5)
- ❖ Interval werktijd voor elke interval
- ❖ Rusttijd voor elke interval
- ❖ Doelzone hartslag (1-5) [Voor meer informatie zie “**DOELZONE**” sectie in deze handleiding]
- ❖ Hersteltimer aan/uit



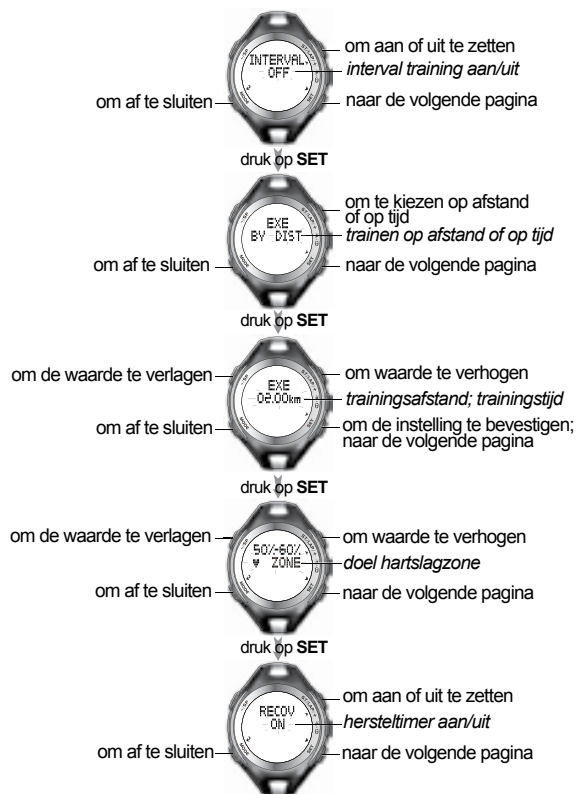
2b Als u interval training uitzet, moet u het volgende instellen (alleen voor Cardio- instellingen):

- ❖ Trainingstijd
- ❖ Doelzone hartslag (1-5) [Voor meer informatie zie “DOELZONE” sectie in deze handleiding]
- ❖ Hersteltimer aan/uit



2c Als u interval training uitzet, moet u het volgende instellen (alleen voor Hardlopen en Fietsen- instellingen):

- ❖ Trainen op afstand of op tijd
- ❖ Trainingstijd of -afstand
- ❖ Doelzone hartslag (1-5) [Voor meer informatie zie “DOELZONE” sectie in deze handleiding]
- ❖ Hersteltimer aan/uit



PERSOONLIJK TRAININGSPROFIEL UPLOADEN VAN PC APPLICATIESOFTWARE

U kunt tot 3 trainingsprofielen met persoonlijke instellingen uploaden van de PC- software naar uw horloge. U kunt vanuit het horloge echter geen wijzigingen aanbrengen in de geüploade trainingsprofielen, dat kan alleen vanuit de software.

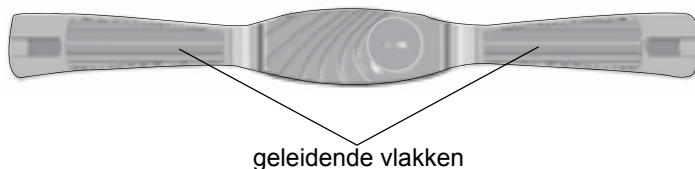
Voor meer informatie over het uploaden van persoonlijke trainingsprofielen van de software naar het horloge, zie **"SE833 HORLOGE SYNCHRONISEREN MET DE PC-SOFTWARE"** in deze handleiding.

Voor meer informatie over het aanpassen van de persoonlijke trainingsprofielen vanuit de software, zie **"GEBRUIKERSPROFIEL AANMAKEN OF WIJZIGEN / APPARAATINSTELLINGEN"** in de handleiding van de PC-software op de cd-rom.

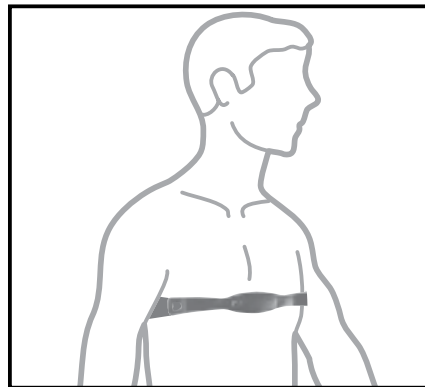
NB Als u geen persoonlijke trainingsprofielen geüpload hebt van de software naar het horloge, toont het horloge alleen de standaard trainingsprofielen.

DE BORSTRIEM DRAGEN

1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de borstriem nat met een aantal druppels water of geleidende gel om volledig contact te verzekeren.



2. Bevestig de borstriem om uw borst. Om er zeker van te zijn dat het hartslagsignaal accuraat is, zorg u dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren.



TIPS

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

- 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.

APPARATEN KOPPELEN

BELANGRIJK Om zeker te zijn van nauwkeurige berekeningen tijdens uw training, is het raadzaam uw horloge te koppelen met de SZ909 borstriem. Deze borstriem kunt u koppelen met zowel hartslag als foot pod functies.

Het horloge kan ook gekoppeld worden met andere borstriemen en apparaten als foot pods en bike pods die gebruikmaken van het ANT Sports Systeem. Met andere borstriemen kunt u echter alleen de hartslagfunctie koppelen.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **WDEV** te selecteren. Het horloge laat zien met hoeveel en met welke apparaten het gekoppeld is (indien van toepassing). Als er geen apparaten gekoppeld zijn, toont het horloge "**0 DEVICE PAIRED**".
2. Druk op **SET** om "**APPARAAT KOPPELEN**" te openen. Druk op **SET** om te beginnen met koppelen.

KOPPELEN MET SZ909 BORSTRIEM (OF ANDERE ANT-SYSTEEM BORSTRIEMEN)

U kunt het horloge op 2 manieren met de borstriem koppelen.

- De ene manier is de borstriem om uw borst te binden, en te wachten tot het horloge het volgende weergeeft



(alleen met SZ909)

- De andere manier is als volgt:
 - i. Houdt de borstriem stevig beet met uw duimen op de geleidende vlakken die normaal contact maken met uw borst.
 - ii. Wrijf uw duimen een aantal keer over de geleidende vlakken, totdat het horloge het bovenstaande scherm weergeeft.

NB Alleen met de SZ909 borstriem kunt u zowel de HS-riem als een foot pod koppelen. Als u koppelt met een andere ANT-systeem borstriem, zal alleen de HS-riem gevonden kunnen worden.

NB De SZ909 borstriem is alleen succesvol gekoppeld wanneer zowel de HS-riem als de foot pod gevonden zijn.

KOPPELEN MET FOOT POD / BIKE POD MET HET ANT-SYSTEEM

Foot pod en bike pod om te koppelen met uw horloge zijn apart verkrijgbaar, zolang ze het ANT-systeem gebruiken. Voor informatie over koppelen, zie de betreffende handleidingen.

- Wanneer de foot pod met succes gekoppeld is, toont het horloge



- Wanneer de bike pod met succes gekoppeld is, toont het horloge



NB Als de paring zwak en onstabiel is:

- Verklein de afstand tussen het apparaat en het horloge.
- Stel de positie van het apparaat bij.
- Controleer de batterijen. Vervang ze indien nodig.

NB Als het horloge al gekoppeld is met de SZ909 borstriem en u wilt deze koppelen met een andere borstriem, dan moet u eerst de SZ909 borstriem wissen, voordat u kunt koppelen met de andere borstriem. Dit principe is ook van toepassing op bike pod en foot pod.

WIELMAAT INVOEREN (VOOR BIKE POD)

Het horloge geeft “**WHEEL SIZE**” niet weer als er geen bike pod gekoppeld is. Voor meer informatie over wielmaten, kijkt u in de sectie “**WIELMAAT**” van deze handleiding.

Als uw horloge gekoppeld is met een bike pod, zult u gevraagd worden de wielmaat in te voeren.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **WDEV** te selecteren.
2. Druk op **SET**.
3. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om “**WHEEL SIZE**” te selecteren.
4. Druk op **SET**.
5. Voer de wielmaat van uw fiets in door te drukken op **ST/LAP/+** om waarden te verhogen of **-SP** om waarden te verlagen.
6. Druk op **SET** om te bevestigen.

GEKOPPELDE APPARATEN VERWIJDEREN

Het horloge geeft “**DEVICE REMOVE**” niet weer als er geen apparaat gekoppeld is.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **HDEV** te selecteren.
2. Druk op **SET**.
3. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om “**DEVICE REMOVE**” te selecteren.
4. Druk op **SET**.
5. Druk op **ST/LAP/+** om het apparaat te kiezen dat u wilt verwijderen.
6. Druk op **SET** om de keuze te bevestigen.

GEKOPPELDE APPARATEN IJKEN


Het horloge geeft “**CAL DEVICE**” niet weer als er geen apparaat gekoppeld is.

U kunt iken door hard te lopen, te wandelen of een waarde in te vullen. Deze waarde blijft hetzelfde nadat u met succes geijkt hebt door hard te lopen of te wandelen.

Als u het apparaat direct na paring wilt iken, ga dan direct naar stap 4. Begin anders vanaf het begin.

IJKEN DOOR HARD TE LOPEN OF TE WANDELEN

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **HDEV** te selecteren.
2. Druk op **SET**.

3. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om “**CAL DEVICE**” te selecteren.
4. Druk op **SET**.
5. Druk op **ST/LAP/+** om “**CAL BY RUN**” of “**CAL BY WALK**” te selecteren.
6. Druk op **SET** om de keuze te bevestigen.
7. Het horloge zal eerst naar apparaten zoeken, zoals aangegeven door de knipperende pictogrammen  en . Wacht tot  stopt met knipperen, en druk vervolgens op **SET** om het iken te beginnen.
8. Leg de gekozen afstand wandelend of hardlopend af om het iken te voltooien.

* Als het iken succesvol is, toont het horloge



NB De Run en Walk waardes zijn de waardes die je moet invullen om handmatig te iken.

* Als het iken mislukt is, toont het horloge



NB De SZ909 borstriem moet zowel wandelend als hardlopend geijkt worden.

IJKEN DOOR WAARDE IN TE VULLEN

U kunt deze waardes alleen weten, als u al eens met succes geijkt hebt door hard te lopen of te wandelen. Deze waarde is namelijk dezelfde die weergegeven wordt nadat u met succes geijkt hebt door hard te lopen of te wandelen. Door deze waarde in te voeren bespaart u zich de tijd van het ijkken door wederom hard te lopen of te wandelen.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om te **hDEV** selecteren.
2. Druk op **SET**.
3. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om "CAL DEVICE" te selecteren.
4. Druk op **SET**.
5. Druk op **ST/LAP/+** om "PARA INPUT" te selecteren.
6. Druk op **SET** om de keuze te bevestigen.
7. Voer de waarde voor wandelen in door te drukken op **ST/**

LAP/+ om waardes te verhogen of **-SP** om waardes te verlagen. Deze waarde is dezelfde als toen u met succes geijkt hebt door te wandelen.

8. Druk op **SET** om te bevestigen.
9. Voer de waarde voor hardlopen in door te drukken op **ST/LAP/+** om waardes te verhogen of **-SP** om waardes te verlagen. Deze waarde is dezelfde als toen u met succes geijkt hebt door hard te lopen.
10. Druk op **SET** om te bevestigen.

TRAINING OPZETTEN

BELANGRIJK Om zeker te zijn van nauwkeurige berekeningen tijdens uw training, is het raadzaam uw horloge te koppelen met de SZ909 borstriem of andere apparaten als een bike pod. Als de borstriem echter niet gekoppeld is, ontvangt hij alleen het hartslagsignaal.

Er zijn 2 trainingsmogelijkheden: AUTO en PROG.

- AUTO zet een training op zonder gebruik te maken van het ingestelde trainingsprofiel.
- PROG zet een training op met gebruik van het ingestelde trainingsprofiel (zie de sectie "TRAININGSPROFIEL INSTELLEN" in deze handleiding).

Om een training op te zetten:

1. Druk op **MODE** om te **hEXE** selecteren.
- Om te trainen zonder trainingsprofiel kiest u



beschikbaar rondegeheugen

- Om te trainen met trainingsprofiel, drukt u op **ST/LAP/+** om te kiezen



beschikbaar rondegeheugen

Druk op **SET**, en vervolgens op **-/SP** of **ST/LAP/+** om te kiezen welke trainingsprofiel u wilt gebruiken.

NB Beschikbaar rondegeheugen verwijst naar het rondegeheugen dat beschikbaar is om mee te trainen. Zie “**BESCHIKBAAR TRAININGSGEHEUGEN**” voor meer informatie.

2. Druk op **SET** om de keuze te bevestigen.

3. Wachten tot het horloge klaar is met het zoeken naar apparaten voordat u op **SET** drukt om de training te beginnen. Zie “**APPARATEN ZOEKEN VOOR TRAINING**” voor meer informatie.
4. Tijdens het trainen kunt u uw trainingsgegevens handmatig bekijken door herhaaldelijk op **SET** te drukken of automatisch laten schakelen. Zie “**AUTOMATISCH GETOONDE GEGEVENS SCHAKELN TIJDENS TRAINING**” voor meer informatie. Om te weten te komen welke trainingsgegevens worden weergegeven, zie “**TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS DE TRAINING**” voor meer informatie.
5. Als u tijdens het trainen even wilt pauzeren, druk dan op **-/SP**. U kunt de training voortzetten door op **ST/LAP/+** te drukken. Zie “**PAUZEREN EN TRAINING VOORTZETTEN**” voor meer informatie.
6. Nadat u uw training voltooid hebt, kunt u de trainingsgegevens opslaan. Zie “**TRAININGSGEGEVENS OPSLAAN**” voor meer informatie.

BESCHIKBAAR TRAININGSGEHEUGEN

Het horloge moet geheugen vrij hebben om te kunnen trainen. Als u wilt trainen zonder dat er rondegeheugen vrij is, zal het horloge u meedelen dat u moet overschrijven voordat u kunt trainen.

Wanneer het beschikbare rondegeheugen vol is, tonen de schermen **AUTO** en **PROG**



of



of



en het horloge toont onderstaande schermen als u op **SET** drukt om te trainen. U kunt de training niet beginnen, tenzij u oude rondegegevens overschrijft.



Druk op **SET** om oude rondegegevens te overschrijven. Na het overschrijven gaat het beschikbare rondegeheugen verder en tonen de schermen

APPARATEN ZOEKEN VOOR TRAINING

Voordat u de training start, moet u het horloge eerst een paar secondes geven om apparaten te zoeken. Dit om ervoor te zorgen dat u tijdens het trainen ingewikkelde berekeningen kunt ontvangen (zoals uw ronde, calorieën, hartslag, afstand, stappen, snelheid en cadans). Als u de training echter begint zonder het zoeken naar apparaten, dan ontvangt u alleen hartslaggegevens.

Wanneer u zich in onderstaand scherm bevindt, ziet u dat de apparaatpictogrammen (♥, **SPEED** of ) knipperen, en dat er geen hartslaggegevens zijn. Wacht tot **SPEED** of  stopt met knipperen, en de hartslaggegevens zullen terug zijn. U kunt de training starten door op **SET** te drukken.



AUTOMATISCH GETOONDE GEGEVENS SCHAKELN TIJDENS TRAINING

Als u wilt dat het horloge tijdens een training automatisch schakelt tussen trainingsgegevens, gaat u naar de Instellingsmodus om dit in te stellen.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om te selecteren **SET**.
2. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om **"SET WATCH"** te selecteren.
3. Druk op **SET**.
4. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** of **-/SP** om **"SET VIEW"** te selecteren.
5. Druk op **SET**.
6. Druk op **ST/LAP/+** om **"TOGGLE ON"** te selecteren.
7. Druk op **SET** om de keuze te bevestigen.

NB Als u het bovenstaande niet hebt ingesteld, kunt u uw trainingsgegevens handmatig bekijken door tijdens de

training herhaaldelijk op **SET** te drukken.

PAUZEREN EN TRAINING VOORTZETTEN

Als u tijdens het trainen even wilt pauzeren, druk dan op **-/SP**. Druk niet op **MODE**, anders gaan al uw trainingsgegevens verloren.



Tijdens lange pauzes verliest het horloge de verbinding met de apparaten. Voordat u de training hervat, moet u het horloge dus eerst weer een paar secondes geven om apparaten te zoeken door op **SET** te drukken. U ziet dat de apparaatpictogrammen (♥, **SPEED** of **ST/LAP**) knipperen, en dat er geen hartslaggegevens zijn. Wacht tot **SPEED** of **ST/LAP** stopt met knipperen, en de hartslaggegevens zullen terug zijn. Daarna kunt u de training voortzetten door op **ST/LAP/+** te drukken.

TRAININGSGEGEVENS OPSLAAN

1. Druk op **-/SP** om het horloge te laten stoppen met tellen. Druk niet op **MODE**, anders gaan al uw trainingsgegevens verloren.
2. Houd **-/SP** ingedrukt om op te slaan en af te sluiten.

HARTSLAGLIMIET Overschrijden

Als tijdens de training de boven- of onderlimiet van de hartslag overschreden wordt, zal het horloge u waarschuwen met piepen, en toont het



NB Deze functie is alleen beschikbaar wanneer u traint met een trainingsprofiel. Hij is niet beschikbaar wanneer u traint in de submodus AUTO.

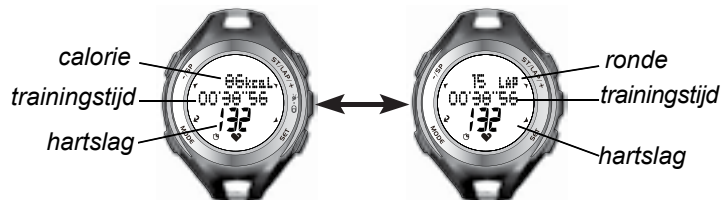
TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS DE TRAINING

Tijdens het trainen kunt u uw trainingsgegevens handmatig bekijken door herhaaldelijk op **SET** te drukken of automatisch laten schakelen.

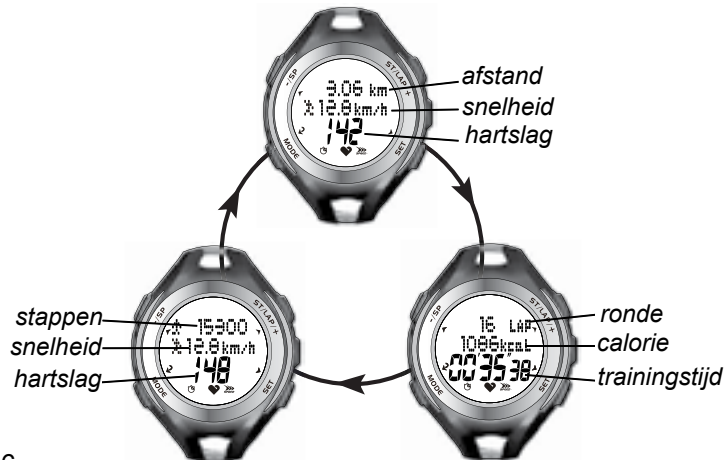
Trainingsgegevens voor AUTO training

De onderstaande diagrammen illustreren welke trainingsgegevens er getoond worden tijdens een training met verschillende gekoppelde apparaten.

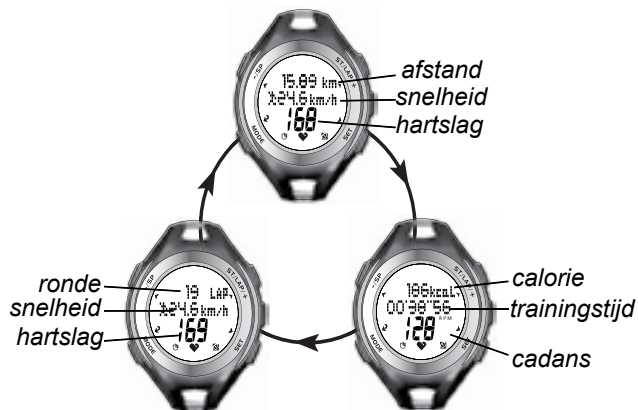
- Wanneer gekoppeld met HR borstriem (behalve SZ909 borstriem)



- Wanneer gekoppeld met HR borstriem + foot pod (of alleen met SZ909 borstriem)



- Wanneer gekoppeld met bike pod



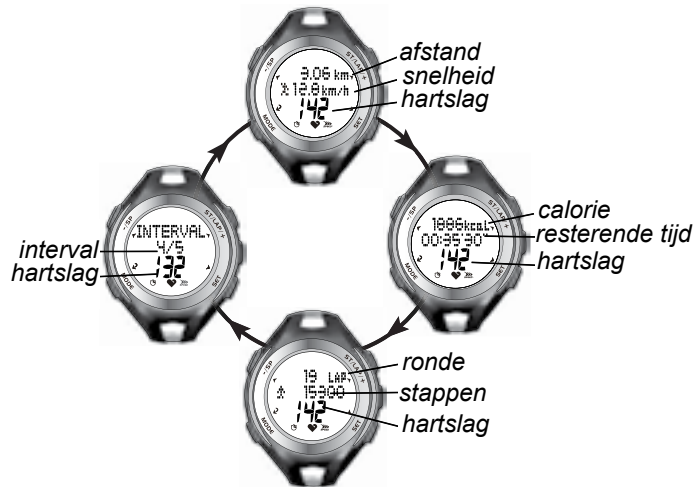
Trainingsgegevens voor PROG training

De onderstaande diagrammen illustreren welke trainingsgegevens er getoond worden tijdens een training met verschillende trainingsprofielen.

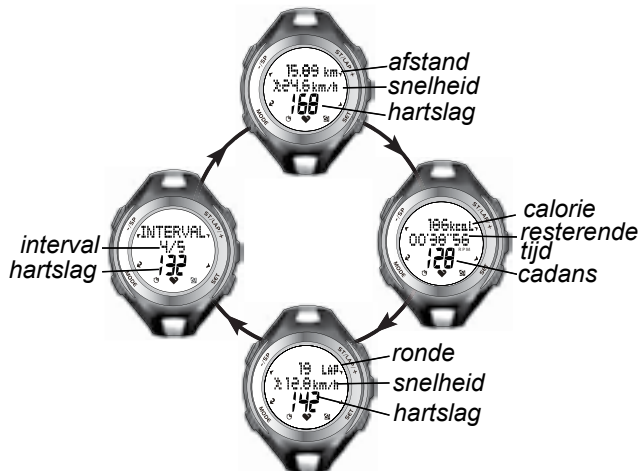
- Met het Cardio profiel



- Met het Hardlopen profiel



• **Met het Fietsen profiel**



- **-/SP** om een optie te kiezen
- **SET** om de Samenvatting- of Ronderecord pagina te openen en gegevens te bekijken
- **MODE** om terug te gaan naar de vorige pagina

Elke opgeslagen training heeft alleen een Samenvattingpagina of een Samenvattingpagina en een Ronderecord pagina.

TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN OP SAMENVATTINGSSCHERM

De onderstaande diagrammen illustreren welke trainingsgegevens er getoond worden voor verschillende trainingsprofielen. Druk op **SET** om van weergave te wisselen.

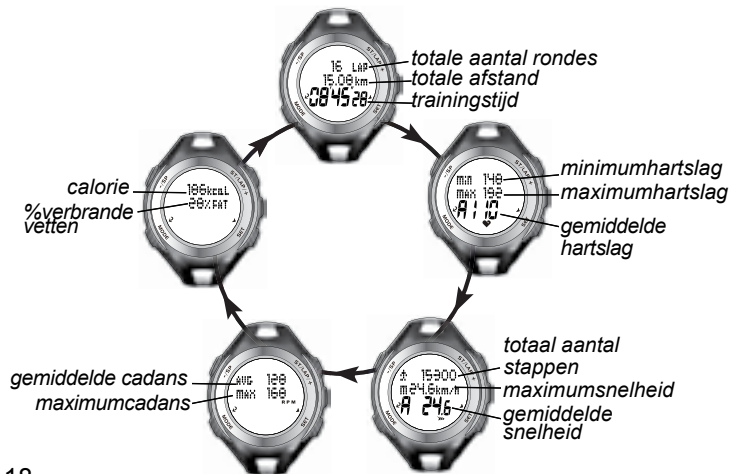
• **Voor Auto**

TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN

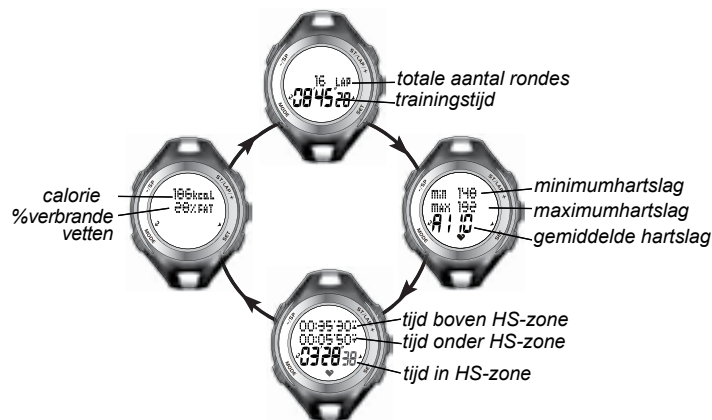
NB De geheugenmodus verschijnt niet wanneer er geen gegevens opgeslagen zijn.

Om de trainingsgegevens te bekijken:

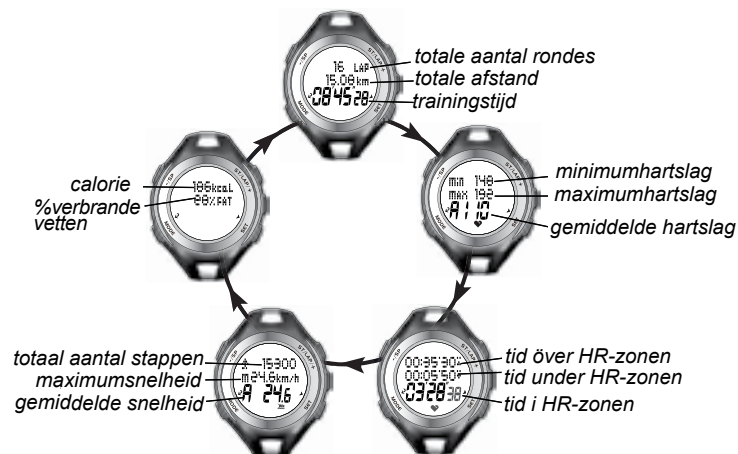
1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **MEM** te selecteren. Uw horloge toont het aantal trainingsgegevens.
2. Druk op **SET**.
3. Bekijk uw trainingsgegevens door op de volgende knoppen te drukken:
 - **ST/LAP/+** om een optie te kiezen



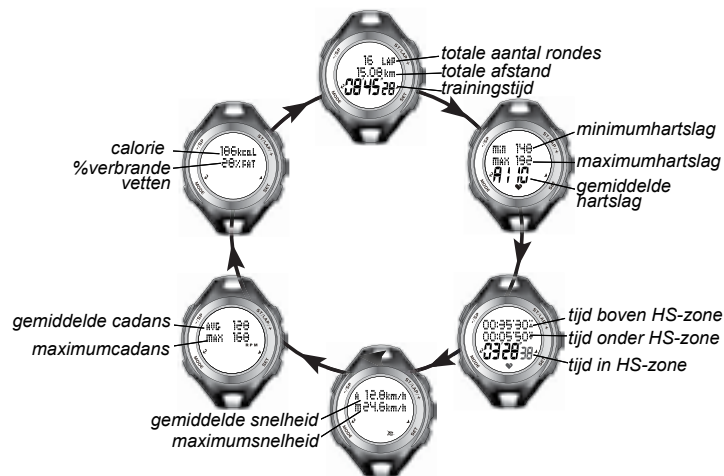
• Voor Cardio



• Voor Hardlopen



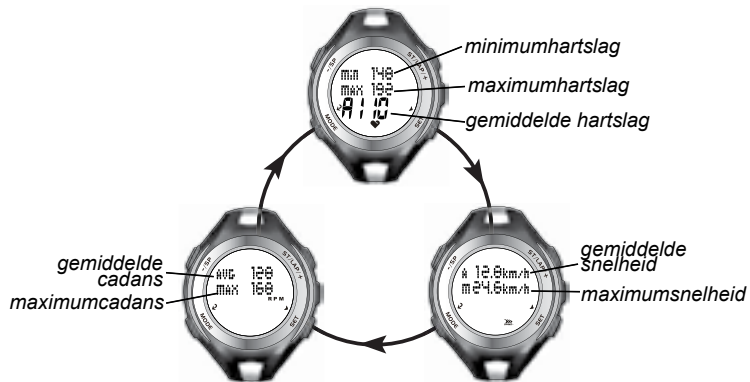
• Voor Fietsen



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN OP RONDRECORDSCHERM

De onderstaande diagrammen illustreren welke trainingsgegevens er getoond worden voor verschillende trainingsprofielen. Druk op **SET** om van weergave te wisselen.

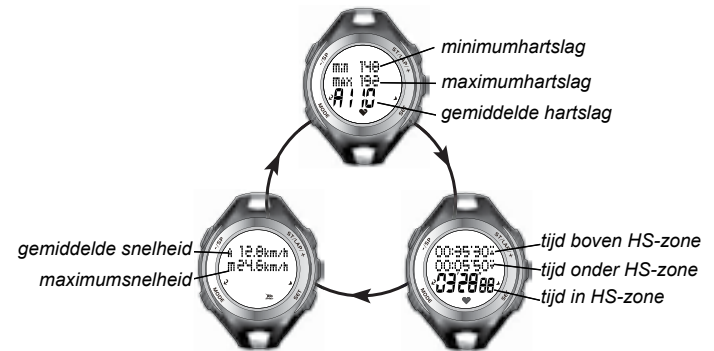
- Voor Auto



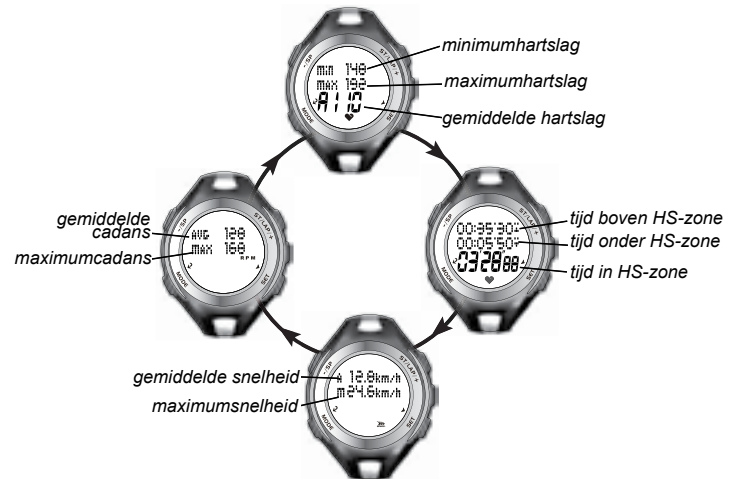
- Voor Cardio



- Voor Hardlopen



- Voor Fietsen



GEHEUGENS WISSEN

U kunt niet kiezen welke geheugens u wilt wissen, u moet alle geheugens tegelijkertijd wissen.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** om **MEM** te selecteren. Uw horloge toont het aantal trainingsgegevens.
2. Druk op **ST/LAP/+**. Uw horloge vraagt u of u het geheugen wilt wissen.
3. Houd **SET** ingedrukt, totdat het horloge het volgende toont



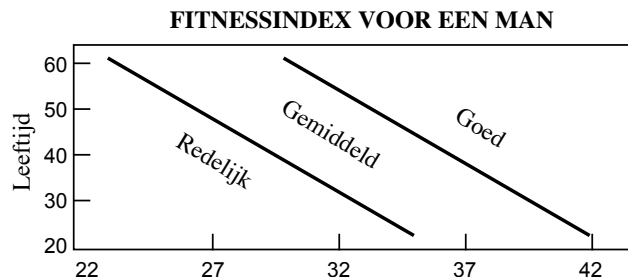
KEN UW FITNESSINDEX

Uw horloge genereert een fitnessindex aan de hand van uw aerobische training (door 1 mijl of 1,6 km hard te lopen).

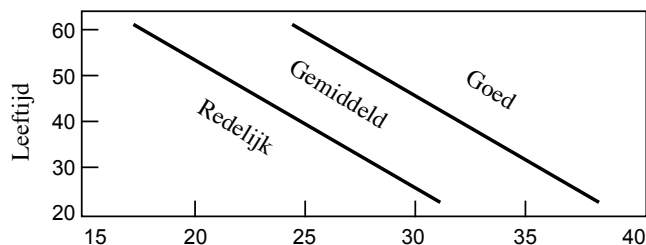
BELANGRIJK Zorg dat uw horloge al gekoppeld is met de borstriem voordat u de fitness test doet.

1. Druk op **MODE** om te **EXE** selecteren.

2. Druk herhaaldelijk op **ST/LAP/+** om “**FITNESS TEST**” te selecteren.
3. Druk op **SET**. Het horloge zal eerst naar apparaten zoeken, zoals aangegeven door de knipperende pictogrammen  en . Wacht tot  stopt met knipperen. Het horloge zal u vragen 1 mijl hard te lopen.
4. Druk op **SET** om te beginnen met hardlopen. Zorg dat u 1 mijl aflegt om de fitheid nauwkeurig te kunnen meten. Tijdens het hardlopen geeft het horloge de trainingstijd, afstand en hartslag weer.
5. Na het hardlopen berekent en toont het horloge automatisch uw fitnessindex. Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Zie de onderstaande diagrammen voor een algemene leidraad bij het interpreteren van de fitnessindex.



FITNESSINDEX VOOR EEN VROUW



OVERIGE BEDIENING EN INSTELLINGEN

SCHERMVERLICHTING ACTIVEREN

Druk op / om de schermverlichting gedurende 5 seconden aan te zetten.

NB De schermverlichting zal niet werken als of wordt weergegeven.

TOETSENBLOKKERING AAN- / UITZETTEN

Houd / 2 seconden ingedrukt om toetsenblokkering aan of uit te zetten. verschijnt wanneer de toetsenblokkering actief is.

ALARM AAN / UIT

1. Druk in Tijdmodus op **SET**.
2. Druk op **ST/LAP/+** om het alarm aan of uit te zetten. geeft aan dat het alarm Aan staat.

3. Druk op **MODE** of **SET** om af te sluiten.

STIL ALARM

- Druk een willekeurige knop om het alarm uit te zetten, waarna het pas na 24 uur weer zal afgaan.

OF

- Het alarm uitzetten.

PIEPTOON AAN- / UITZETTEN

Druk in Tijdmodus op **ST/LAP/+**. geeft aan dat de pieptoon uit staat.

BATTERIJ VERVANGEN

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

batterij horloge zwak

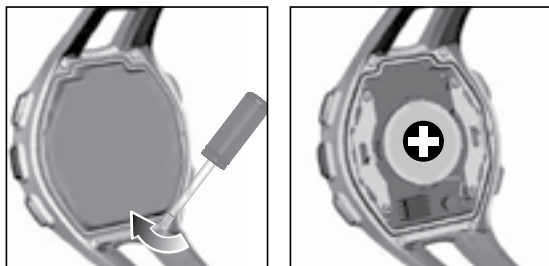


batterij borstriem zwak



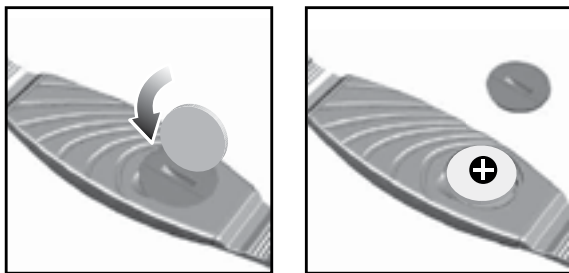
of

Om de batterij van het horloge te vervangen:



1. Gebruik een kleine schroevendraaier om het klepje van het batterijvak te openen.
2. Verwijder de oude batterij, en plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij.
3. Schroef het klepje weer goed op zijn plaats.

Om de batterij van de borstriem te vervangen:

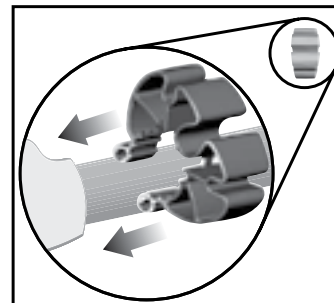


1. Gebruik een munt om het klepje van het batterijvak te openen, door tegen de klok in te draaien.
2. Verwijder de oude batterij, en plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij.

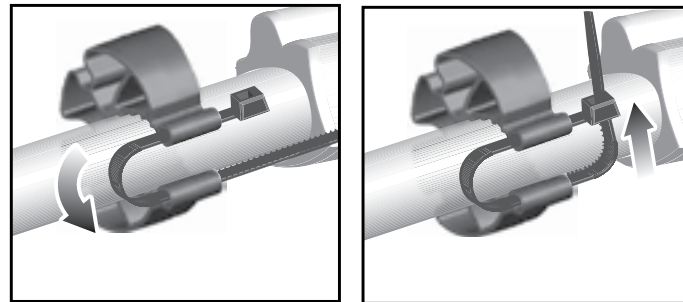
3. Draai het klepje weer goed vast door de munt met de klok mee te draaien.

FIETSSSTEUN BEVESTIGEN

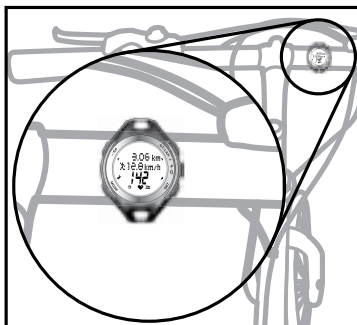
1. Bevestig de fietssteun op een fiets of trainingsmachine.



2. Gebruik het nylon koord om de fietssteun goed vast te zetten, zoals in de diagrammen hieronder.



3. Zet het horloge op de fietssteun.



NUTTIGE VERWIJZINGEN

DOELZONE

Om maximaal gezondheidsvoordeel uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

- Maximale hartslag (MHS)
- Bovengrens hartslag
- Ondergrens hartslag

MHS wordt uitgedrukt in slagen per minuut. U berekent uw MHR d.m.v. een HMR-test, of u kunt hem schatten met behulp van de volgende formule:

$$220 - \text{leeftijd} = \text{MHR}$$

Het horloge is voorgeprogrammeerd met 5 doelzones, elk

heeft een eigen onder- en bovenlimiet voor de hartslag, zoals te zien is in onderstaande tabel.

	Minimuminzet	Bovengrens
Zone 1	50% x MHS	60% x MHS
Zone 2	60% x MHS	70% x MHS
Zone 3	70% x MHS	80% x MHS
Zone 4	80% x MHS	90% x MHS
Zone 5	90% x MHS	100% x MHS

Het meest populaire zonebereik ligt tussen 50% en 80% van uw maximale hartslag. In deze zone krijgt u de cardiovasculaire voordelen, verbrandt u vet en wordt u fitter.

50%

60%

70%

80%

90%

100%

Redelijke activiteit
Gewichtsmanagement
Aerobische zone
Anaerobische grenszone
Rode lijn zone (maximumcapaciteit)

Er zijn drie trainingscategorieën, zoals beschreven in de onderstaande tabel.

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

De onder- en bovengrenzen van uw hartslag kunt u berekenen door uw MHS te vermenigvuldigen met de

percentages van de gekozen trainingscategorie.

Bijvoorbeeld:

Een persoon van 40 doet minimale training om zijn gezondheid op peil te houden:

- Zijn bovengrens hartslag $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 78\%$
- Zijn ondergrens hartslag $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 65\%$

BELANGRIJK Warm altijd op voor uw training en kies de trainingscategorie 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 uw individuele trainingscategorie 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.

WIELMAAT

Vergelijk de ETRTO of wielmaat diameter op de band met de wielmaat instelling in de rechter kolom van de onderstaande tabel. Voer de betreffende wielmaat in nadat de bike pod is gekoppeld.

ETRTO	Wielmaat diameter (inch)	Wielmaat instelling (mm)
25-559	26 X 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 X 1,50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 X 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 X 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 X 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NB De in deze tabel weergegeven wielmaten dienen alleen ter referentie, aangezien de grootte van het wiel sterk afhangt van het type en de bandenspanning.

VERBINDEN MET DE PC-SOFTWARE

De AD108 PC-software is ontworpen zodat gebruikers kunnen profiteren van alle functies van hun SE833 horloge. U kunt de software gebruiken om gegevens te uploaden en te downloaden van en naar uw SE833 horloge, en om de gedownloade gegevens op uw computer te organiseren en bekijken. Daarnaast kunt u de software ook gebruiken om instellingen van uw horloge te creëren of te wijzigen.

Enkele functies van de software:

- Tot 50 multi gebruikeraccounts
- Tot 3 persoonlijke trainingsprofielen om te uploaden naar uw horloge
- Weergave van trainingsgegevens in samenvattingen en grafieken
- Aanmaken en aanpassen van gebruikersgegevens en -instellingen

PC SYSTEEMEISEN

Zorg dat uw pc voldoet aan de volgende eisen voordat u de software installeert:

- Besturingssysteem: Microsoft Windows 2000, XP SP2 of Vista
- Processor: Intel® Pentium® III 1GHz of sneller (minimum); Pentium 4 2GHZ of sneller (aanbevolen)
- RAM: 512MB (minimum); 1GB (aanbevolen)
- Vrije ruimte op harde schijf: Min. 512MB
- Schermresolutie: 1024 x 600 pixels

SE833 HORLOGE SYNCHRONISEREN MET DE PC-SOFTWARE

U kunt gegevens uploaden van de software naar het SE833 horloge, of gegevens downloaden van het SE833 horloge naar de software.

Gegevens uploaden van software naar horloge:

- tot 3 persoonlijke trainingsprofielen (het persoonlijke

trainingsprofiel wordt toegevoegd naast de standaard trainingsprofielen van het horloge)

- nieuwe of aangepaste gebruikersgegevens of apparaatinstellingen (bij het uploaden worden de huidige gebruikersgegevens en apparaatinstellingen in het horloge overschreven)



Gegevens downloaden van horloge naar software:

- alle trainingsgegevens (trainingsgegevens worden opgeslagen en bijgeschreven in de software)
- nieuwe of aangepaste gebruikersgegevens of apparaatinstellingen (bij het downloaden worden de huidige gebruikersgegevens en apparaatinstellingen in de software overschreven)

NB Voor meer informatie over de exacte gegevens die worden geüpload of gedownload, kijkt u bij “**GEGEVENS UPLOADEN EN DOWNLOADEN**” in de handleiding van de **pc-software** op de cd-rom.

Om uw horloge te synchroniseren met de software:

Op de pc

1. Sluit de USB-dongle aan.
2. Start de software door erop te dubbelklikken .
3. Klik op  in de software.

Op het horloge

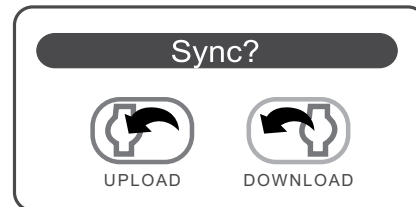
4. Druk herhaaldelijk op **MODE** om  te selecteren.



5. Het scherm  wordt weergegeven. Druk op **SET** om te beginnen met synchroniseren.

Op de pc

6. Het onderstaande berichtvenster verschijnt.



- Om gegevens te uploaden van de software naar het SE833 horloge, klikt u op .
- Om gegevens te downloaden van het SE833 horloge naar de software, klikt u op .
- Om af te sluiten drukt u op **Esc**.

NB Tijdens het synchroniseren kunt u het proces niet stoppen.

Op het horloge

7. Als de synchronisatie succesvol is, toont het scherm



. Als de synchronisatie mislukt is, toont



het scherm . Druk op **ST/LAP/+** en dan op **SET** om het nogmaals te proberen, of druk op **MODE** om af te sluiten.

NB Voor meer informatie over de interface en functies van de software, zie **de handleiding van de pc-software** op de cd-rom.

WATERDICHT

Item	Waterdicht
SE833 horloge	<p>50 meter (164 voet)</p> <p>Dit betekent dat u het horloge kunt gebruiken tijdens het zwemmen of andere watersportactiviteiten (zoals surfen), maar niet tijdens snorkelen of diepzeeduiken.</p> <p>NB</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
SZ909 borstriem	<p>10 meter (32,8 voet)</p> <p>Niet aanbevolen voor gebruik tijdens het zwemmen.</p>
AD112 USB-dongle	Nee

NB Ook al zijn zowel het SE833 horloge als de SZ909 borstriem waterdicht, signaalverzending tussen het horloge en de borstriem is onder water onmogelijk.

SPECIFICATIES

KLOK	
Tijdsindeling	12/24-uurs formaat met uren / minuten / secondes
Datum instelling	DD/MM of MM/DD
Jaarberek	2009 – 2058
Alarm	Alarm in te stellen op dagelijks, weekdays en weekends
TRAINING	
Bereik trainingstimer	00:00:00 tot 99:59:59
Bereik resettijd	00:00:00 tot 99:59:59
Bereik opwarmtijd	00:00:00 tot 00:15:00
Bereik hersteltijd	0 of 5 minuten
Doel hartslagzone	Zone 1 tot 5
Bereik ondergrens hartslag	30 tot 220 spm
Bereik bovengrens hartslag	80 tot 240 spm
Meetbereik afstand	0 tot 60,99 eenheden (eenheid is km of mijl)
Meetbereik stappenteller	0 tot 999999
Maximum aantal rondes	99
Meetbereik cadans	1 tot 1999 rpm
Intervalaantal	2 tot 5
Caloriebereik	0 tot 9.999 kcal
Bereik percentage verbrande vetten	0 tot 100%
Bereik Fitnessindex	1 tot 99

STROOM

Horloge	1 x CR2032 3V lithium batterij
SZ909 borstriem	1 x CR2032 3V lithium batterij

GEBRUIKSOMGEVING

Gebruikstemperatuur	Voor horloge 0°C tot 40°C (32°F tot 104°F) Voor SZ909 borstriem 5°C tot 40°C (41°F tot 104°F)
Opslagtemperatuur	Voor horloge en SZ909 borstriem -20°C tot 60°C (-4°F tot 140°F)

KENMERKEN

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:

- 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 beschadigen 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.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.
- 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 Functies en accessoires zijn niet in alle landen beschikbaar. 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

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze Hartslagmeter met Snelheid en Afstand, plus PC-verbinding (Model: SE833) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van Richtlijn 1999/5/EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



LANDEN DIE ZIJN ONDERWORPEN AAN RTT&E

Alle EU landen, Zwitserland **CH**

en Noorwegen **N**

Monitor de batimentos cardíacos com velocidade e distância e conexão para PC MODELO: SE833

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Introdução	2
Itens do pacote	2
Botões de controle	2
Display	3
Iniciando o relógio (primeira vez)	3
Configurando o relógio	3
Definir perfil do usuário	4
Definir perfil do relógio	5
Definir perfil de exercício	5
Vestindo a cinta transmissora	8
Emparelhando com um dispositivo	9
Emparelhar com a cinta transmissora SZ909 (ou outras cintas transmissoras compatíveis com o sistema ANT)	10
Emparelhar com o pod de pé / pod de bicicleta compatíveis com o sistema ANT	10
Inserir tamanho da roda da bicicleta (para pod de bicicleta)	11
Remover dispositivo emparelhado	11
Calibrando dispositivo emparelhado	12
Calibrar correndo ou andando	12
Calibrar inserindo parâmetro	13
Fazendo exercícios	13
Memória disponível para exercícios	14

Pesquisa do dispositivo antes do exercício	15
Alternar automaticamente para a tela de dados durante o exercício	15
Pausar e retomar exercício	16
Salvar dados do exercício	16
Limite de batimentos cardíacos excedido	16
Visualizar dados do exercício durante o exercício ...	17
Visualizando o registro de exercício	19
Visualizar o registro de exercício na página de registro resumido	19
Visualizar o registro de exercício na página de registro da voltas	20
Excluir memórias	21
Conhecendo o seu índice de preparo físico	21
Outras operações e configurações	22
Ativar luz de fundo	22
Bloquear/desbloquear botões	22
Ativar/desativar alarme	22
Interromper o som do alarme	23
Ativar/desativar bipe sonoro	23
Substituir bateria	23
Instalar o suporte para bicicleta	24
Referências úteis	24
Zona alvo	24
Tamanho da roda da bicicleta	26
Software de conexão para PC	26
Requisitos do PC	27
Sincronizando o relógio SE833 com o software para PC	27
Resistência à água	29
Especificações	29
Precauções	30
Sobre a Oregon Scientific	31
CE – Declaração De Conformidade	31

INTRODUÇÃO

Agradecemos pela escolha do Monitor de batimentos cardíacos com velocidade e distância e conexão para PC (SE833) da Oregon Scientific™. Além de ser um monitor de batimentos cardíacos avançado, o relógio também foi projetado para ser compatível com PC para permitir que os usuários armazenem dados de exercícios para análise e gerenciamento do seu preparo físico. Outras funções, como as medidas de velocidade e distância percorrida, temporizador de exercícios com voltas e perfis de exercícios estão disponíveis para que os usuários otimizem os seus exercícios físicos. O sistema de esportes ANT de 2,4 GHz é usado no relógio para que o usuário possa usufruir de uma transmissão segura e confiável com outros dispositivos, como a cinta transmissora, o pod de pé ou o pod de bicicleta.

IMPORTANTE Este relógio deve ser usado somente para prática esportiva e não deve substituir nenhum dispositivo médico.

Aviso sobre patente: Este produto está protegido pela patente estadunidense número 7.237.446 (patente europeia pendente).

ITENS DO PACOTE

O pacote inclui os itens a seguir:

- 1 relógio SE833
- 1 cinta transmissora de batimentos cardíacos SZ909
- 1 dispositivo USB AD112

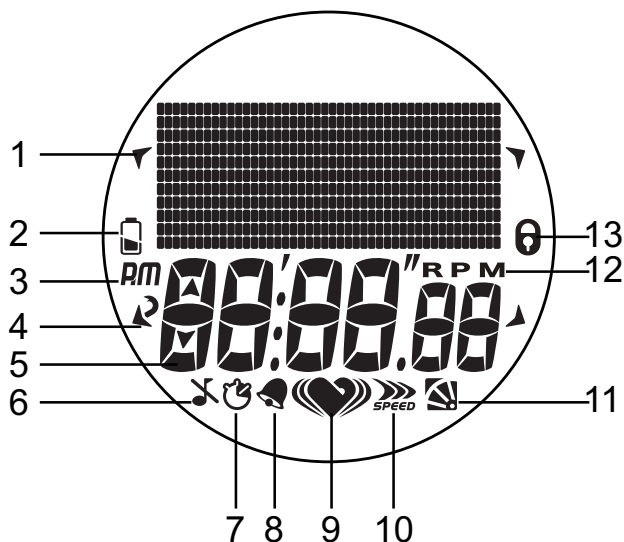
- 1 CD do software AD108
- 1 suporte para bicicleta (com 2 cordas de náilon)
- 2 baterias de lítio de 3V CR2032 (já instaladas no relógio e no cinta transmissora)

BOTÕES DE CONTROLE



1. **- / SP** : Alterna opções; diminui valor; pausa/interrompe durante o exercício
2. **MODE**: Alterna modos; volta para a página anterior
3. **SET**: Confirma as definições; ativa/desativa o alarme no modo Hora
4. **☼ / Ⓜ** : Ativa a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia os botões
5. **ST / LAP / +** : Alterna opções; aumenta valor; alterna mudo/não mudo no modo Hora

DISPLAY



1. : Indicador do botão que deve ser pressionado
2. ou : Indica que a bateria está fraca ou sem energia
3. **AM / PM**: Relógio de 12 horas
4. : Pressione este botão para sair
5. : Indica para cima/para baixo ou limite superior/inferior
6. : Indica que o bipe sonoro está desativado
7. : Indica que o temporizador de exercícios está

ativado

8. : Indica que o alarme está ativado
9. : Indica que o sinal de batimento cardíaco está sendo recebido ou que a cinta transmissora de batimento cardíaco está emparelhada
10. : Indica que o sinal de velocidade e distância está sendo recebido ou que o pod de pé está emparelhado
11. : Indica que o sinal de bicicleta e cadência está sendo recebido ou que o pod de bicicleta está emparelhado
12. **RPM**: Resoluções por minuto (unidade de cadência)
13. : Indica que os botões estão bloqueados

INICIANDO O RELÓGIO (PRIMEIRA VEZ)

Depois de remover o relógio do pacote, ative-o mantendo o botão **MODE** pressionado até que o display seja exibido. O relógio solicitará que você defina o seu perfil de usuário.

CONFIGURANDO O RELÓGIO

IMPORTANTE

- Para garantir cálculos precisos dos seus exercícios, recomendamos que você configure o relógio e defina os perfis de usuário antes de praticar exercícios.
- Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

NOTA O relógio sai de uma definição se ficar ocioso por

30 segundos.

DEFINIR 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 definição:

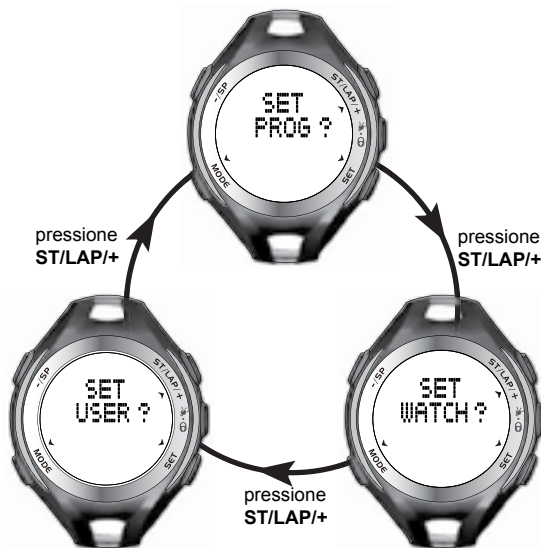
1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **SET**.
2. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar **"SET USER"**.
3. Pressione **SET** para inserir as opções de definição do perfil de usuário.
4. Pressione **ST/LAP/+** para selecionar a opção e depois pressione **SET** para confirmar.
5. Continue efetuando as definições no seu perfil de usuário de acordo com a ordem a seguir: ano de nascimento, mês de nascimento, dia de nascimento, unidade de peso e valor do peso, pressionando os seguintes botões:

- **ST/LAP/+** para aumentar o valor ou selecionar a opção
- **-/SP** para diminuir o valor
- **SET** para confirmar a opção selecionada

6. Depois que o perfil de usuário for definido, a seguinte tela será exibida.



7. Você pode continuar definindo outros perfis (perfis do relógio ou de exercício) pressionando **ST/LAP/+** repetidamente.



IMPORTANTE Redefina o perfil de usuário se o relógio for usado por outra pessoa.

DEFINIR PERFIL DO RELÓGIO

1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **SET**.
2. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar **"SET WATCH"**.
3. Pressione **SET** para inserir as opções de definição do perfil do relógio.
4. Pressione **ST/LAP/+** ou **-SP** para selecionar a opção que deseja definir: definir alarme, definir hora, definir

data, definir unidade, definir alerta*, definir tela**.

5. Pressione **SET** e comece definindo a opção selecionada pressionando os seguintes botões:

- **ST/LAP/+** para aumentar o valor ou selecionar a opção
- **-SP** para diminuir o valor
- **SET** para confirmar a opção selecionada

* Durante o exercício, quando os batimentos cardíacos estiverem fora da zona alvo, o relógio emitirá um alerta visual e sonoro. Você pode optar por ativar ou desativar o alerta sonoro na opção **"SET ALERT"**. Para obter mais detalhes sobre a zona alvo, consulte a seção **"ZONA ALVO"** do manual.

** Durante o exercício, o relógio alternará para a exibição das informações sobre o seu exercício. Você pode optar por ativar ou desativar a exibição dessas informações na opção **"SET VIEW"**.

DEFINIR PERFIL DE EXERCÍCIO

IMPORTANTE Redefina o perfil de exercício se o relógio for usado por outra pessoa.

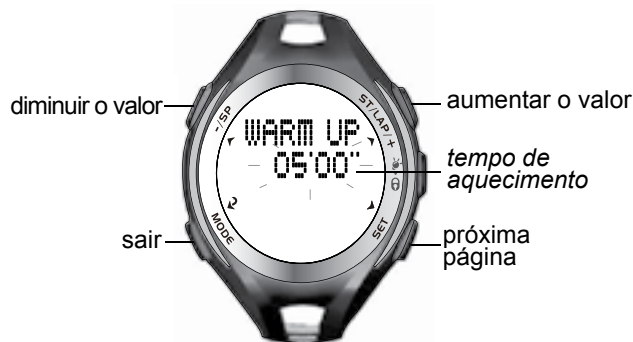
Você pode definir os perfis de exercício padrão no relógio ou carregar perfis de exercício personalizados com o software para PC.

DEFINIR PERFIL DE EXERCÍCIO NO RELÓGIO

Você pode definir os 3 perfis de exercício padrão (Cardíaco, Corrida, Ciclismo) no relógio.

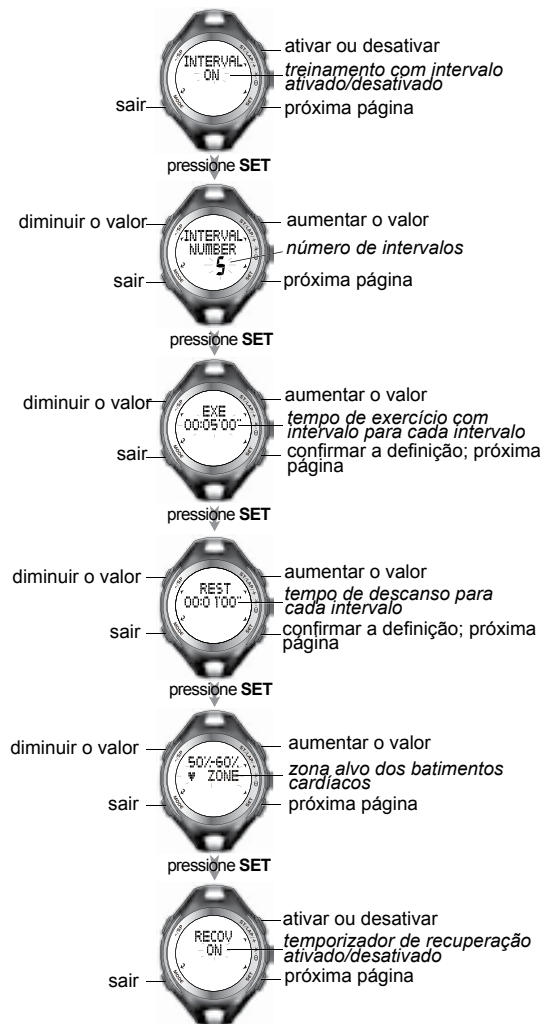
1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **SET**.
 2. Em "**SET PROG**", pressione **SET** para entrar nas opções de exercício.
 3. Pressione **ST/LAP/+** ou **-/SP** para selecionar o exercício que deseja definir: cardíaco, corrida, ciclismo.
 4. Pressione **SET** para confirmar a seleção e depois continue definindo o perfil* do exercício selecionado pressionando os seguintes botões:
 - **ST/LAP/+** para aumentar o valor ou selecionar a opção
 - **-/SP** para diminuir o valor
 - **SET** para confirmar a opção selecionada
- * A sequência de definição do perfil é a seguinte:

1. Tempo de aquecimento



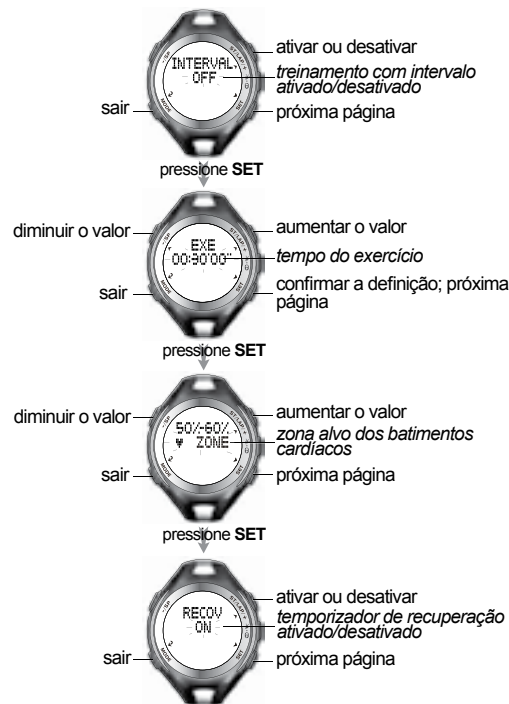
- ❖ Número de intervalos (2-5)
- ❖ Tempo de exercício com intervalo para cada intervalo
- ❖ Tempo de descanso para cada intervalo
- ❖ Zona alvo dos batimentos cardíacos (1-5) [Para obter mais detalhes, consulte a seção "**ZONA ALVO**" neste manual]
- ❖ Temporizador de recuperação ativado/desativado

2. Treinamento com intervalo ativado/desativado
 - 2a Se você ativar o treinamento com intervalo, será necessário definir:



2b Se você desativar o treinamento com intervalo, será necessário definir (somente para a definição Cardíaco):

- ❖ Tempo do exercício
- ❖ Zona alvo dos batimentos cardíacos (1-5) [Para obter mais detalhes, consulte a seção “**ZONA ALVO**” neste manual]
- ❖ Temporizador de recuperação ativado/desativado



2c Se você desativar o treinamento com intervalo, será necessário definir (somente para a definição Corrida e

Ciclismo):

- ❖ Exercício por distância ou por tempo
- ❖ Distância do exercício ou tempo do exercício
- ❖ Zona alvo dos batimentos cardíacos (1-5) [Para obter mais detalhes, consulte a seção “**ZONA ALVO**” neste manual]
- ❖ Temporizador de recuperação ativado/desativado



CARREGAR PERFIL DE EXERCÍCIO PERSONALIZADO

DO SOFTWARE PARA PC

Você pode carregar até 3 perfis de exercício do software para PC para o relógio com definição personalizada, mas não pode modificar as definições dos perfis de exercício carregados via relógio. Você somente pode modificar os perfis de exercício através do software.

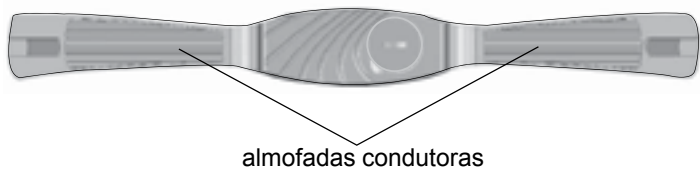
Para obter mais detalhes sobre como carregar os perfis de exercício personalizados do software para o relógio, consulte a seção “**SINCRONIZANDO O RELÓGIO SE833 COM O SOFTWARE PARA PC**” neste manual.

Para obter mais detalhes sobre como modificar os perfis de exercício personalizados no software, consulte a seção “**CRIAR OU MODIFICAR PERFIL PESSOAL / CONFIGURAÇÃO DO DISPOSITIVO**” no **Guia do Usuário do Software para PC** no CD-ROM.

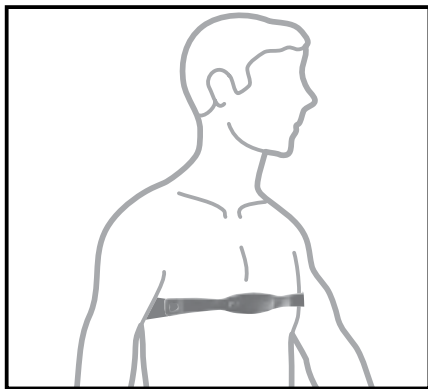
NOTA Se nenhum perfil de exercício personalizado tiver sido carregado do software para o relógio, o relógio exibirá somente os seus perfis de exercício padrão.

VESTINDO A CINTA TRANSMISSORA

1. Umedeça as almofadas condutoras no lado de baixo da cinta com algumas gotas de água ou gel para ajudar a estabelecer um contato sólido.



2. Vista a cinta transmissora. Ajuste a faixa até que o transmissor fique confortável abaixo dos músculos peitorais para que seja obtido um sinal de batimento cardíaco exato.



DICAS

- A posição da cinta transmissora afeta o seu desempenho. Desloque a cinta transmissora pela correia para que fique acima da posição do seu coração.
- Evite as áreas do tórax com excesso de pêlos.
- Em climas secos e/ou frios, pode demorar alguns minutos até que a cinta transmissora funcione corretamente.

Isso é normal e melhora progressivamente com alguns minutos de exercício.

- 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-o com um tecido úmido.
 - Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície alvol.
 - Seque a cinta transmissora imediatamente após o uso.

EMPARELHANDO COM UM DISPOSITIVO

IMPORTANTE Para garantir cálculos precisos dos seus exercícios, emparelhe o relógio com a cinta transmissora SZ909. A cinta transmissora permite o emparelhamento tanto da função de batimentos cardíacos quanto do pod de pé.

O relógio também pode ser emparelhado com outras cintas transmissoras e dispositivos, como o pod de pé e o pod de bicicleta, que usam o Sistema de Esportes ANT. Entretanto, outras cinta transmissora podem ter somente a função de emparelhamento dos batimentos cardíacos.

1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **MODEV**. O relógio exibirá quantos e quais dispositivos estão emparelhados (se houver). Se não houver dispositivo emparelhado, o relógio exibirá **"0 DEVICE PAIRED"**.
2. Pressione **SET** para entrar em **"PAIR DEVICE"**. Pressione **SET** para iniciar o emparelhamento.

EMPARELHAR COM A CINTA TRANSMISSORA SZ909 (OU OUTRAS CINTAS TRANSMISSORAS COMPATÍVEIS COM O SISTEMA ANT)

Há 2 maneiras de emparelhar o relógio com a cinta transmissora.

- Uma forma é vestir a cinta transmissora e aguardar até que o relógio exiba:



(somente com SZ909)

- A outra forma é:
 - i. Segure firme a cinta transmissora com os polegares tocando as almofadas condutoras que normalmente ficam em contato com o seu tórax.
 - ii. Esfregue os polegares pelas almofadas condutoras

por alguns minutos até que o relógio exiba as telas acima.

NOTA Somente com a cinta transmissora SZ909 você poderá emparelhar tanto o cinto HR e o pod de pé. Se você emparelhar com outra cinta transmissora compatível com o sistema ANT, somente o cinto HR será encontrado.

NOTA Para a cinta transmissora SZ909, o emparelhamento é considerado bem-sucedido somente quando tanto o cinto HR e o pod de pé são encontrados.

EMPARELHAR COM POD DE PÉ/ POD DE BICICLETA COMPATÍVEIS COM O SISTEMA ANT

Você pode adquirir o pod de pé ou o pod de bicicleta separadamente para emparelhar com o seu relógio, desde que eles usem o sistema ANT. Para obter mais informações sobre o processo de emparelhamento, consulte os respectivos Guias do Usuário.

- Quando o pod de pé é emparelhado com êxito, o relógio exibe:



- Quando o pod de bicicleta é emparelhado com êxito, o relógio exibe:



NOTA Se o emparelhamento estiver fraco e/ou instável:

- Reduza a distância entre o dispositivo e o relógio.
- Reajuste a posição do dispositivo.
- Verifique as baterias e substitua-as se necessário.

NOTA Se o relógio já tiver sido emparelhado com a cinta transmissora SZ909 e você desejar emparelhar com outra cinta transmissora, será necessário primeiro excluir a cinta transmissora SZ909 antes de emparelhar com outra cinta transmissora. O mesmo princípio se aplica ao pod de bicicleta e ao pod de pé.

INSERIR TAMANHO DA RODA DA BICICLETA (PARA POD DE BICICLETA)

O relógio não exibirá “**WHEEL SIZE**” se nenhum pod de bicicleta estiver emparelhado. Para obter mais detalhes

sobre o tamanho da roda da bicicleta, consulte a seção “**TAMANHO DA RODA DA BICICLETA**” neste manual.

Se o relógio estiver emparelhado com o pod de bicicleta, será solicitado que você insira os valores relacionados ao tamanho da roda.

- Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **NDEV**.
- Pressione **SET**.
- Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar “**WHEEL SIZE**”.
- Pressione **SET**.
- Insira o tamanho da roda da bicicleta pressionando **ST/LAP/+** para aumentar valores ou **-SP** para diminuir valores.
- Pressione **SET** para confirmar.

REMOVER DISPOSITIVO EMPARELHADO

O relógio não exibirá “**DEVICE REMOVE**” se nenhum dispositivo estiver emparelhado.

- Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **NDEV**.
- Pressione **SET**.
- Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar “**DEVICE REMOVE**”.
- Pressione **SET**.
- Pressione **ST/LAP/+** para selecionar qual dispositivo deseja excluir.
- Pressione **SET** para confirmar a seleção.




CALIBRANDO DISPOSITIVO EMPARELHADO

O relógio não exibirá “**CAL DEVICE**” se nenhum dispositivo estiver emparelhado.

Você pode calibrar por parâmetro de corrida, de caminhada ou de entrada. O parâmetro é o mesmo valor após você calibrar com êxito correndo ou caminhando.

Se você deseja calibrar o dispositivo imediatamente após emparelhá-lo, vá diretamente para a etapa 4; do contrário, comece do início normalmente.

CALIBRAR CORRENDO OU ANDANDO

1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **WDEV**.
2. Pressione **SET**.
3. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar “**CAL DEVICE**”.
4. Pressione **SET**.
5. Pressione **ST/LAP/+** para selecionar “**CAL BY RUN**” ou “**CAL BY WALK**”.
6. Pressione **SET** para confirmar a seleção.
7. O relógio efetuará primeiro uma busca de dispositivos, conforme indicado pelo  e  piscando. Aguarde até que  pare de piscar e pressione **SET** para iniciar o processo de calibragem.
8. Termine de correr ou caminhar a distância selecionada para a calibragem.

- * Se a calibragem for efetuada com êxito, o relógio exibirá:



Parâmetro de corrida

ou



Parâmetro de caminhada

NOTA O parâmetro de corrida e o parâmetro de caminhada são os valores que devem ser inseridos durante a calibragem mediante a inserção de um parâmetro.

- * Se a calibragem falhar, o relógio exibirá:



NOTA A cinta transmissora SZ909 deve ser calibrada através de corrida e de caminhada.

CALIBRAR INSERINDO PARÂMETRO

Você saberá o seu parâmetro somente se já tiver calibrado com êxito através de corrida ou caminhada alguma vez. Isso ocorre porque o parâmetro tem o mesmo valor exibido após você ter calibrado com êxito correndo ou caminhando. Inserindo um parâmetro, não será necessário calibrar correndo ou caminhando novamente.

1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **MODEV**.
2. Pressione **SET**.
3. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar **"CAL DEVICE"**.
4. Pressione **SET**.
5. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar **"PARA INPUT"**.
6. Pressione **SET** para confirmar a seleção.
7. Insira o parâmetro para Caminhada pressionando **ST/LAP/+** para aumentar o valor ou **- / SP** para diminuir o valor. O parâmetro é idêntico ao valor exibido após você ter calibrado com êxito através de caminhada.
8. Pressione **SET** para confirmar.
9. Insira o parâmetro para Corrida pressionando **ST/LAP/+** para aumentar o valor ou **- / SP** para diminuir o valor. O parâmetro é idêntico ao valor exibido após você ter calibrado com êxito através de corrida.
10. Pressione **SET** para confirmar.

FAZENDO EXERCÍCIOS

IMPORTANTE Para garantir cálculos precisos dos seus exercícios, emparelhe o relógio com a cinta transmissora SZ909 ou outros dispositivos, como o pod de bicicleta,

por exemplo. Contudo, se não for emparelhado, a cinta transmissora receberá somente o sinal dos batimentos cardíacos.

Há 2 opções de exercício: AUTO e PROG.

- AUTO é para exercícios sem o uso do perfil de exercício definido.
- PROG é para exercício usando o perfil de exercício definido (consulte a seção **"DEFINIR PERFIL DE EXERCÍCIO"** neste manual).

Para realizar exercícios:

1. Pressione **MODE** para selecionar **EXE**.
 - Para praticar exercícios sem o perfil de exercício, selecione



- Para praticar exercícios sem o perfil de exercício, pressione **ST/LAP/+** para selecionar



memória de volta disponível

Pressione **SET** e depois pressione **-/SP** ou **ST/LAP/+** para selecionar qual perfil de exercício deseja usar.

NOTA A memória de volta disponível se refere à memória de volta disponível para praticar o exercício. Consulte **"MEMÓRIA DISPONÍVEL PARA EXERCÍCIOS"** para obter mais detalhes.

2. Pressione **SET** para confirmar a seleção.
3. Aguarde até que o relógio encontre o dispositivo antes de pressionar **SET** para iniciar o exercício. Consulte **"PESQUISA DO DISPOSITIVO ANTES DO EXERCÍCIO"** para obter mais detalhes.
4. Durante o exercício, você pode visualizar os dados do exercício pressionando **SET** repetidamente ou alternando automaticamente. Consulte **"ALTERAR AUTOMATICAMENTE PARA A TELA DE DADOS DURANTE O EXERCÍCIO"** para obter mais detalhes. Para saber quais dados serão exibidos sobre o exercício, consulte **"VISUALIZAR DADOS DO EXERCÍCIO DURANTE O EXERCÍCIO"** para obter mais detalhes.
5. Se você precisar fazer uma pausa durante a prática

do exercício, pressione **-/SP**. Você pode retomar o exercício pressionando **ST/LAP/+**. Consulte **"PAUSAR E RETOMAR EXERCÍCIO"** para obter mais detalhes.

6. Após finalizar o exercício, você pode salvar os dados do exercício. Consulte **"SALVAR DADOS DO EXERCÍCIO"** para obter mais detalhes.

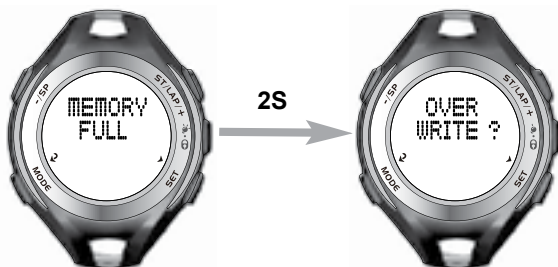
MEMÓRIA DISPONÍVEL PARA EXERCÍCIOS

O relógio deve ter memória disponível para exercício. Se você deseja praticar um exercício, mas não há memória de volta disponível, o relógio solicitará que você substitua antes de iniciar a prática do exercício.

Quando a memória de volta disponível é usada, as telas **AUTO** e **PROG** exibirão:



e o relógio exibirá as telas abaixo se você pressionar **SET** para praticar um exercício. Você não poderá iniciar o exercício até que substitua as memórias de volta antigas.





Pressione **SET** para substituir as memórias de volta antigas. Depois de substituir, a memória de volta disponível será retomada e as telas exibirão



PESQUISA DO DISPOSITIVO ANTES DO EXERCÍCIO


Antes de praticar um exercício, deixe o relógio procurar o dispositivo por alguns segundos para garantir que você receberá cálculos completos e precisos (como volta, calorias, batimentos cardíacos, distância, passos, velocidade e cadência) durante o exercício. No entanto, se você começar o exercício sem que o dispositivo seja encontrado, receberá somente as leituras dos batimentos cardíacos.

Quando você estiver na tela abaixo, verá que os ícones do dispositivo (♥, **SPEED** ou ) estarão piscando e não haverá valores relacionados aos batimentos cardíacos. Aguarde até que **SPEED** ou  pare de piscar e as leituras dos batimentos cardíacos voltarão a ser exibidas e então você poderá iniciar a prática física pressionando **SET**.



ALTERNAR AUTOMATICAMENTE PARA A TELA DE DADOS DURANTE O EXERCÍCIO

Durante um exercício, se desejar que o relógio alterne automaticamente entre os dados do exercício, acesse o modo Definição para fazer o ajuste necessário.

1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar .
2. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar "SET WATCH".
3. Pressione **SET**.
4. Pressione **ST/LAP/+** ou **-/SP** repetidamente para selecionar "SET VIEW".



5. Pressione **SET**.
6. Pressione **ST/LAP/+** para selecionar "**TOGGLE ON**".
7. Pressione **SET** para confirmar a seleção.



NOTA Se você não definiu a configuração acima, ainda poderá visualizar os dados do exercício pressionando manualmente **SET** várias vezes durante o exercício.

PAUSAR E RETOMAR EXERCÍCIO

Se você precisar interromper o exercício por alguns momentos, pressione **-/SP**. Não pressione **MODE** se não desejar que os dados do exercício sejam perdidos.



Durante uma pausa longa, o relógio perderá a conexão com o dispositivo. Portanto, quando você retomar o exercício, deixe que o relógio procure o dispositivo por alguns segundos pressionando **SET**. Você verá que os ícones de dispositivo (♥,  ou ) estarão piscando e não haverá valores

relacionados aos batimentos cardíacos sendo exibidos. Aguarde até que  ou  pare de piscar e os valores dos batimentos cardíacos sejam exibidos novamente. Somente então você poderá retomar o exercício pressionando **ST/LAP/+**.

SALVAR DADOS DO EXERCÍCIO

1. Pressione **-/SP** para que o relógio interrompa a contagem. Não pressione **MODE** se não desejar que os dados do exercício sejam perdidos.
2. Mantenha o botão **-/SP** pressionado para salvar os dados e sair.

LIMITE DE BATIMENTOS CARDÍACOS EXCEDIDO

Durante o exercício, se o limite inferior ou superior de batimentos cardíacos for ultrapassado, o relógio emitirá um bipe e exibirá:



NOTA Este recurso está disponível somente durante a prática de exercícios com perfil de exercício. Este recurso não está disponível durante a prática de exercícios no submodo AUTO.

VISUALIZAR DADOS DO EXERCÍCIO DURANTE O EXERCÍCIO

Durante o exercício, você pode visualizar os seus dados do exercício alternando automaticamente ou pressionando manualmente **SET** para alternar as telas.

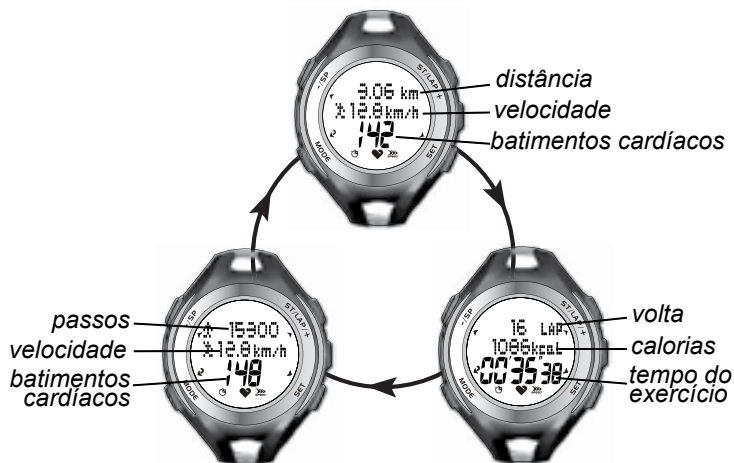
Dados do exercício AUTO

Os diagramas abaixo ilustram quais dados do exercício serão exibidos durante o exercício quando emparelhado com os diferentes dispositivos.

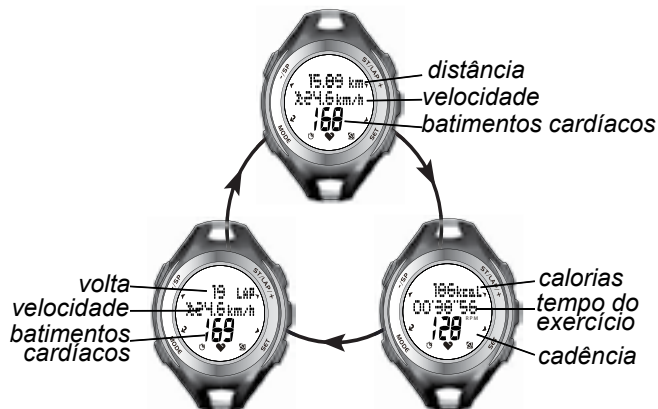
- Quando emparelhado com a cinta transmissora HR (exceto a cinta transmissora SZ909)



- Quando emparelhado com a cinta transmissora HR + pod de pé (ou emparelhado somente com a cinta transmissora SZ909)



- Quando emparelhado com pod de bicicleta



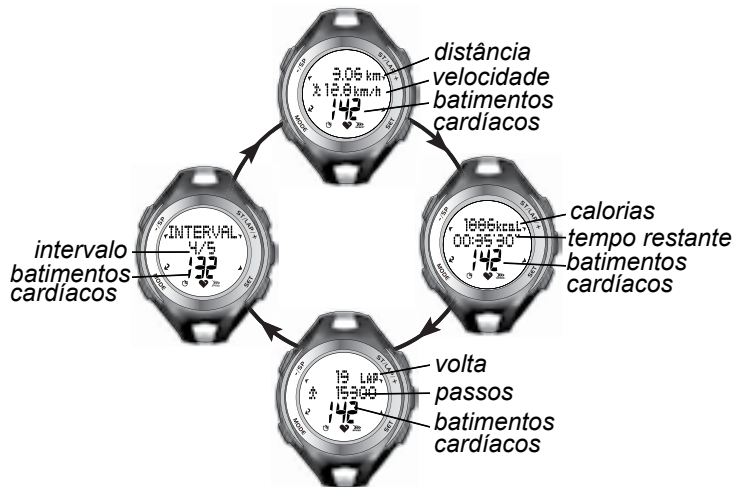
Dados do exercício PROG

Os diagramas abaixo ilustram quais dados do exercício serão exibidos durante o exercício usando diferentes perfis de exercício.

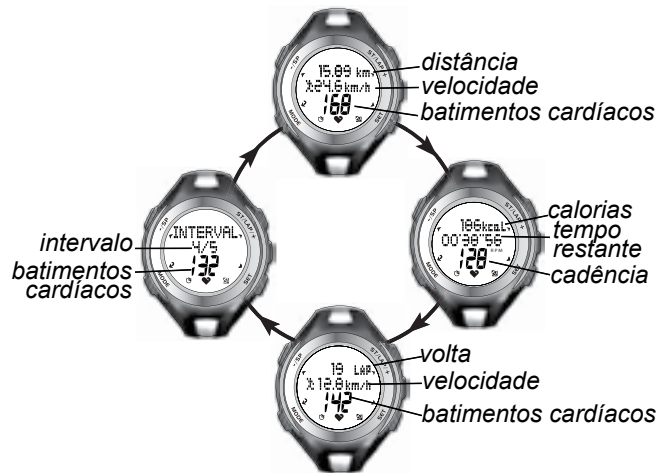
• Usando o perfil Cardíaco



• Usando o perfil Corrida



• Usando o perfil Ciclismo



VISUALIZANDO O REGISTRO DE EXERCÍCIO

NOTA O modo Memória não será exibido quando nenhum registro de exercício for armazenado.

Para visualizar registros de exercício:

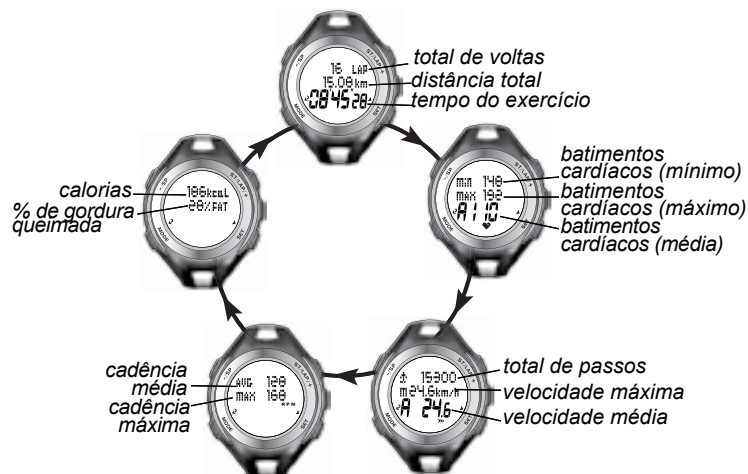
1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **MEM**.
O relógio exibirá o número de registros de exercício.
2. Pressione **SET**.
3. Visualizar os seus registros de exercício pressionando os seguintes botões:
 - **ST/LAP/+** para selecionar uma opção
 - **-/SP** para selecionar uma opção
 - **SET** para entrar na página Registro resumido ou na página Registro de voltas e visualizar os detalhes do registro
 - **MODE** para voltar para a página anterior

Cada registro de exercício pode incluir apenas a página Registro resumido ou a página Registro de voltas e a página Registro de voltas.

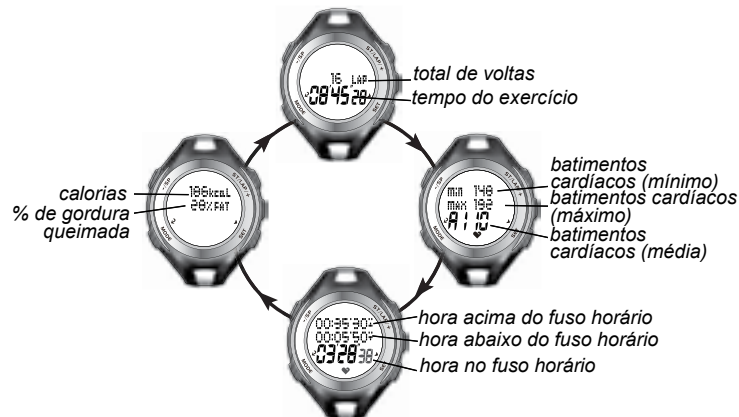
VISUALIZAR O REGISTRO DE EXERCÍCIO NA PÁGINA DE REGISTRO RESUMIDO

Os diagramas abaixo ilustram quais detalhes do registro de exercício são exibidos para diferentes perfis de exercício. Pressione **SET** para alternar entre as telas.

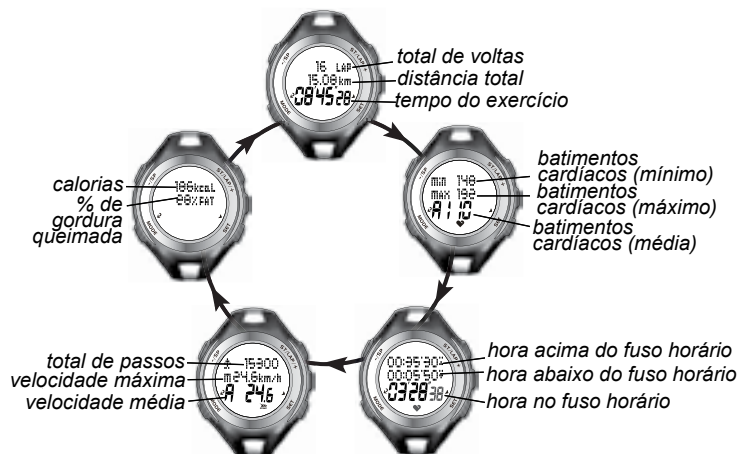
• Para Automático



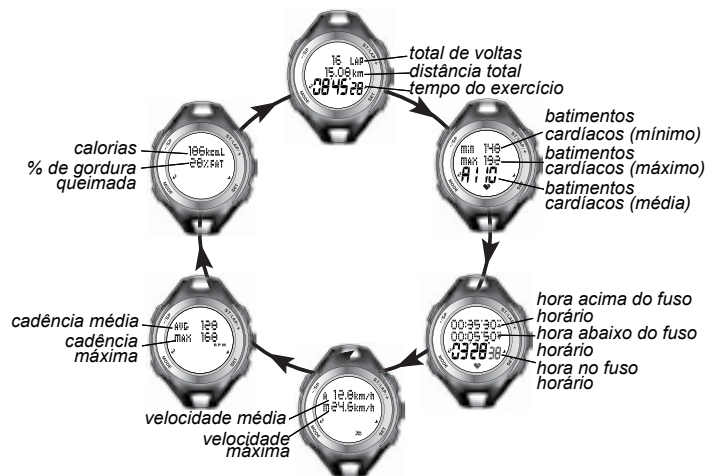
• Para Cardíaco



• Para Corrida



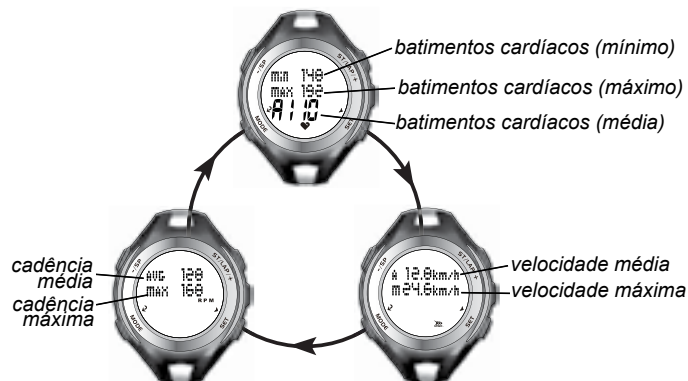
• Para Ciclismo



VISUALIZAR O REGISTRO DE EXERCÍCIO NA PÁGINA DE REGISTRO DE VOLTAS

Os diagramas abaixo ilustram quais detalhes do registro de exercício são exibidos para diferentes perfis de exercício. Pressione **SET** para alternar entre as telas.

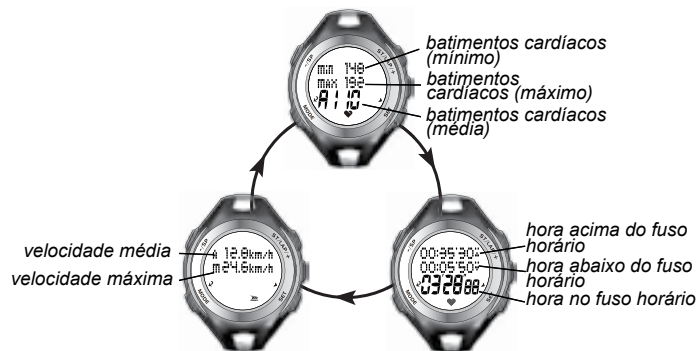
• Para Automático



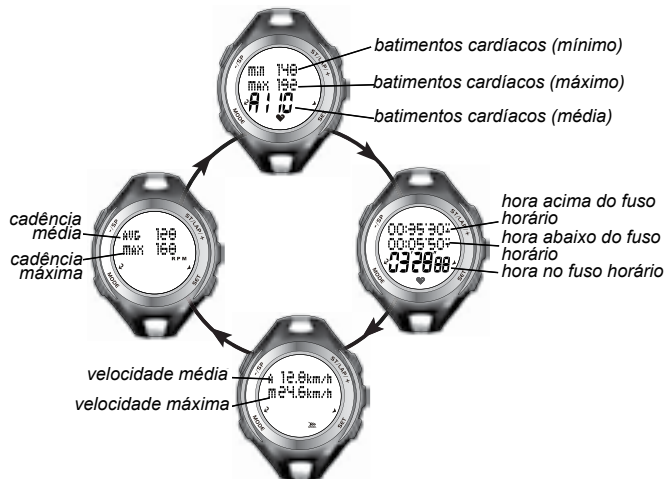
• Para Cardíaco



• Para Corrida



• Para Ciclismo



EXCLUIR MEMÓRIAS

Não é possível selecionar uma memória a ser excluída. Somente é possível excluir todas as memórias.

1. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar **MEM**. O relógio exibirá o número de registros de exercício.
2. Pressione **ST/LAP/+**. Será exibida uma mensagem perguntando se você deseja limpar a memória.
3. Mantenha o botão **SET** pressionado até que seja exibida a seguinte mensagem:






CONHECENDO O SEU ÍNDICE DE PREPARO FÍSICO

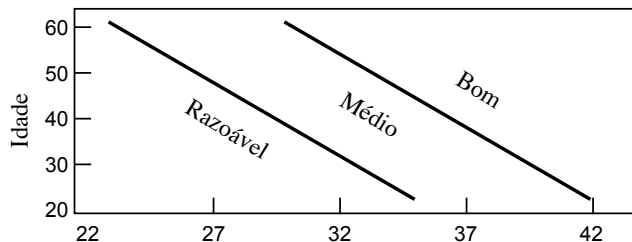
O relógio gerará um índice de preparo físico com base nos seus exercícios aeróbicos (correndo 1 milha ou 1,60 km).

IMPORTANTE Certifique-se de que o seu relógio esteja emparelhado com a cinta transmissora de leitura de batimentos cardíacos antes de realizar o teste de preparo físico.

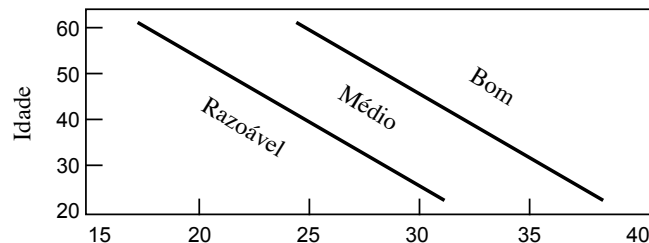
1. Pressione **MODE** para selecionar **EXE**.
2. Pressione **ST/LAP/+** repetidamente para selecionar **"FITNESS TEST"**.

3. Pressione **SET**. O relógio efetuará primeiro uma busca de dispositivos, conforme indicado pelos ícones  e  piscando. Aguarde até que  pare de piscar. O relógio solicitará que você corra 1,60 km.
4. Pressione **SET** para começar a correr. Corra 1,60 km (1 milha) para que a medida do índice de preparo físico seja a mais precisa possível. Ao correr, o relógio exibirá o tempo do exercício, a distância e os batimentos cardíacos.
5. Depois de finalizar a corrida, o relógio calculará automaticamente o seu índice de preparo físico e o exibirá no display. Quanto maior o índice, melhor será o seu preparo físico. Os diagramas abaixo apresentam uma instrução geral sobre como fazer uma leitura do seu índice de preparo físico.

ÍNDICE DE PREPARO FÍSICO (MASCULINO)







ÍNDICE DE PREPARO FÍSICO (FEMININO)






OUTRAS OPERAÇÕES E CONFIGURAÇÕES

ATIVAR LUZ DE FUNDO

Pressione  /  para ativar a luz de fundo por 5 segundos.

NOTA A função de luz de fundo não poderá ser operada se  ou  estiverem sendo exibidos.

BLOQUEAR / DESBLOQUEAR BOTÕES

Mantenha  /  pressionado por 2 segundos para bloquear ou desbloquear os botões.  indica que os botões estão bloqueados.

ATIVAR / DESATIVAR ALARME

1. No modo Hora, pressione **SET**.
2. Pressione **ST/LAP/+** para ativar ou desativar o alarme.

 indica que o alarme está ativado.

3. Pressione **MODE** ou **SET** para sair.

INTERROMPER O SOM DO ALARME

- Pressione qualquer botão para parar o alarme e ativá-lo 24 horas depois.

OU

- Desative o alarme.

ATIVAR/DESATIVAR BIPE SONORO

No modo Hora, pressione **ST/LAP/+**.  indica que o bipe sonoro está desativado.

SUBSTITUIR BATERIA

Se a bateria do relógio ou da cinta transmissora estiver fraca, o relógio exibirá:

bateria fraca do relógio

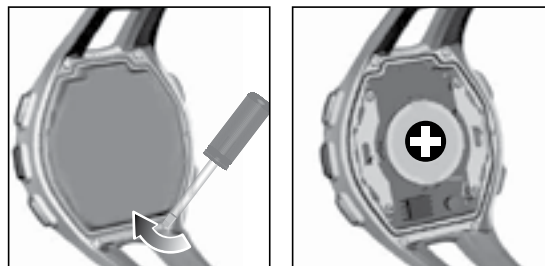


ou

bateria fraca a cinta transmissora

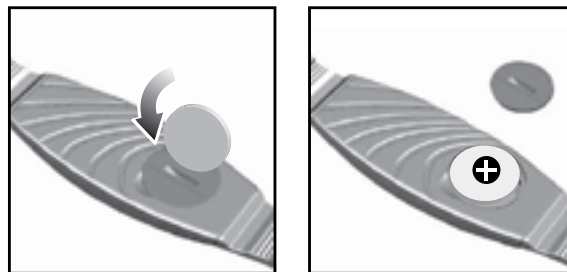


Para substituir a bateria do relógio:



- Use uma chave de fenda pequena para remover a tampa do compartimento da bateria.
- Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
- Recoloque a tampa parafusando-a de volta no local.

Para substituir a bateria da cinta transmissora:

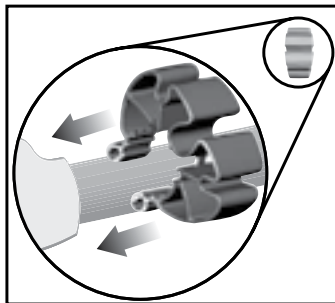


- Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.
- Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.

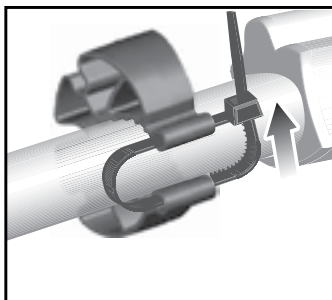
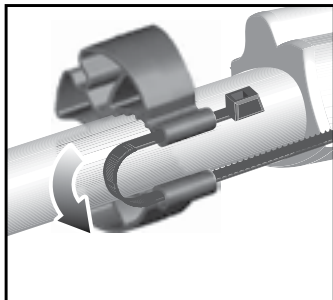
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

INSTALAR O SUPORTE PARA BICICLETA

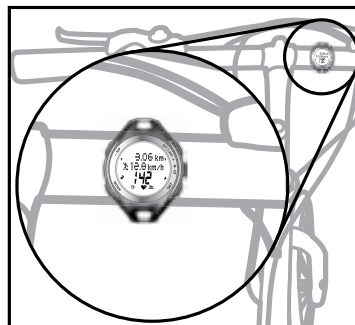
1. Acople o suporte para bicicleta em uma bicicleta ou equipamento de ginástica.



2. Insira a corda de náilon para prender o suporte para bicicleta de acordo com as figuras abaixo.



3. Afixe o relógio no suporte da bicicleta.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

ZONA ALVO

Para ajudá-lo a obter benefícios máximos para a saúde com o seu programa de treinamento, é importante saber:

- Batimento cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior de batimentos cardíacos
- Limite inferior de batimentos cardíacos

O MHR é expresso em batidas por minuto. Você pode obter o seu MHR a partir de um teste de MHR ou pode estimá-lo usando a fórmula a seguir:

$$220 - \text{idade} = \text{MHR}$$

O relógio é pré-programado com 5 opções de zona alvo, sendo que cada uma tem um limite inferior e um limite

superior de batimentos cardíacos, conforme relacionado na tabela abaixo.

	Limite inferior	Limite superior
Zona 1	50% x MHR	60% x MHR
Zona 2	60% x MHR	70% x MHR
Zona 3	70% x MHR	80% x MHR
Zona 4	80% x MHR	90% x MHR
Zona 5	90% x MHR	100% x MHR

A faixa de zona mais popular é de 50% a 80% do índice máximo de batimentos cardíacos. É nessa faixa que você alcança benefícios cardiovasculares, queima calorias e um melhor preparo físico.

50%	Atividade moderada
60%	Administração do peso
70%	Zona aeróbica
80%	Zona do limiar anaeróbico
90%	Zona da linha vermelha (capacidade máxima)
100%	

Há três categorias de treinamento, conforme descrito na tabela abaixo.

CATEGORIA DE TREINAMENTO	MHR%	DESCRIÇÃO
Manutenção da saúde	65-78%	O menor nível de intensidade de treinamento. Bom para iniciantes e para aqueles que desejam fortalecer os sistemas cardiovasculares.
Exercício aeróbico	65-85%	Aumente a força e a resistência. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo período de tempo.
Exercício anaeróbico	78-90%	Gera velocidade e força. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo ou acima dela, cria músculos e não pode ser mantido por um longo período de tempo.

Os limites de batimento cardíaco superior e inferior são calculados ao multiplicar seu MHR pelas porcentagens da

categoria de treinamento selecionada.

Por exemplo:

O treinamento de um usuário de 40 anos para cuidado básico da saúde:

- Seu limite superior de batimento cardíaco $[220 - 40 (\text{idade})] \times 78\%$
- Seu limite inferior de batimento cardíaco $[220 - 40 (\text{idade})] \times 65\%$

IMPORTANTE Aqueça-se sempre antes do exercício e selecione a zona de treinamento 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 Determinar sua zona de treinamento individual é uma etapa crítica no processo rumo a um programa de treinamento 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.

TAMANHO DA RODA DA BICICLETA

Faça a correspondência do ETRTO ou diâmetro da roda impresso com o tamanho da roda na coluna à direita da tabela abaixo. Insira o número do tamanho da roda apropriado depois de o pod de bicicleta ser emparelhado.

ETRTO	Diâmetro da roda (em polegadas)	Tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTA Os tamanhos de roda na tabela são somente para fins de referência, já que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão do ar.

SOFTWARE DE CONEXÃO PARA PC

O software AD108 para PC é um aplicativo projetado para que os usuários aproveitem todos os benefícios dos recursos do relógio SE833. Você pode usar o software para carregar e baixar dados de/para o seu relógio SE833, e organizar e visualizar os dados baixados no computador. Além disso, você também pode usar o software para criar ou modificar as definições e configurações do relógio.

Alguns recursos do software são:

- Até 50 contas de usuário
- Até 3 perfis de exercício personalizados a serem carregados para o relógio
- Exibição dos registros de exercício em resumos e gráficos
- Criação e modificação de dados e definições do usuário

REQUISITOS DO PC

Certifique-se de que o seu PC tenha a seguinte configuração antes de instalar o software:

- Sistema operacional: Microsoft Windows 2000, XP SP2 ou Vista
- Processador: Intel® Pentium® III 1GHz ou superior (mínimo); Pentium 4 2GHZ ou superior (recomendado)
- RAM: 512 MB (mínimo); 1GB (recomendado)
- Espaço livre em disco: mín. de 512 MB
- Área de exibição na tela: 1024 x 600 pixels

SINCRONIZANDO O RELÓGIO SE833 COM O SOFTWARE PARA PC

Você pode carregar os dados do software para o relógio SE833 ou baixar os dados do relógio SE833 para o software.

Dados a serem carregados do software para o relógio:

- até 3 perfis de exercício personalizados (os perfis de exercício personalizados são adicionados além dos

perfis de exercício padrão no relógio)

- dados do usuário ou configurações do dispositivo novos ou modificados (uma vez carregados, os dados do usuário e as configurações do dispositivo atuais no relógio serão substituídos)



Dados a serem baixados do relógio para o software:

- todos os registros de exercício (os registros de exercício serão salvos e acumulados no software)
- dados do usuário ou configurações do dispositivo novos ou modificados (uma vez baixados, os dados do usuário e as configurações do dispositivo atuais no software serão substituídos)

NOTA Para obter mais detalhes sobre exatamente quais dados estão sendo carregados ou baixados, consulte **“CARREGAR E BAIXAR DADOS”** no **Guia do Usuário do Software para PC** incluso no CD-ROM.

Para sincronizar o relógio com o software:


No PC

1. Conecte o dispositivo USB.
2. Inicie o software clicando duas vezes em .
3. Clique em  no software.

No relógio

4. Pressione **MODE** repetidamente para selecionar .





5. A tela  será exibida. Pressione **SET** para iniciar a sincronização.

No PC

6. A caixa de mensagem abaixo será exibida.



- Para carregar os dados do software para o relógio SE833, clique em .
- Para baixar os dados do relógio SE833 para o software, clique em .
- Pressione **Esc** para sair.

NOTA A sincronização não pode ser cancelada enquanto estiver em andamento.

No relógio

7. Se a sincronização for efetuada com êxito, o relógio exibirá



. Se a sincronização falhar, será exibido



. Pressione **ST/LAP/+** e depois pressione **SET** para tentar novamente ou pressione **MODE** para sair.

NOTA Para obter mais detalhes sobre a interface do software e suas funções, consulte o **Guia do Usuário do Software para PC** incluso no CD-ROM.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

Item	Resistência à água
Relógio SE833	50 metros (164 pés)
	<p>Você pode usar o relógio para nadar ou praticar esportes aquáticos (como surf, por exemplo), mas não use o relógio para mergulhar ou praticar “snorkeling”.</p> <p>NOTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Cinta Transmissora SZ909	10 metros (32,8 pés) Não recomendado para nadar.
Dispositivo USB AD112	Nenhum

NOTA Ainda que tanto o relógio SE833 quanto a cinta transmissora SZ909 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 / segundos
Formato de data	DD / MM ou MM / DD
Intervalo de anos	2009 – 2058
Alarme	Alarme com definições diário, dia da semana e fim de semana

TREINAMENTO

Intervalo de tempo de exercício	00:00:00 a 99:59:59
Intervalo de tempo de reinício	00:00:00 a 99:59:59
Intervalo do tempo de aquecimento	00:00:00 a 00:15:00
Intervalo de tempo de recuperação	0 a 5 minutos
Zona alvo dos batimentos cardíacos	Zona 1 a 5
Intervalo do limite inferior de batimento cardíaco	30 a 220 bpm
Intervalo do limite superior de batimento cardíaco	80 a 240 bpm

Faixa de medição de distância	0 a 60,99 unidades (unidade: km ou milha)
Faixa de medição de passo	0 a 999999
Contagem máxima de voltas	99
Intervalo de medidas de cadência	1 a 1999 rpm
Número de treinamentos com intervalo	2 a 5
Faixa de calorias	0 a 9999 kcal
Faixa de porcentagem de gordura queimada	0 a 100%
Faixa do índice de preparo físico	1 a 99

ALIMENTAÇÃO

Relógio	1 bateria de lítio CR2032 de 3V
Cinta Transmissora SZ909	1 bateria de lítio CR2032 de 3V

AMBIENTE OPERACIONAL

Temperatura operacional	Para o relógio 0 °C a 40 °C (32 °F a 104 °F) Para a cinta transmissora SZ909 5 °C a 40 °C (41 °F a 104 °F)
-------------------------	---

Temperatura de armazenamento	Para relógio e cinta transmissora SZ909 -20 °C a 60 °C (-4 °F a 140 °F)
------------------------------	---

PRECAUÇÕES

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

- 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 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.
- Não use a cinta transmissora em aviões nem hospitais. O uso de produtos que utilizam rádio frequência pode causar mau funcionamento nos dispositivos de controle e outros equipamentos.
- 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.
- Ao dispor deste produto, faça-o de acordo com o regulamento local para tratamento de resíduos.
- 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) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Oregon Scientific declara que este(a) Monitor de batimentos cardíacos com velocidade e distância e conexão para PC (Modelo: SE833) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz 1999/5/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



PAISES SUJEITOS A NORMA R&TTE

Todos os países da União Europeia, Suíça **CH** e Noruega **N**

Pulsmonitor med hastighet och distans plus PC-anslutning

MODELL: SE833

ANVÄNDARMANUAL

INNEHÅLL

Introduktion	2
Förpackningsinnehåll.....	2
Kontrollknappar	2
Display	3
Starta din klocka (Första gången).....	3
Ställ in din klocka.....	3
Ställ in användarprofil	4
Ställ in klockans profil	5
Ställ in träningsprofil	5
Använda bröstbältet	8
Koppla ihop enheter	9
Koppla ihop med SZ909 bröstbälte (eller annat ANT-system bröstbälten).....	9
Koppla ihop med ANT-system Fotgivare / Cykelgivare	10
Ange cykelhjulstorlek (För Cykelgivare)	10
Ta bort ihopkopplade enheter.....	11
Kalibrera ihopkopplade enheter	11
Kalibrera genom löpning eller promenad.....	11
Kalibrera genom att skriva in parameter.....	12

Genomföra träning.....	12
Tillgängligt minne för träning.....	13
Enhetssökning före träning	14
Visa Auto Toggle Data under träning.....	15
Pausa och återuppta träning.....	15
Spara träningsdata	15
Öka pulsgränsen.....	16
Visa träningsdata under träning.....	16
Visa träningsdata	18
Visa träningsdata på summeringssidan.....	18
Visa träningsdata på varvdatasidan.....	19
Radera minne	21
Kontrollera ditt fitnessindex	21
Andra inställningar	22
Aktivera bakgrundsljus.....	22
Låsa / Låsa upp knappar	22
Ställa in Alarm På / Av	22
Tysta alarm.....	22
Ställ in pipton På / Av.....	22
Byt batteri.....	22
Installera cykelhållaren	23
Användbara referenser.....	23
Målzon	23
Hjulstorlek	25
Ansluta med PC-programvara	25
PC-krav	25
Synkronisera SE833-klockan med PC-programvara ..	26
Vattentålighet	27
Specifikationer	28
Försiktighetsåtgärder	28
Om Oregon Scientific	29
EU-försäkran Om Överensstämmelse	29

INTRODUKTION

Tack för att du valt Oregon Scientific™ Pulsmonitor med hastighet och distans plus PC-anslutning (SE833). Utöver att vara en avancerad pulsmätare är den här klockan utrustad med PC-kompatibilitet som låter användaren lagra träningsdata för analys och fitnesshantering. Andra funktioner såsom hastighet och distansmätning, träningstimer med varvräkning och träningsprofiler finns tillgängliga för att optimera din träning. 2.4GHz-ANT Sportsystem användas i klockan för att uppnå säker överföring mellan olika enheter, såsom bröstbälte, fotgivare eller cykelgivare.

VIKTIGT Denna klocka är avsedd enbart för sportanvändning och ska inte ersätta medicinsk utrustning.

Patentmeddelande: Denna produkt är skyddad av US Patent nr. 7,237,446 (Europeiskt patent är på väg).



FÖRPACKNINGSSINNEHÅLL

Förpackningen ska innehålla följande delar:

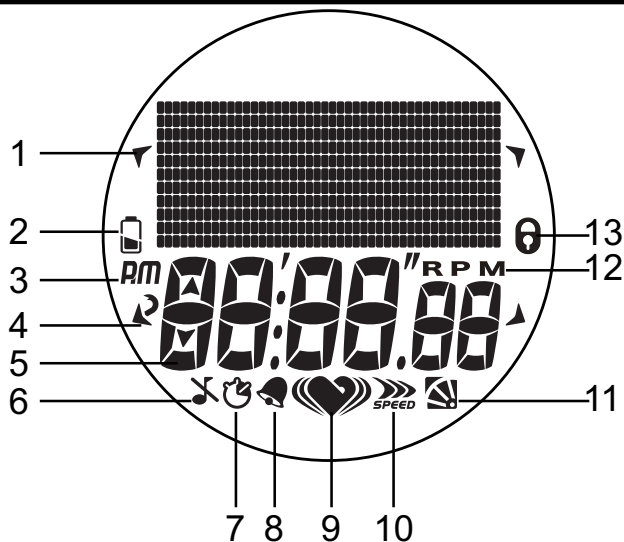
- 1 x SE833-klocka
- 1 x SZ909 bröstbälte
- 1 x AD112 USB-dongel
- 1 x AD108 programvaru-CD
- 1 x cykelhållare (med 2 nylonband)
- 2 x CR2032 3V litiumbatterier (redan installerade i klockan och bröstbältet)

KONTROLLKNAPPAR



1. **- / SP** : Bläddra mellan inställningar; minska värde; paus/stopp under träning
2. **MODE** : Bläddra mellan lägen; återgå till föregående sida
3. **SET** : Bekräfta inställningar; ställ alarm på/av i Tidläge
4.  /  : Aktivera bakgrundslysjus; lås / lås upp knappar
5. **ST / VARV / +** : Bläddringsalternativ; öka värde; tyst / ljud i Tidläge

DISPLAY



1. ▲ : Tryck på en knapp
2. 🔋 or 🔌 : Indikerar låg batterinivå eller tomt batteri
3. **AM / PM**: 12-timmarsklocka
4. ▲ : Tryck för att avsluta
5. ▼ : Indikerar upp / ner eller övre / lägre gräns
6. 🔌 : Indikerar att pifton är av
7. 🏃 : Indikerar att träningstimern är aktiverad
8. 🔔 : Indikerar att alarmet är på
9. ❤️ : Indikerar att pulssignal tas emot eller att bröstbältet

är anslutet

10. 🏎️ : Indikerar hastighet- och distanssignalmottagning eller att fotgivaren är ansluten
11. 🚲 : Indikerar cykel- och kadenssignalmottagning eller att cykelgivaren är ansluten
12. **RPM**: Upplösning per minut (kadensenhet)
13. 🔒 : Indikerar att knapplåset är aktiverat

STARTA DIN KLOCKA (FÖRSTA GÅNGEN)

Efter att klockan avlägsnats från förpackningen aktiverar du den genom att trycka och hålla nere **MODE** tills displayen syns. Klockan kommer att be dig ställa in din användarprofil.

STÄLL IN DIN KLOCKA

VIKTIGT

- För att erhålla korrekta beräkningar kring din träning är det viktigt att du ställer in klockan och användarprofilen innan du börjar träna.
- Kom ihåg att ställa in profilerna efter varje batteribyte eller återställning.

NOTERA Om klockan lämnas ohanterad i 30 sekunder under installationen kommer den automatiskt att lämna inställningsmenyn.

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.

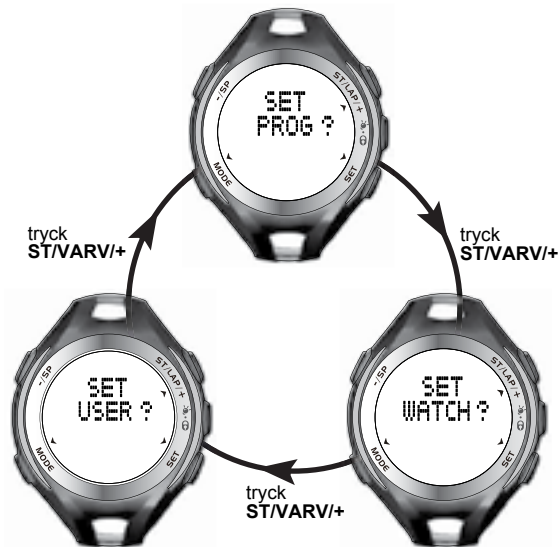


För normal inställningsprocedur:

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **SET**.
2. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja "**SET USER**".
3. Tryck **SET** för att öppna användarprofilalternativen.
4. Tryck **ST/VARV/+** för att välja alternativ, tryck sedan **SET** för att bekräfta.
5. Fortsätt inställningen av användarprofilen i följande ordning: födelseår, födelsemånad, födelsedag, viktenhet och viktvärde, genom att trycka på följande knappar:
 - **ST/VARV/+** för att öka värdet eller välj alternativ
 - **-/SP** för att minska värdet
 - **SET** för att bekräfta valt alternativ
6. När din användarprofil är inställd visas nedanstående skärmbild.



7. Du kan fortsätta inställningen av andra profiler (klocka eller träningsprofiler) genom att trycka **ST/VARV/+** upprepade gånger.



VIKTIGT Återställ användarprofilen om klockan används av en annan person.

STÄLL IN KLOCKANS PROFIL

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **SET**.
 2. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja **"SET WATCH"**.
 3. Tryck **SET** för att öppna profilinställningarna.
 4. Tryck **ST/VARV/+** eller **-SP** för att välja alternativ: ställ in alarm, ställ in tid, ställ in datum, ställ in enhet, ställ in varning*, ställ in vy**.
 5. Tryck **SET** och börja ställa in det valda alternativet genom att trycka på följande knappar:
 - **ST/VARV/+** för att öka värdet eller välj alternativ
 - **-SP** för att minska värdet
 - **SET** för att bekräfta valt alternativ
- * Under träning, när pulsen är utanför målzonen, skickar klockan ut visuella signaler och ljudsignaler. Du kan välja att stänga av/sätta på ljudvarningen i **"SET ALERT"**. För detaljer om målzon, se avsnittet **"MÅLZON"** i denna manual.
- ** Under träning skiftar klockans display mellan olika träningsdata. Du kan välja att stänga av/sätta på denna visning med alternativet **"SET VIEW"**.

STÄLL IN TRÄNINGSPROFIL

VIKTIGT Återställ träningsprofilen om klockan ska användas av en annan person.

Du kan välja att återställa standardträningsprofilerna i klockan eller ladda upp egna profiler från PC-programvaran.

STÄLL IN TRÄNINGSPROFIL I KLOCKAN

Du kan ställa in 3 standardträningsprofiler (Kardio, Löpning, Cykling) i klockan.

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **SET**.
 2. I **"SET PROG"**, tryck **SET** för att öppna träningsalternativen.
 3. Tryck **ST/VARV/+** eller **-SP** för att välja träning: ställ in kardio, ställ in löpning, ställ in cykling.
 4. Tryck **SET** för att bekräfta val och fortsätt sedan att ställa in profilen* för den valda träningsformen genom att trycka på följande knappar:
 - **ST/VARV/+** för att öka värdet eller välj alternativ
 - **-SP** för att minska värdet
 - **SET** för att bekräfta valt alternativ
- * Profilinställningssekvensen är följande:
1. Uppvärmningstid



2. Intervallträning på/av

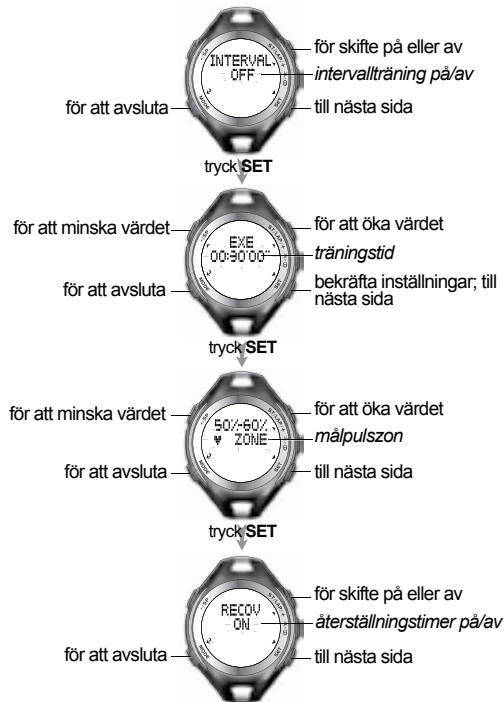
2a Om du ställer in intervallträning till på, ställer du in:

- ❖ Antal intervall (2-5)
- ❖ Arbetsintervalltid för varje intervall
- ❖ Vilotid för varje intervall
- ❖ Målpulszon (1-5) [För detaljer, se avsnittet "**MÅLZON**" i denna manual]
- ❖ Återställningstimer på/av



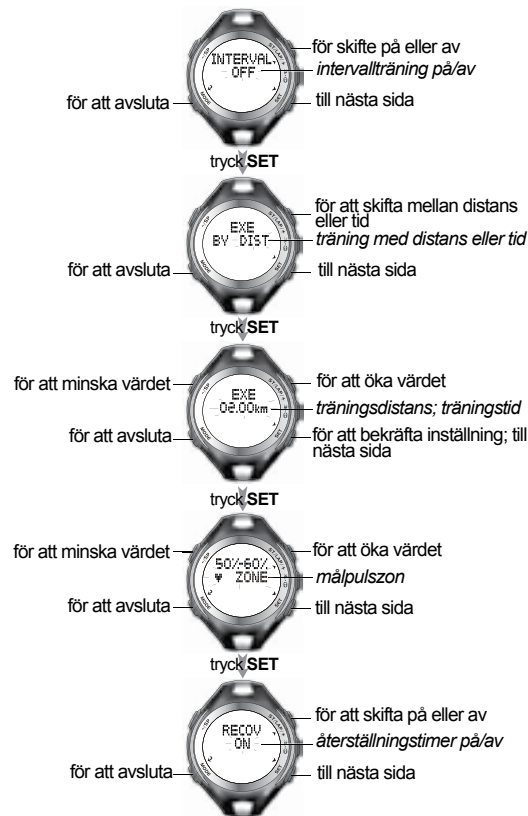
2b Om du satt intervallträning till av, måste du ställa in (endast för Kardioinställningar):

- ❖ Träningstid
- ❖ Målpulszon (1-5) [För detaljer, se avsnittet "**MÅLZON**" i denna manual]
- ❖ Återställningstimer på/av



2c Om du satt intervallträning till av, måste du ställa in (endast för Löpning och Cykling inställningar):

- ❖ Träning med distans eller tid
- ❖ Träningsdistans eller träningstid
- ❖ Målpulszon (1-5) [För detaljer, se avsnittet "**MÅLZON**" i denna manual]
- ❖ Återställningstimer på/av



LADDA UPP EGEN PROFIL FRÅN PC-PROGRAMVARA

Du kan ladda upp upp till 3 träningsprofiler från PC-programvaran till din klocka med egna inställningar. Men du kan inte redigera inställningarna i uppladdade träningsprofiler via klockan, du kan endast redigera dem i programvaran.

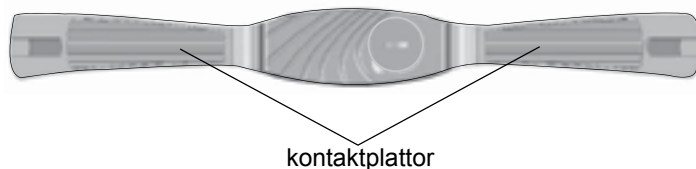
För fler detaljer om att ladda upp egna träningsprofiler från programvaran till klockan, se avsnittet **“SYNKRONISERA SE833-KLOCKAN MED PC-PROGRAMVARA”** i denna manual.

För fler detaljer om hur du redigerar egna träningsprofiler i programvaran, se avsnittet **“SKAPA ELLER REDIGERA ANVÄNDARPROFIL / ENHETSINSTÄLLNING”** i **PC-programvarans användarguide** på CD-ROM.

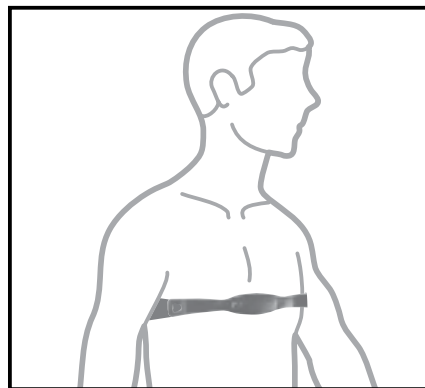
NOTERA Om ingen egen träningsprofil laddas upp från programvaran till klockan, visar klockan endast standardträningsprofiler.

ANVÄNDA BRÖSTBÄLTET

1. Fukta kontaktplattorna på undersidan av bältet med några droppar vatten eller kontaktgel för att ge solid kontakt.



2. Spänn fast bältet runt ditt bröst. För bra signal, justera bältet tills det sitter tätt fast under dina pectoralmuskler.



TIPS

- Bröstbältets position påverkar bältets prestanda. Flytta bröstbältet så att det hamnar ovanför ditt hjärta.
- Undvik platser med stor bröstbehåring.
- I torra, kalla miljöer kan det ta flera minuter för bröstbältet att uppnå full funktion. Detta är normalt och påverkar inte bältets prestanda.
- För att uppnå optimal funktion, hantera bröstbältet enligt nedan:

- Vira inte in bältet i en våt handduk eller tillsammans med andra våta material.
- Förvara inte bältet i varm (runt 50°C) och fuktig (omkring 90 %) miljö.
- Placera eller rengör inte bältet under rinnande vatten. Använd istället en lätt fuktad trasa.
- Placera inte det ledande gummit på en metallbänk eller annan metallyta.
- Torka bältet omedelbart efter användning.

KOPPLA IHOP ENHETER

VIKTIGT För att erhålla korrekta kalkyler och avläsningar i samband med din träning, kopplar du ihop klockan med bröstbältet SZ909. Detta bälte tillåter dig att ansluta både pulsmätning och fotgivarfunktioner.

Klockan kan också kopplas ihop med andra bröstbälten och enheter såsom fotgivare och cykelgivare som använder ANT Sportsystem. Andra bröstbälten kan emellertid endast kopplas ihop för pulsfunktion.

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **HDEV**. Klockan visar hur många samt vilka enheter som är ihopkopplade (om det finns några). Om ingen enhet är ansluten, visar klockan "**0 DEVICE PAIRED**".
2. Tryck **SET** för att öppnar "**PAIR DEVICE**". Tryck **SET** för att starta ihopkopplingen.

KOPPLA IHOP MED SZ909 BRÖSTBÄLTE (ELLER ANNAT ANT-SYSTEM-BÄLTE)

Det finns 2 sätt att koppla ihop klockan med bröstbältet.

- Ett sätt är att fästa bältet runt ditt bröst och vänta på att klockan visar



(endast med SZ909)

- Det andra är följande:
 - i. Håll bröstbältet mellan dina tummar så att de nuddar kontaktplattorna som normalt sitter mot bröstet.
 - ii. Gnugga tummarna fram och tillbaka över kontaktplattorna några gånger tills klockan visar bilden enligt ovan.

NOTERA Endast med bröstbältet SZ909 kan du koppla ihop både HR-bältet och fotgivaren. Om du vill koppla ihop med ett annat ANT-systembälte kan endast hjärtslagen avläsas.

NOTERA För bröstbältet SZ909 kan ihopkoppling ske

enbart när både bröstbältet och fotgivaren hittats.

KOPPLA IHOP MED ANT-SYSTEM FOTGIVARE / CYKELGIVARE

Du kan köpa fotgivare eller cykelgivare separat för att koppla ihop med din klocka, så länge de stöder ANT-systemet. För information om ihopkoppling, se respektive användarguide.

- När fotgivaren är ihopkopplad visar klockan



- När cykelpoden är ihopkopplad visar klockan



NOTERA Om kontakten mellan klockan och enheten är svag och instabil:

- Minska avståndet mellan enheten och klockan.
- Justera enhetens position.
- Kontrollera batterierna och byt om nödvändigt ut dem.

NOTERA Om klockan redan är ihopkopplad med SZ909 bröstbälte och du vill koppla ihop med ett annat bröstbälte måste du först ta bort SZ909 innan du kan ansluta ett annat bälte. Detta gäller även cykelgivare och fotgivare.

ANGE CYKELHJULSTORLEK (FÖR CYKELGIVARE)

Klockan visar inte **"WHEEL SIZE"** om ingen cykelgivare är ansluten. För detaljer kring cykelhjulstorlek, se avsnittet **"HJULSTORLEK"** i denna manual.

Om din klocka är ihopkopplad med cykelgivare blir du ombedd att ange hjulstorlekens värdena.

- Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **WDEV**.
- Tryck **SET**.
- Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja **"WHEEL SIZE"**.
- Tryck **SET**.
- Ange cykelhjulets storlek genom att trycka på **ST/VARV/+** för att öka värdet eller **-/SP** för att minska värdet.
- Tryck **SET** för att bekräfta.

TA BORT IHOPKOPPLAD ENHET

Klockan visar inte **"DEVICE REMOVE"** om ingen enhet är ansluten.

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **WDEV**.
2. Tryck **SET**.
3. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja **"DEVICE REMOVE"**.
4. Tryck **SET**.
5. Tryck **ST/VARV/+** för att välja vilken enhet som ska tas bort.
6. Tryck **SET** för att bekräfta ditt val.

KALIBRERA IHOPKOPPLAD ENHET




Klockan visar inte **"CAL DEVICE"** om ingen enhet är ansluten.

Du kan kalibrera genom att löpa, gå eller skriva in parametrar. Parametern har samma värde efter att du lyckats kalibrera genom att gå eller löpa.

Om du vill kalibrera enheten omedelbart efter ihopkoppling, gå direkt till steg 4. Annars börjar du från början.

KALIBRERA GENOM ATT GÅ ELLER LÖPA

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **WDEV**.
2. Tryck **SET**.

3. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja **"CAL DEVICE"**.
4. Tryck **SET**.
5. Tryck **ST/VARV/+** för att välja **"CAL BY RUN"** eller **"CAL BY WALK"**.
6. Tryck **SET** för att bekräfta ditt val.
7. Klockan genomför först en enhetssökning, som indikeras genom blinkande ikoner,  och  **SPEED**. Vänta tills  **SPEED** slutar blinka och tryck sedan **SET** för att starta kalibreringen.
8. Se till att fullfölja den valda distansen för kalibrering.
 - * När kalibreringen lyckats, visar klockan



Löppparameter

eller



Promenadparameter

NOTERA Löppparameter och promenadparameter är värdet som ska anges när du väljer att manuellt skriva in parametervärdet vid kalibrering.

* Om kalibreringen misslyckas, visar klockan



NOTERA SZ909 ska kalibreras både genom att löpa och gå.

KALIBRERA GENOM ATT MANUELLT SKRIVA IN PARAMETERVÄRDE

Du kan bara känna till dina parametervärden om du genomfört en lyckad kalibrering genom att gå eller löpa innan. Detta eftersom parametervärdet är detsamma som du fick när du kalibrerade promenaden och löpningen. Genom att skriva in dessa parametervärden i klockan behöver du inte kalibrera om genom att löpa eller gå igen.

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **MODEV**.
2. Tryck **SET**.
3. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja "CAL DEVICE".
4. Tryck **SET**.
5. Tryck **ST/VARV/+** för att välja "PARA INPUT".
6. Tryck **SET** för att bekräfta ditt val.

7. Skriv in parametervärdet för promenad genom att trycka **ST/VARV/+** för att öka värdet eller **- / SP** för att minska värdet. Parametervärdet är samma värde du fick när du kalibrerade för promenad.
8. Tryck **SET** för att bekräfta.
9. Skriv in parametervärdet för löpning genom att trycka **ST/VARV/+** för att öka värdet eller **- / SP** för att minska värdet. Parametervärdet är samma värde du fick när du kalibrerade för löpning.
10. Tryck **SET** för att bekräfta.

GENOMFÖRA TRÄNING

VIKTIGT För att garantera korrekta avläsningar under din träning ska du koppla ihop klockan med SZ909 eller andra enheter såsom cykelgivare. Utan ihopkoppling registrerar bröstbältet endast hjärtslag.

Det finns 2 olika träningsalternativ: AUTO och PROG.

- AUTO används när du tränar utan träningsprofil.
- PROG genomförs med träningsprofilen (se avsnittet "STÄLL IN TRÄNINGSPROFIL" i denna manual).

För att genomföra träning:

1. Tryck **MODE** för att välja **EXE**.
 - För att träna utan träningsprofil, välj



tillgängligt varvminne

- För att träna med träningsprofil, tryck **ST/VARV/+** för att välja



tillgängligt varvminne

Tryck **SET**, tryck sedan **-/SP** eller **ST/VARV/+** för att välja träningsprofil.

NOTERA Tillgängligt varvminne refererar till det tillgängliga varvminnet som finns tillgängligt för träning. Se **“TILLGÄNGLIGT MINNE FÖR TRÄNING”** för fler detaljer.

- Tryck **SET** för att bekräfta ditt val.
- Vänta på att klockan söker efter enheten innan du trycker på **SET** för att starta träningen. Se **“ENHETSSÖKNING INNAN TRÄNING”** för fler detaljer.
- Under träning kan du se dina träningsdata manuellt genom att trycka in **SET** upprepade gånger eller visa automatiskt skifte mellan uppgifterna. Se **“VISA AUTO TOGGLE DATA UNDER TRÄNING”** för fler detaljer. För att veta vilka data som visas, se **“VISA TRÄNINGSDATA UNDER TRÄNING”** för fler detaljer.
- Om du behöver vila under träning, tryck **-/SP**. Du kan återuppta träningen genom att trycka **ST/VARV/+**. Se **“PAUSA OCH ÅTERUPPTA TRÄNING”** för fler detaljer.
- När du är klar med träningen kan du spara dina träningsdata. Se **“SPARA TRÄNINGSDATA”** för fler detaljer.

TILLGÄNGLIGT MINNE FÖR TRÄNING

Klockan måste ha tillgängligt minne för träning. Om du vill träna men det inte finns tillgängligt varvminne kommer klockan att be dig skriva över minnet innan du kan träna.

När det tillgängliga varvminnet är använt, visas skärmbilderna **AUTO** och **PROG**



eller



eller



Och klockan visar nedanstående om du trycker **SET** för att träna. Du kan inte börja träningen förrän du skrivit över det gamla minnet.







2SEK



Tryck **SET** för att skriva över gamla varvminnen. Efter överskrivningen återställs minnet och nedanstående skärmbilder visas

ENHETSSÖKNING INNAN TRÄNING

Innan du börjar träna låter du klockan under några sekunder söka efter enheten. Detta för att säkra att du kan ta emot avläsningar från enheten (som varvtider, kalorier, puls, distans, steg, hastighet och kadens) under träning. Om du startar träningen utan enhetssökning får du bara pulsavläsningen.

När du befinner dig i nedanstående skärm ser du att ikonerna (♥, , *SPEED* eller ) blinkar och att där inte syns några pulsvärden. Vänta tills , *SPEED* eller  slutar blinka och pulsvärdena syns. Sedan kan du börja träna genom att trycka **SET**.



VISA AUTO TOGGLE DATA UNDER TRÄNING

Under träning, om du vill att klockan automatiskt bläddrar mellan olika träningsdata, går du till Inställningsläget för att göra denna inställning.

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **SET**.
2. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja **"SET WATCH"**.
3. Tryck **SET**.
4. Tryck **ST/VARV/+** eller **-/SP** upprepade gånger för att välja **"SET VIEW"**.
5. Tryck **SET**.
6. Tryck **ST/VARV/+** för att välja **"TOGGLE ON"**.
7. Tryck **SET** för att bekräfta ditt val.

NOTERA Om du inte gjort ovanstående inställning kan du fortfarande se dina träningsdata genom att manuellt trycka **SET** upprepade gånger under träningen.

PAUSA OCH ÅTERUPPTA TRÄNING

Om du behöver ta en paus under träningen, tryck **-/SP**. Tryck inte **MODE**, då dina träningsdata i så fall går förlorade.



Under en lång paus kan klockan förlora kontakten med den anslutna enheten. När du återupptar träningen låter du då klockan söka några sekunder efter enheten genom att trycka **SET**. Du ser då ikonerna (♥, **SPEED** eller **SWIM**) blinka och inga pulsvärden syns. Vänta tills **SPEED** eller **SWIM** slutar blinka och pulsvärdet visas. Du kan sedan återuppta träningen genom att trycka **ST/VARV/+**.

SPARA TRÄNINGSDATA

1. Tryck **-/SP** för att stoppa klockans räkning. Tryck inte **MODE**, då dina träningsdata i så fall kan gå förlorade.
2. Tryck och håll nere **-/SP** för att spara och avsluta.

ÖKAD PULSGRÄNS

Under träning, om den övre eller under pulsgränsen överskrids, kommer klockan att varna genom ljudsignaler och visuella signaler,



NOTERA Denna funktion är endast tillgänglig när träning genomförs med träningsprofil. Den är inte tillgänglig när träningen är inställd på AUTO sub-läge.

VISA TRÄNINGSDATA UNDER TRÄNING

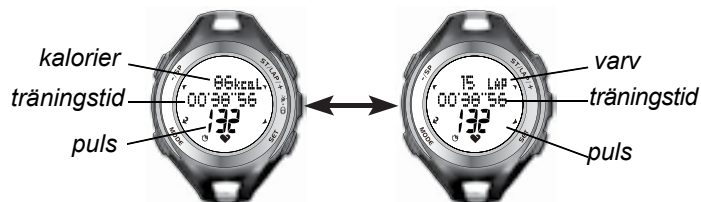
Under träning kan du se dina träningsdata antingen via automatisk skiftning eller manuellt genom att trycka på **SET** för att skifta mellan skärmbilderna.

Träningsdata för AUTO-träning

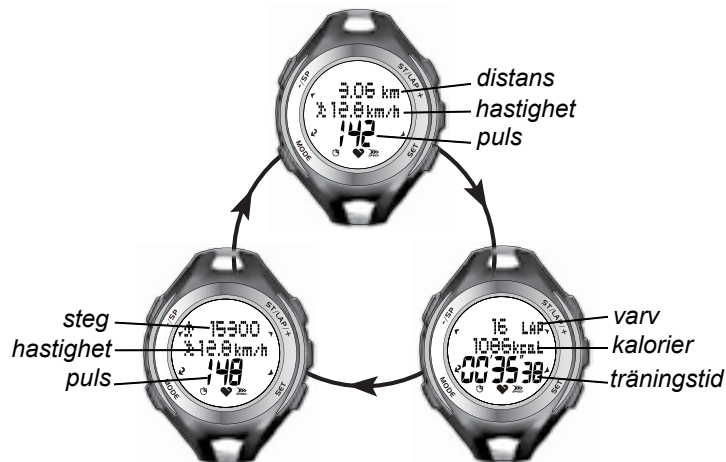
Diagrammen nedan illustrerar vilka träningsdata som visas under träning när enheter är anslutna till klockan.

- Ihopkopplad med bröstbälte (förutom SZ909

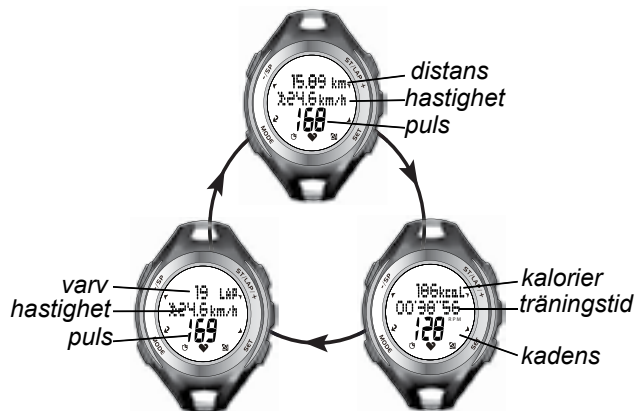
bröstbälte)



- Ihopkopplad med bröstbälte + fotgivare (eller ihopkopplad endast med SZ909 bröstbälte)



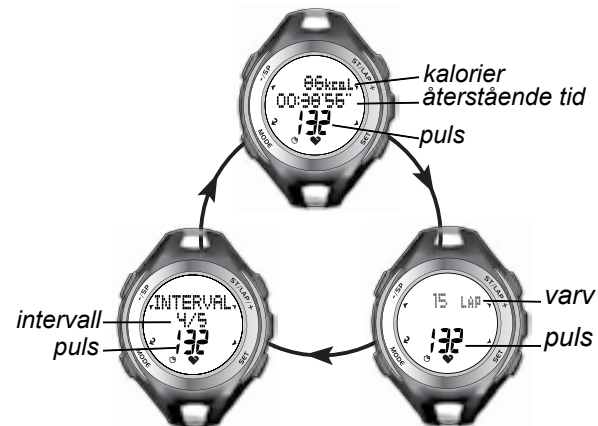
- Ihopkopplad med cykelgivare



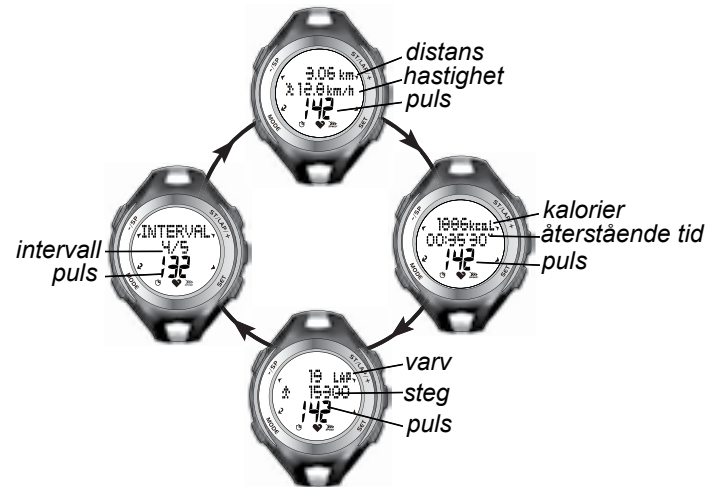
Träningsdata för PROG-träning

Diagrammen nedan illustrerar vilka träningsdata som visas under träning med olika träningsprofiler.

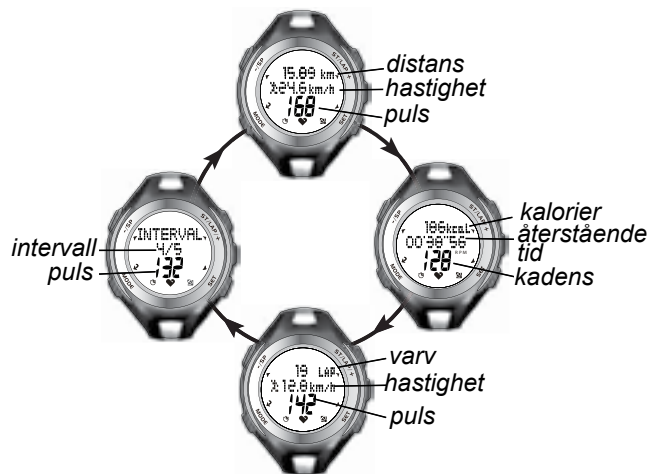
- Använda Kardioprofilen



- Använda Löparprofilen



- Använda Cykelprofilen



VISA TRÄNINGSDATA

NOTERA Minnesläget visas inte när inga träningsdata lagrats.

Visa träningsdata:

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja . Din klocka visar antalet träningsdata.
2. Tryck **SET**.
3. Visa dina träningsdata genom att trycka på följande knappar:

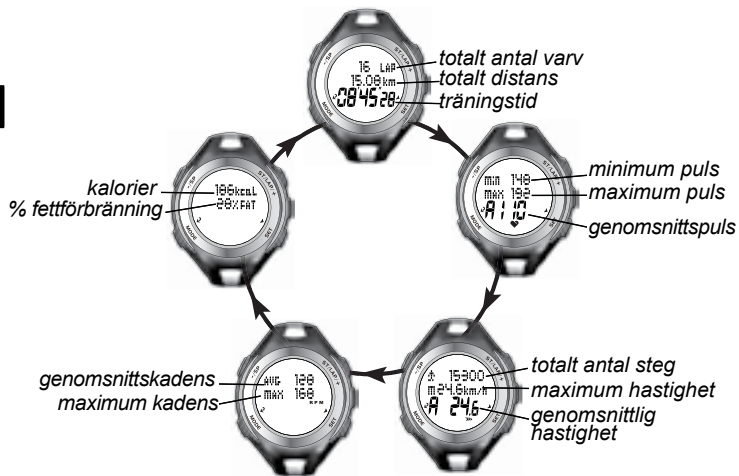
- **ST/VARV/+** för att välja alternativ
- **-/SP** för att välja alternativ
- **SET** för att öppna sidan Resultatsammanställning eller Varvdata och visa datadetaljerna
- **MODE** för att återgå till föregående sida

Till varje data kan finnas en Resultatsammanställning eller både Resultatsammanställning och Varvdata.

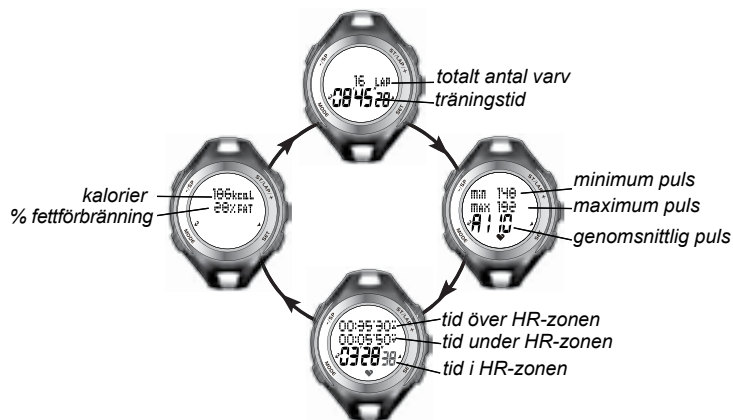
VISA TRÄNINGSDATA PÅ RESULTATSAMMANSTÄLLNINGSSIDAN

Diagrammen nedan illustrerar vilka träningsdata som visas för olika träningsprofiler. Tryck **SET** för att skifta mellan skärmbilderna.

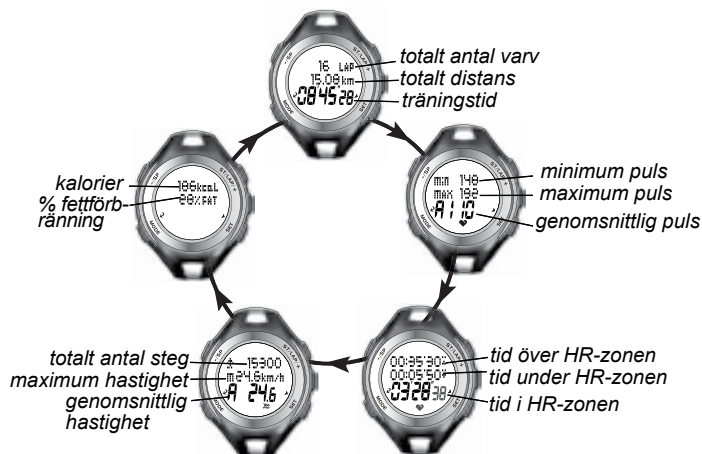
• För Auto



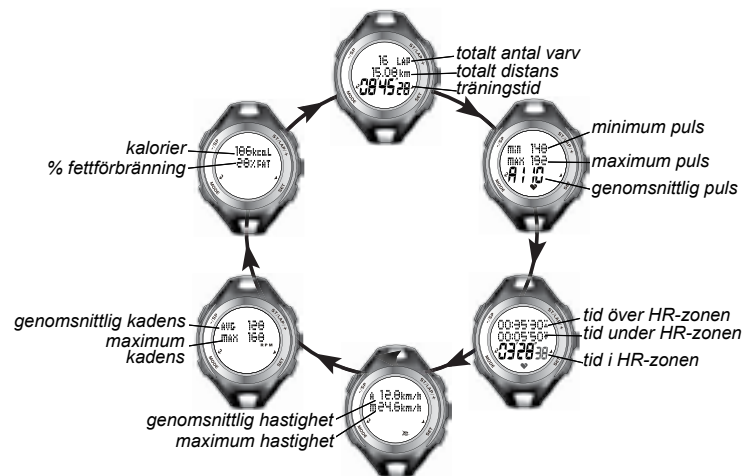
- För Kardio



- För Löpning



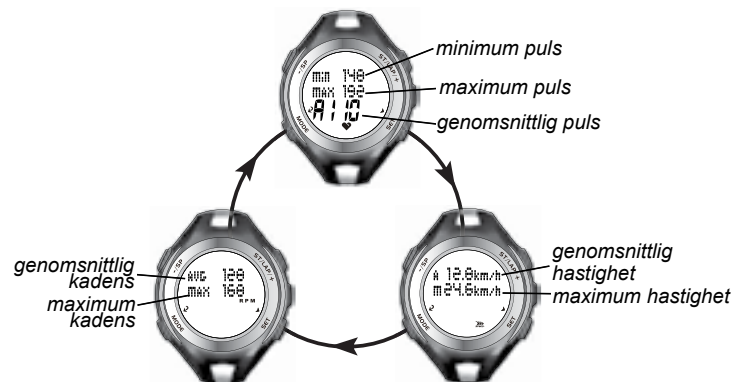
- För Cykling



VISA TRÄNINGSDATA PÅ VARVDATASIDAN

Diagrammen nedan illustrerar vilka träningsdata som visas för olika träningsprofiler. Tryck **SET** för att skifta mellan skärmbilderna.

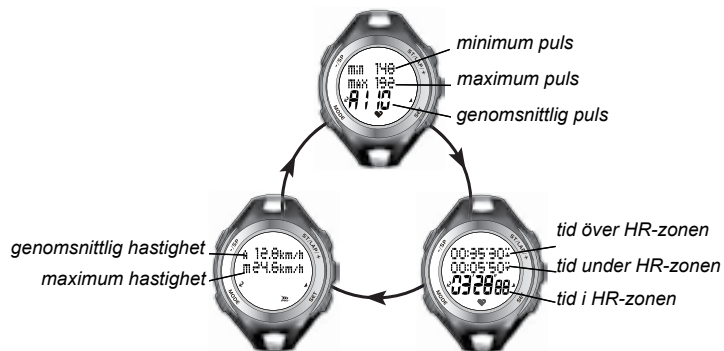
- För Auto



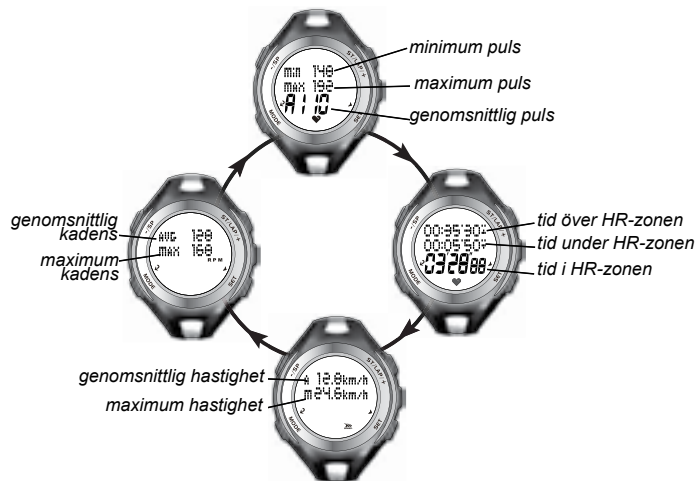
- För Cardio



- För Löpning



- För Cykling



RADERA MINNEN

Du kan inte välja ett minne som ska raderas men du kan radera allt minne.

1. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja **MEM**. Din klocka visar antalet träningsdata.
2. Tryck **ST/VARV/+**. Din klocka frågar om du vill radera minnet.
3. Tryck och håll nere **SET** tills klockan visar



KONTROLLERA DITT FITNESSINDEX

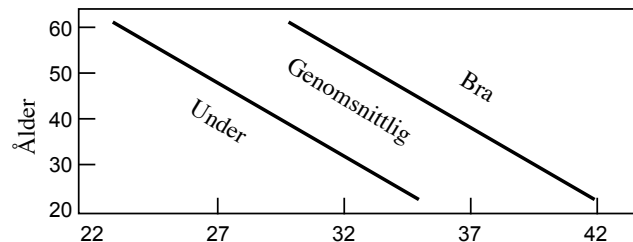
Din klocka genererar ett fitnessindex baserat på din aerobiska träning (genom att löpa 1 mile eller 1,6 kilometer).

VIKTIGT Se till att din klocka är ihopkopplad med bröstbältet innan du gör fitnessstestet.

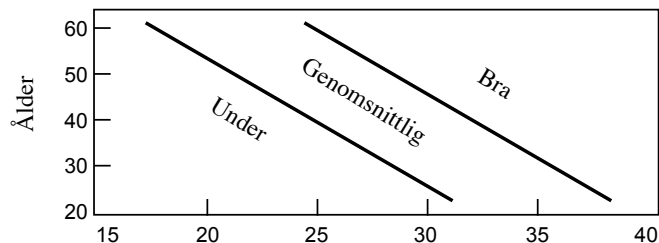
1. Tryck **MODE** för att välja **EXE**.
2. Tryck **ST/VARV/+** upprepade gånger för att välja **"FITNESS TEST"**.

3. Tryck **SET**. Klockan genomför en enhetessökning, vilket indikeras av de blinkande ikonerna och . Vänta tills slutar blinka. Klockan ber dig löpa 1,6 kilometer.
4. Tryck **SET** för att börja löpa. Se till att springa hela sträckan för korrekt fitnessmätning. Under löpningen visar displayen träningstid, distans och puls.
5. När du är klar räknar klockan automatiskt ut och visar ditt fitnessindex. Ju högre index, desto bättre är din fitness. Diagrammen nedan visar en allmän guide över vad ditt fitnessindex betyder.

FITNESSINDEX FÖR MÄN







FITNESSINDEX FÖR KVINNOR



ANDRA FUNKTIONER OCH INSTÄLLNINGAR

AKTIVERA BAKGRUNDSLJUS


Tryck  /  för att tända bakgrundsbelysning På under 5 sekunder.

NOTERA Bakgrundsbelysningsfunktionen fungerar inte  eller "" visas.

LÅS / LÅS UPP KNAPPAR

Tryck och håll nere  /  i 2 sekunder för att låsa eller låsa upp knapparna.  indikerar att knapparna är låsta.

STÄLL IN ALARM PÅ / AV

1. I Tidläge, tryck **SET**.
2. Tryck **ST/VARV/+** för att sätta alarmet på På eller Av.  indikerar att alarmet är På.
3. Tryck **MODE** eller **SET** för att avsluta.

TYSTA ALARMET

- Tryck valfri knapp för att stoppa alarmet och det aktiveras igen 24 timmar senare.

ELLER

- Sätt alarmet på Av.

SÄTT PIPSIGNAL PÅ / AV

I Tidläge, tryck **ST/VARV/+**.  indikerar att piptonen är

Av.

BYT BATTERI

Om batteristyrkan i klockan eller i bröstbältet är låg, visar klockan:

låg batteri i klocka

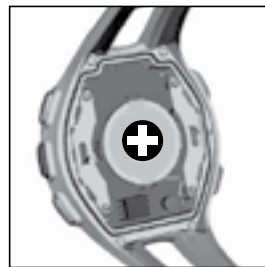
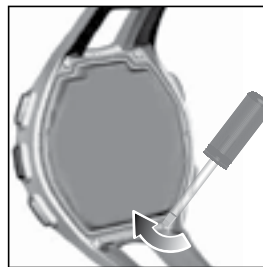


eller

låg batteri i bröstbältet

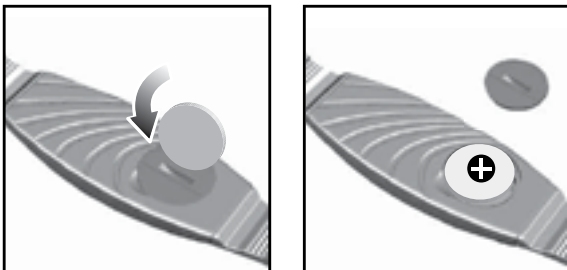


Byt ut klockans batteri:



1. Använd en liten skruvmejsel för att öppna batteriluckan.
2. Avlägsna det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Sätt tillbaks locket och skruva på plats.

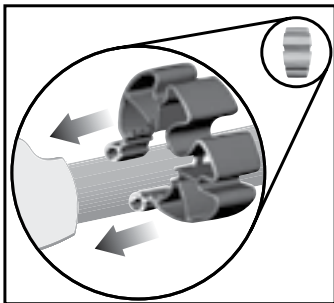
Byt ut bröstbältets batteri:



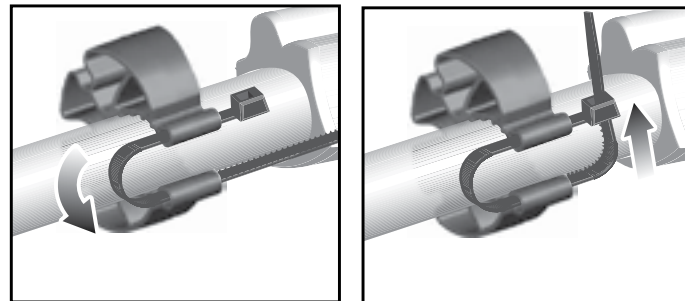
1. Använd ett mynt för att öppna batteriluckan genom att skruva motsols.
2. Avlägsna det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032, 3V litiumbatteri.
3. Sätt tillbaks luckan genom att skruva medsols.

INSTALLERA CYKELHÅLLAREN

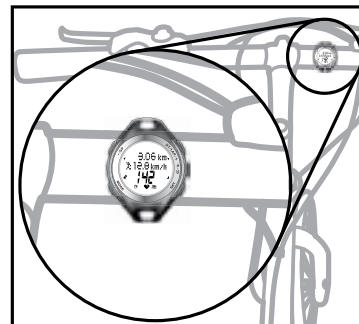
1. Sätt fast hållaren på en cykel eller träningsmaskin.



2. För in nylonbandet för att fästa hållaren enligt illustrationerna nedan.



3. Fixera klockan på hållaren.



ANVÄNDBARA REFERENSER

MÅLZON

För att hjälpa dig att uppnå maximal hälsoresultat från dina träningsprogram är det viktigt att veta din:

- Maximumpuls (MHR)

- Övre pulsgräns
- Nedre pulsgräns

MHR är slag per minut. Du kan få din MHR från ett MHR-test, eller så kan du uppskatta det genom att använda följande formel:

$$220 - \text{ålder} = \text{MHR}$$

Klockan är förprogrammerad med 5 målzoner, varje med lägre och övre pulsgräns enligt listan nedan.

	Nedre gräns	Övre gräns
Zon 1	50 % x MHR	60 % x MHR
Zon 2	60 % x MHR	70 % x MHR
Zon 3	70 % x MHR	80 % x MHR
Zon 4	80 % x MHR	90 % x MHR
Zon 5	90 % x MHR	100 % x MHR

Den mest populära zonfrekvensen är från 50 % till 80 % av din maximumpuls. Det är inom detta område du uppnår kardiovaskulära resultat, fettförbränning och blir mer vältränad.

50%

60% Moderat aktivitet

70% Viktkontroll

80% Aerobiczon

90% Anaerobisk zon

100% Rör zon (maximumkapacitet)

Det finns tre träningskategorier enligt tabellen nedan.

TRÄNINGSKATEGORI	MHR %	BESKRIVNING
Hälsokontroll	65-78 %	Detta är den lägsta träningsnivån. Den är utmärkt för nybörjare och personer som vill stärka sitt kardiovaskulära system.
Aerobicträning	65-85 %	Ökar styrkan och uthålligheten. Arbetar upp kroppens syreupptagningsförmåga, bränner fler kalorier och kan användas under lång tid.
Anaerobicträning	78-90 %	Genererar hastighet och styrka. Arbetar på eller över kroppens syreupptagningsförmåga, bygger muskler och bör inte användas under längre tid.

De övre och nedre pulsgränserna är uträknade genom att multiplicera ditt MHR med procenten från den valda träningskategorin.

Till exempel:

40-åring som tränar för grundläggande hälsofunktion:

- Övre pulsgräns $[220 - 40(\text{ålder})] \times 78\%$
- Undre pulsgräns $[220 - 40(\text{ålder})] \times 65\%$

VIKTIGT Värm alltid upp innan du tränar och välj

träningskategorin 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 bedöma sin individuella träningskategori är ett kritiskt steg i processen att hitta ett effektivt och säkert träningsprogram. Konsultera din läkare eller hälsoexpert för att bedöma träningstyp och varaktighet beroende på din ålder, kondition och specifika mål.

HJULSTORLEK

Jämför ETRTO eller hjulstorleksdiametern tryckt på hjulet med hjulstorleksinställningarna i den högra kolumnen i tabellen nedan. Ange den korrekta hjulstorleken (hjulinställningsnumret) efter att cykelgivaren är ansluten.

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (inches)	Hjulstorleksinställning (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTERA Hjulstorlekarna i denna tabell är endast för referens då hjulstorlekar varierar beroende på hjultyp och lufttryck.

ANSLUTA MED PC-PROGRAMVARAN

AD108 PC-programvaran är ett program för att kunna utnyttja alla funktioner och fördelar med SE833-klockan. Du kan använda programvaran för att ladda upp och ladda ner data till/från din SE833-klocka och för att organisera och se nedladdade data på din dator. Du kan utöver detta använda programvaran för att skapa eller redigera inställningarna på klockan.

Programfunktioner inkluderar:

- Upp till 50 multi-användarkonton
- Upp till 3 egna träningsprofiler för uppladdning till klockan
- Visning av träningsdata i sammanfattning och grafiskt
- Skapa och redigera användardata och inställningar

PC-KRAV

Se till att din PC uppfyller följande innan du installerar programvaran:

- Operativsystem: Microsoft Windows 2000, XP SP2 eller Vista
- Processor: Intel® Pentium® III 1GHz eller snabbare (minimum); Pentium 4 2GHZ eller snabbare (rekommenderas)

- RAM: 512MB (minimum); 1GB (rekommenderas)
- Ledigt utrymme på hårddisken: Min. 512MB
- Skärmdisplay: 1024 x 600 pixlar

SYNKRONISERA SE833-KLOCKAN MED PC-PROGRAMVARAN

Du kan antingen ladda upp data från programvaran till SE833-klockan eller ladda ner data från SE833-klockan till programvaran.

Data att laddas upp från programvaran till klockan:

- upp till 3 egna träningsprofiler (de egna träningsprofilerna läggs till utöver standardprofilerna på klockan)
- nya eller redigerade användardata eller enhetsinställningar (när de laddats upp skrivs tidigare användardata och enhetsinställningar över)


Data att ladda ner från klockan till programvaran:

- alla träningsdata (träningsdata sparas och bearbetas i programvaran)
- nya eller redigerade data eller enhetsinställningar (när de laddats ner skrivs tidigare användardata och enhetsinställningar över)


NOTERA För fler detaljer om vilka data som laddas upp eller ner, se **“LADDA UPP OCH LADDA NER DATA”** i **PC-programvarans användarguide** på CD-romskivan.

Synkronisera klockan med programvaran:

På PC:n

1. Anslut USB-dongeln.
2. Starta upp programvaran genom att dubbelklicka på .
3. Klicka i programvaran.

På klockan

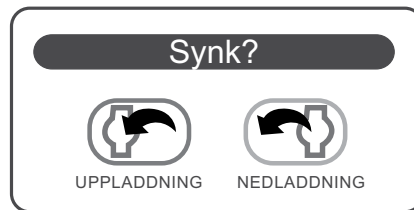
4. Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja .





5. Skärmbilden visas. Tryck **SET** för att starta synkronisering.

På PC:n

6. Nedanstående meddelanderuta visas.



- För att ladda upp data från programvaran till SE833-klockan, klicka .
- För att ladda ner data från SE833-klockan till programvaran, klicka .
- För att avsluta, tryck **Esc**.

NOTERA Synkroniseringen kan inte avbrytas när den är i synkroniseringsläge.

På klockan



7. Om synkroniseringen lyckas, visas



Om synkroniseringen misslyckas visas .
Tryck **ST/VARV/+** sedan **SET** för att försöka igen, eller tryck **MODE** för att avsluta.

NOTERA För fler detaljer om programvaran och dess funktioner, se CD-romskivans **PC-programvarans användarguide**.

VATTENTÅLIGHET

Produkt	Vattentålighet
SE833-klocka	50 meter (164 feet)
	<p>Detta innebär att du kan använda klockan för simning eller andra vattenaktiviteter (såsom surfning) men bör ej användas vid snorkling eller djupdykning.</p> <p>NOTERA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
SZ909 bröstbälte	10 meter (32.8 feet) Rekommenderas ej för simning.
AD112 USB dongel	Nej

NOTERA Även om både SE833-klockan och bröstbältet SZ909 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 tim/ minut / sekund
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
Årsinställning	2009 – 2058
Alarm	Alarm med dagligt, vecko eller veckoslutinställningar

TRÄNING

Träningsstid	00:00:00 till 99:59:59
Återställningstid	00:00:00 till 99:59:59
Uppvärmningstid	00:00:00 till 00:15:00
Vilotid	0 eller 5 minuter
Målpulszon	Zon 1 till 5
Nedre pulsgräns	30 till 220 bpm
Övre pulsgräns	80 till 240 bpm
Distansmätning	0 till 60.99 enhet (enhet är km eller mile)
Stegmätning	0 till 999999
Maximum varvräkning	99
Kadensmätning	1 till 1999 rpm
Antal intervallträning	2 till 5

Kalorier	0 till 9999 kcal
Fettförbränningsprocent	0 till 100 %
Fitnessindex	1 till 99

DRIFT

Klocka	1 x CR2032 3V lithiumbatteri
SZ909 bröstbälte	1 x CR2032 3V lithiumbatteri

FUNKTIONSMILJÖ

Arbetstemperatur	För klockan 0°C till 40°C (32°F till 104°F)
	För SZ909 bröstbälte 5°C till 40°C (41°F till 104°F)
Lagringstemperatur	För klocka och SZ909 bröstbälte -20°C till 60°C (-4°F till 140°F)

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.

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningstillfälle. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på

brösthälsat.

- 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.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- 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.

- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERING 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

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Pulsmonitor med hastighet och distans plus PC-anslutning (Modell:SE833)

står i överensstämmelse med de väsentliga egenskapskrav och övriga relevanta bestämmelser som framgår av direktiv 1999/5/EG. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.



LÄNDER SOM OMFATTAS AV RTTE-DIREKTIVET

Alla länder inom EU, Schweiz **CH**
och Norge **N**

© 2009 Oregon Scientific. All rights reserved.

300102140-00001-10